

▶ **MARKTPLATZ**

▶ **MÖBEL / HAUSRAT**

Haushaltsauflösungen
Entrümpelungen
An- und Verkauf
Thomas Ertel
☎ **0172 5 13 03 44**

▶ **SCHMUCK & UHREN**

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

▶ **GARTEN**

Gartenpflege
Fehim Özdemir
24-Std.-Service-Sturmschäden
Baumfällung + Fräsen, Sträucher, Hecken, Rollrasen + Einsäen, Vertikutieren, Dachrinnenreinigung, Plaster- u. Plattenarb./-Reinigung, Winterdienst, kleine Arbeiten rund ums Haus
Schnell u. preiswert
Telefon **05139/89 55 06** oder **0170/3 52 56 79**

Baumfällung, -schnitt, -pflege, Roden von Hecken, Wurzelfräsen usw. inkl. Entsorgung, 20 Jahre Erfahrung, wir erledigen das! Firma J.Schröter Tel.01772492640 gerne auch Whatsapp

Baumfällungen, Fa.Förster
☎ 05139/7069818

▶ **KUNST- UND SAMMLERMARKT**

Silber-Gold-Münzen
Briefmarken, An- und Verkauf
Sammlerladen Ralf Miedeck
Mi. + Do. von 10 bis 18 Uhr
Schützenstraße 22 / Lgh
0511-778172

Achtung Großer Ankauf!!
Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel. zum fairen Preis ☎ (0152) 15 23 78 11
Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ (0163) 8 30 97 83

▶ **BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT**

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654

▶ **KAMINE / SAUNA**

Firma Blum Kaminholz Buche, Birke, Eiche, Nadelholz ☎ (05145) 6471

▶ **DIENSTLEISTUNGEN**

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Herbstaktion
Firma U. Meinhardt ☎ (0178) 7887220

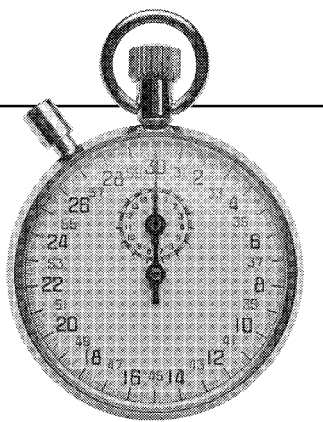
Hecken/Baumschnitt, Gartenpflege zum FP.-10% Rabatt ☎ 0176 23608987

▶ **BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN**

▶ **BEKANNTSCHAFT**

▶ **SIE SUCHT IHN**

Neuanfang in 2026 mit Dir? Sie, Mitte 60 freut sich auf Dich, +/- 65 & NR. BmB: Neuanfang2026@gmx.de



Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:
Donnerstag, 12.00 Uhr



Heinz Sielmann Stiftung

Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Erinnern Sie sich noch an das Frühlingslied „Alle Vögel sind schon da“? In Deutschland steht der dort besungene Star auf der Roten Liste der gefährdeten Arten – wie viele weitere heimische Lebewesen, deren Lebensräume schwinden. Es liegt in unserer Hand, ihr Überleben zu sichern und unsere Lebensgrundlage zu erhalten.

Helfen auch Sie mit, den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, bedrohte Tierarten und ihre Rückzugsgebiete zu schützen, um sie auch noch für nachfolgende Generationen erlebbar zu machen. **Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der Arbeit der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.** Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – auch für Kinder.

Deshalb setzt sich die Stiftung, ganz im Sinne ihres Gründerpaares (dem legendären Tierfilmer Heinz Sielmann und seiner Frau Inge Sielmann), mit viel Leidenschaft und aller Kraft für die Vielfalt der Natur und ihrer Erhaltung ein.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne unter **05527 914 419**

www.sielmann-stiftung.de/testament



Marktspiegel

Burgdorfer & Uetzer Nachrichten
Burgwedeler & Isernhagener Nachrichten
Lehrter & Sehnder Nachrichten

Verlag: Marktspiegel Verlag GmbH
Marktstraße 16, 31303 Burgdorf
Telefon (05136) 8 99 40 / Fax (05136) 89 94 30
E-Mail: anzeigen@marktspiegel-verlag.de
Erscheinungsweise wöchentlich samstags

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Patrick Bludau

Verantwortliche Redakteure:
Redaktionsleitung: Carsten Bergmann
Redaktion Burgdorf: Franka Haak (fh),
Redaktion Burgwedel: Birgit Schröder (bs),
Redaktion Lehrter: Gabriele Gosewisch (gg),
E-Mail: redaktion.lehrte@marktspiegel-verlag.de
Für unverlangt eingehende Manuskripte wird keine Gewähr übernommen.

Zustellung:
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH,
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover,
Unter www.marktspiegel-verlag.de können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.
Druck: Druckzentrum Niedersachsen, Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe: Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.

Leserbriefe stellen nicht die Meinung der Redaktion dar.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen, alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der Genehmigung des Verlages.

Erscheinungsweise: wöchentlich sonnabends, Es gilt die Preisinformation unter mediatrends.online

Anzeigenschluss:
Samstagsausgabe: donnerstags, 12 Uhr

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftgeber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen « an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de.

Damit Sie niemanden vergessen – informieren Sie mit einer Familienanzeige im

Marktspiegel

Wir beraten Sie gern anhand von Musterbüchern in unserer Geschäftsstelle in

Burgdorf, Marktstraße 16, Tel. (05136) 8 99 40.

Oder mailen Sie Ihre Anzeige an anzeigen@marktspiegel-verlag.de

Marktspiegel
Burgdorfer & Uetzer Nachrichten

Marktspiegel
Burgwedeler & Isernhagener Nachrichten

Marktspiegel
Lehrter & Sehnder Nachrichten

ANZEIGE

Mamas Hausmittel bei Verstopfung



Verdauungsbeschwerden. Harter Stuhl ist für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt pflanzliche Mittel und Wege, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – z. B. Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Der Toiletengang kann dann zur echten Herausforderung werden und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Häufig bleibt auch das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück. Was kann man dagegen tun? Vor allem, wenn man Abführmittel im ersten Schritt vermeiden möchte?

DEN TIPP VON MAMA KENNEN VIELE

Wenn die Verdauung mal träge ist, helfen Ballaststoffe und viel Trinken – das hat sich über Generationen bewährt.

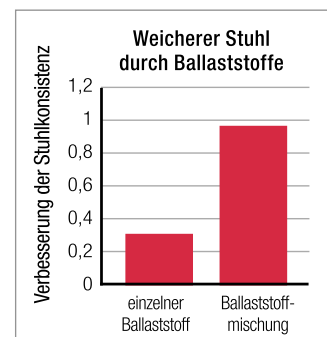
Die Ballaststoffe binden Wasser im Darm, erhöhen so das Stuhlvolumen und fördern eine natürliche Darmtätigkeit. Insbesondere Flohsamenschalen entfalten dabei einen sanft wirkenden Quelleffekt, der den Stuhl auflockert und die Passage durch den Darm erleichtert. Doch obwohl der Körper täglich auf Ballaststoffe angewiesen ist, erreichen viele Menschen die empfohlene Menge nicht – selbst bei ausgewogener Ernährung.

WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Auch ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl zuerst eine Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Eine groß angelegte Studie zeigt: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung. Denn einzelne Ballaststoffe wie Flohsamen, Quarkern-

mehl oder Papayamus wirken zwar gut, aber eine Kombination aus unterschiedlichen Ballaststoffen stellt eine deutlich effektivere Lösung dar – denn diese ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.*



WIRKSAME ALTERNATIVE AUS DER APOTHEKE

Apotheker empfehlen hier Dr. Böhm® Darm aktiv – mit der Kraft von 5 sorgfältig kombinierten pflanzlichen Ballaststoffen – darunter der zuvor angesprochene Flohsamen. Das fruchtige Trinkpulver ist bereits in praktischen Sachets vordosiert und lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Es eignet sich zudem für Kinder ab 6 Jahren – hier wird die Einnahme von einem halben Sachet empfohlen. Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach – ganz ohne Gewöhnungseffekt und schon nach 1 bis 2 Einnahmen:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – seine spezielle Zusammensetzung mit Ballaststoffen aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel ist in ganz Deutschland einzigartig.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103-16.

GETESTET in der Apotheke

Bestnote „Sehr gut“ für Dr. Böhm® Darm aktiv

Auch die Fachwelt ist überzeugt von Dr. Böhm® Darm aktiv. Beim unabhängigen Produkttest von Apotheken-angestellten wurde das Ballaststoff-Präparat mit der Bestnote „Sehr gut“ ausgezeichnet. Unter anderem mit folgenden Ergebnissen:

- 93 % der Teilnehmer bemerkten innerhalb der ersten drei Tage eine signifikante Verbesserung, 52 % sogar bereits innerhalb der ersten 24 Stunden.
- 96 % der Teilnehmer würden Dr. Böhm® Darm aktiv weiterempfehlen.

PKA club
Produkt-Test
Dr. Böhm® Darm aktiv Ballaststoff-Getränk
Sehr gut
Note: 1,9
10/2023

EMPFEBUNG bei hartem Stuhl

Unterstützt die Darmtätigkeit
Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und begünstigen eine normale Darmtätigkeit sowie Darmentleerung. Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelspektin und Kümmel.
Sanft und natürlich

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag¹

¹PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.