

# Sind Sie für die Wiedereinführung der Wehrpflicht?

50-Euro-Gutschein zu gewinnen

VON NORMEN SCHOLZ

**Wolfsburg.** Die Bundeswehr braucht mehr Soldaten, doch freiwillige Bewerber sind rar. Angesichts der aktuellen Bedrohungslage fordern CDU/CSU und der Bundeswehrverband die Rückkehr zur Wehrpflicht – nach schwedischem Modell. Auch Ex-Außenminister Joschka Fischer hält die Abschaffung für einen Fehler und plädiert für eine verpflichtende Dienstzeit für Männer und Frauen.

Die Debatte spaltet Politik



Sind Sie für die Wiedereinführung der Wehrpflicht?

FOTO: BOO\_IST\_ONLINE/PIXABAY



Direkt zur Umfrage: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen

und Gesellschaft: Befürworter sehen darin einen notwendigen Schritt für die Sicherheit Europas. Kritiker hingegen warnen vor einem massiven Eingriff in die Freiheit junger Menschen. Ein von Ex-Verteidigungsminister Pistorius geplantes Wehr-

dienstmodell kam vor der Wahl nicht mehr zur Abstimmung.

Nun liegt es an der neuen Bundesregierung, über eine mögliche Wiedereinführung der Wehrpflicht in Friedenszeiten zu entscheiden. Unabhängig davon sieht das Wehrpflichtge-

setz bereits vor, dass im Spannungs- oder Verteidigungsfall die Wehrpflicht für Männer automatisch wieder in Kraft tritt.

**Ihre Meinung zählt!**

Was denken Sie? Sollte die

Wehrpflicht zurückkommen? Stimmen Sie ab und gewinnen Sie mit etwas Glück einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt. Einfach den QR-Code scannen oder diesem Link folgen: <https://aktion.waz-online.de/umfrage/wehrpflicht25>.

## Ergebnis der letzten Wochenumfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie Aktien oder Fonds besitzen. Das waren die Antworten:

- 72,4 % sagten: Nein, Aktien oder Fonds sind nichts für mich.
- 15,7 % sagten: Ja, ich investiere regelmäßig an der Börse.
- 10,6 % sagten: Gelegentlich – ich habe ein paar Einzelaktien oder Fonds.
- 1,3 % sagten: Nein, aber ich plane demnächst an der Börse zu investieren.

ANZEIGE

## Die pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig?

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf

der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück.

### Achtung Hämorrhoiden

Neben den genannten Begleiterscheinungen kann

harter Stuhl auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden beitragen. Denn wenn der Darm nur mehr durch starkes Pressen entleert werden kann, führt dies mittelfristig zu einer Vergrößerung der Blutgefäße rund um den Darmausgang. Das Ergebnis können unangenehme Symptome wie Schmerzen, Juckreiz oder sogar Blutungen sein. Zum Glück gibt es einen einfachen Weg, um solchen Problemen vorzubeugen – auch abseits von Abführmitteln (Achtung: Gewöhnungseffekt!). Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr ist der Schlüssel.

### Wie helfen Ballaststoffe?

In den sogenannten S2k-Leitlinien, die als wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte gelten, wird hervorgehoben, dass Ballaststoff-Supplemente das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von Verstopfung und hartem Stuhl sind. Werden diese in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:

**1)** Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.

**2)** Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.

**3)** Die Darmbewegung wird angeregt.

Wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber Studien zeigen, dass eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen eine deutlich effektivere Lösung darstellt – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.\*

### Innovation aus der Apotheke

Hier begeistert vor allem ein Produkt aus der Apotheke: Dr. Böhm® Darm aktiv – eine ideale 5-fach Kombination aus Ballaststoffen. Es sorgt insbesondere durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit

sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – sanft und natürlich. Einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.\*\*

\*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.; \*\* PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

## Empfehlung aus der Apotheke



Nahrungsergänzungsmittel

PZN: 19251696 (6 Sachets)

PZN: 19105730 (20 Sachets)

### Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl<sup>1</sup>
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

<sup>1</sup>Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.