

REISEMARKT

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE

Last Minute August, Fischland Darß, charmantes FeHs, Hunde willkommen, ☎ 0152-53945395, www.ferienhaus-seepferdchen-ribnitz.de

Seebad Warnemünde, Zi. mit Terrasse dir. a. Strand, Blick auf Meer & Leuchtturm. ☎ 0172-7957991, August frei!

Hotel Kiebitz an der Ostsee zw. Heiligendamm u. Warnemünde, Parkplatz, WLAN, super Preis – direkt bei UNS auf www.hotel-kiebitz.de ☎ 038203/8600

RÜGEN

Juliusruh- kl. Hotel mit Restaurant am Kurpark, ca. 60 m zum Ostseestrand, 030-5679770, www.hotel-svantevit.de

USEDOM

Forsthaus Bansin- Goldener Herbst 15.09.- 31.10.: 7 Ü/HP p.P. im DZ 480€, 5 Ü/HP p.P. im DZ 400€, ☎038378-29447, forsthaus-bansin.de, Forsthaus Bansin GmbH, GF: Holger Böhnstedt, Ahlbecker Chaussee 12,17429 Bansin

Komf. FEWO's in AHLBECK, ca. 2 min. zum Strand oder Ostseetherme ☎ 038378-32907 oder 0172-8913204

MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE

URLAUB am See! Finnhütten & FeWo's, rollstuhlfreundlich, teilweise Haustier erlaubt, Angelmöglichkeiten ☎038757-596900 oder 0172-5409860, www.ferienanlage-buchholz.m-vp.de

THÜRINGER WALD



Urlaub in der Waldpension z. B. 5 Ü/HP 200 € p. P. im DZ, gemütliche komf. DZ u. Suiten, DU/WC, Sa, TV, NR, teilw. Balkon, Parkplatz, Ki.-Ermäßig. Herrl. idyll. ruhige Waldlage, Wandern ab Haus, Nähe BfH, Bergbahn, Bus, Naturbad im Ort, viele Ausflugsz., Burgen, Schlösser, Feuertal, Erlebnisbad, Stausen usw.

Ortwin Krause • Waldpension 98744 Schwarzsatal/Mellenbach, Bergbahn 1 ☎ 03 67 05 - 600 20 oder 0160 - 79 20 62 9

SPREEWALD



HOTEL WALDHÜTTE Nähe Spreewald & Lausitzer Seenland, an Talsperre Spremberg, idyllische Lage 7 x Ü/HP ab 371 € pro Pers. im DZ Wellnessbereich mit Schwimmhalle ☎ 035608/40033 • www.hotel-waldhuette.de Sebastian Löbelt-Friedrich, Alte Poststr. 1, 03058 Klein Döbbern

OSTSEE

URLAUB im Ostseebad Warnemünde FERIENWOHNUNGEN * FERIENHÄUSER 2-6 Pers., tlw. mit herrlichem Meerblick Einfach kostenfreien Katalog anfordern! www.die-warnemuender.de * Tel. 0381-492 57 30 ferien@die-warnemuender.de

HARZ

Altenbrak/Bodetal, nä. Hängebrücke, Ü/F 30€ p.P., alle Zi. DU/TV, Unterdorf 6 Thale, Inh. Lutz Koppelman ☎039456-295, www.harz-wanderfreunde.de

BAD GRUND (37539) Hausabh. mgl.: 3ÜF/HP 139 €; 6ÜF/HP 265 € p.P.; Zi. TV/Bik-Terr; Pens. Jägerbrunnen (Boender, v. Eichendorffstr. 14) 05327/ 2230

Harz/ Braunlage Fewo's ab 35€ Tel.: 05583/ 9392373 www.panoramic.de

Altenbrak/Bodetal, preisw. FH am sonn. ruh. Waldr., 2-8 P., 4 SZ, 3 WC, Terr., 039456-224, jalu-ferienhäuser.de

ERZGEBIRGE

SUPER-SENIOREN-SPECIAL! Urigemütl.-einfach gut, im schönen Ort, Schellerhau/Osterzgebirge, 7x Ü/HP inkl. Abholung & Heimfahrt. vom Wohnort = 535,00 € p.P. + KT, ☎035052-63479, www.bergklaus-schellerhau.de

Die Oberlohmühle PENSION*** FeWo/DZ mit Fr., großer Garten, Grillplatz, Teich, walddreiche Gegend, Hunde erlaubt, Nähe Seiffen und Tschechien. 09548 Deutschneudorf, ☎ 037368-12730 www.oberloehmuehle.de

SPREEWALD

6 Tage Spreewald ALL-IN (So-Fr.) inkl. Begrüßungskör, 5x Ü/HP, Gutschein Peitzer Museen, 1x Kaffee u. Plinse, Getr. (ALL-IN 15-21 Uhr), 2h Kahnfahrt, tägl. Sauna. Hotel Zum Goldenen Löwen***S, Inh. Andreas Roschke, Markt 10, 03185 Peitz, ab 559 €/P/DZ www.Hotel-Peitz.de ☎ 035601/80940

Urlaub im Spreewald! Natur, Wellness, Kahnfahrten, Genuss und Erholung. www.Spreewald-Angebote.de Super Preise, ☎ 035601/80940

OBERLAUSITZ

Zi/Du/WC 300€ (monatl. teilbar) bei Niederspree: ruhige Walddlage, Seeadler, Rotwild, ideal für Urlauber, Sabine Weiser ☎ 03589430470

ZITTAUER GEBIRGE

02797 Kurort Oybin, Hotel Nensch mit hist. Wirtshaus, idyll. zw. Felsen, zentr. ruh. Lg., bietet u.a. Aktionswochen: 7 Ü/F ab 320€ p.P., Kinderrabatt bis 50%, Abendessen im Haus mögl., ☎ 035844 70418, www.hotel-nensch.de, Inh. Britta Iselt-Nensch, Friedrich-Engels-Str. 45

MOSEL

Burgen ****FEWO's, 1 x rollstuhlgerecht, Parkplatz vorhanden. ☎ 06534-1428, www.engel-burgen.de

BAYERISCHER WALD

Sommer im Bayerischen Wald! Hotel "Ferien - vom - Ich", 94362 Neukirchen, Biergarten, Hallenbad, Sauna. ☎09961-9500, www.hfvi.de, info@hfvi.de

FRANKEN

Hotel Promenade in 95138 Bad Steben, 3 x Ü/HP + 1 x 2 Std. Therapie o. Getränke-Gutschein 225 € p.P., Lift, Nähe Kurpark, 4 Min. zur Therapie, Badstr. 16, MKV Immobilien GmbH, Tel. 09288/97430, www.hotel-promenade.de

Im fränkischen Weinland & bei Baumwipfelpfad im Naturpark Steigerwald. Gasthaus mit neuer Pension G*** Familie Schimmel, ☎ 09553-981090 www.traube-breitbach.de

SACHSEN-ANHALT

AUSZEIT IN TANGERMÜNDE, inkl. 3 Ü/F/HP, buchb. v. Di-Fr, nur 198 € p.P.i.DZ, Tel. 039322 - 44145, www.schulzens.info, SCHULZENS Brauerei & Hotel

REISE/TOURISTIK

REISEVERANSTALTER

Senioren-Individual-Reisen ganzjähr. mit Abholung von zu Hause, auch für leicht Behinderte. Heute Buchen - Morgen Reisen Tel.: 0391/4089249

Wussten Sie schon,

dass durchschnittlich 73,7 % der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren (WLK*) Anzeigenblätter lesen?

Das sind 52 Mio. (Quelle AWA 2019)



*WLK = weitester Leserkreis

Ab jetzt im Handel

2,95 €

Verpassen Sie nicht die besten Angebote.

Gesundheit

ANZEIGE

„Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein spezieller Magnesium-Komplex in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass auch zahllose Präparate den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung. Der Schlafrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaf-tabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind



auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshor-

mone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter

Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.



Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z.B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das

reicht nicht aus! Daher gibt es auf dem deutschen Markt ein spezielles Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr.1⁷ Schlafexperten in deutschen Apotheken. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)
www.baldriparan.de

Baldriparan®

Magnesium+



NEU!
Jetzt in 180er Vorteilsgröße