



Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke: **Spalt Schmerztabletten** (PZN 08689834)



www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

NEU

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagsorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:

1. Erhöhter Verbrauch

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und



erhöhtem Magnesiumbedarf.¹ Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.

2. Vermehrte Ausscheidung

Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filterten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress kann dazu führen, dass bis zu

30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.²

Ein Teufelskreis: Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Ma-

gnesiummangel kann anfälliger für Stress machen.¹

Neu von der Expertenmarke Baldriparan
Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine geziel-

te Unterstützung sinnvoll sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium-Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei – eine wertvolle Unterstützung, wenn Stress zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führt.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)
www.baldriparan.de



Baldriparan Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • *Pickering, G. et al. (2020): Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients 12, 3672. • *Grases, G. et al. (2006): Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations. Magnesium Research 2006; 19 (2): 102-6. • Abbildung Betroffenen nachempfinden

Ihr Fernsehprogramm für Sonntag, den 24. Mai 2026

TVextra
14 TAGE TV-PROGRAMM

...wünscht Ihnen viel Spaß beim Fernsehprogramm dieses Sonntags www.tv-extra.de

TV-Tipp am Sonntag

20.15 Uhr, Pro 7

The Fall Guy

Nach einem Stuntenunfall zieht sich Colt Seavers (Ryan Gosling) aus der Filmbranche zurück und kehrt auch Kamerafrau Jody den Rücken, mit der er erst kürzlich angebandelt hat. 18 Monate später erhält er die Chance auf ein Comeback – ausgerechnet bei Jodys Regiedebüt. Doch als der Hauptdarsteller Tom Ryder verschwindet und das gesamte Projekt in Gefahr bringt, begibt sich Colt auf die Suche nach ihm und gerät dabei in ein perfides Netz aus Mord und Manipulation. **160 Min.**

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	VOX	MDR
5.30 Frühprogramm 8.25 Der Geist im Glas Märchenfilm, D 2021 9.25 Mit der Maus Magazin 9.55 Tagesschau 10.00 Ev. Gottesdienst 11.00 Benefizkonzert des Bundespräsidenten 12.30 Tagesschau 12.45 Kurhotel Alpenglück Heimattfilm, D 2006 14.15 Holy Days 14.45 Pferdesport: CHIO Aachen 16.00 Daheim in den Bergen 17.44 Dt. Fernsehlotterie 17.45 Die Kanzlei 19.15 Sportschau 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Königinnen Krimireihe, D 2022 Mit Miroslav Nemeč 21.45 Brokenwood – Mord in Neuseeland Der Todesengel Krimireihe, NZ 2022 23.15 Tagesthemen 23.35 Der Fuchs Historienfilm, D/A 2022 1.33 Tagesschau	5.15 Frühprogramm 9.30 Kath. Gottesdienst 10.30 Bares für Rares 11.55 heute Xpress 12.00 ZDF-Fernsehgarten 14.00 Waldis Welt 14.45 Duell der Gartenprofis 15.25 heute Xpress 15.30 Hidden Champions 16.15 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.15 Brauchen wir Gläubigen? 18.00 Der Alte 18.55 Aktion Mensch 19.00 heute 19.10 Pilgerglück in der Toskana 19.30 La Palma 20.15 Inga Lindström: Jemand liebt dich Liebesdrama, D/S 2022 Mit Birthe Wolter 21.45 heute journal 22.00 Kommissar Beck 23.30 100 Jahre Marilyn Monroe 0.15 heute Xpress	5.10 Auf Streife 6.00 Goodbye Christopher Robin 8.10 So gesehen 8.30 Monsters vs. Aliens 10.15 Kung Fu Panda 3 12.00 Die Monster Uni 14.05 Wall-E – Der Letzte räumt die Erde auf 15.55 Ratatouille 18.05 Alles steht Kopf 19.55 SAT.1: newstime 20.15 Alles steht Kopf 2 22.05 Secret Headquarters 0.15 Atomic Blonde	5.00 Der Blaulicht-Report 5.45 Trolls World Tour 7.05 Mädchen Mädchen! 8.35 Mädchen Mädchen 2 – Loft oder Liebe 10.20 Sweet Home Alabama – Liebe auf Umwegen 12.15 Kung Fu Panda 2 – Doppelt bärenstark 13.45 Madagascar 3: Flucht durch Europa 15.20 Asterix im Land der Götter 17.00 Hotel Transilvanien 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Die Versicherungsdetektive 20.15 Wer wird Millionär? 0.00 Jumanji: Willkommen im Dschungel	5.05 Galileo 360° 5.25 CSI: NY 6.05 Criminal Intent 7.00 Criminal Intent 7.55 Criminal Intent 8.50 Criminal Intent 9.45 Criminal Intent 10.35 Criminal Intent 11.30 Criminal Intent 12.25 Criminal Intent 13.20 Criminal Intent 14.10 Criminal Intent 15.05 Criminal Intent 16.00 Die Tuning-Profis 17.00 auto mobil 18.00 Die Auto-Doktoren 19.10 Ab ins Beet! 20.15 Kitchen Impossible 22.55 The Equalizer 2 1.20 Ride Along: Next Level Miami 0.45 Medical Detectives	5.00 Frühprogramm 5.25 CSI: NY 6.05 Criminal Intent 7.00 Criminal Intent 7.55 Criminal Intent 8.50 Criminal Intent 9.45 Criminal Intent 10.35 Criminal Intent 11.30 Criminal Intent 12.25 Criminal Intent 13.20 Criminal Intent 14.10 Criminal Intent 15.05 Criminal Intent 16.00 Die Tuning-Profis 17.00 auto mobil 18.00 Die Auto-Doktoren 19.10 Ab ins Beet! 20.15 Kitchen Impossible 22.55 The Equalizer 2 1.20 Ride Along: Next Level Miami 0.45 Medical Detectives	5.00 Frühprogramm 5.25 CSI: NY 6.05 Criminal Intent 7.00 Criminal Intent 7.55 Criminal Intent 8.50 Criminal Intent 9.45 Criminal Intent 10.35 Criminal Intent 11.30 Criminal Intent 12.25 Criminal Intent 13.20 Criminal Intent 14.10 Criminal Intent 15.05 Criminal Intent 16.00 Die Tuning-Profis 17.00 auto mobil 18.00 Die Auto-Doktoren 19.10 Ab ins Beet! 20.15 Kitchen Impossible 22.55 The Equalizer 2 1.20 Ride Along: Next Level Miami 0.45 Medical Detectives

RTL ZWEI	KABEL 1	SUPER RTL	S. RTL	rbb	RBB	NDR	NDR	arte	ARTE	3 sat	3SAT	SPORT1	KI.KA
14.20 Von Hecke zu Hecke – Bunte Beetgeschichten 15.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim 16.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 17.15 Die Schnäppchenhäuser – Jeder Cent zählt 18.15 GRIP – Das Motormagazin 20.15 The Da Vinci Code – Sakrileg 23.10 Men in Black 3 1.10 Surrogates – Mein zweites Ich	12.25 Klick 14.25 Natürlich blond! 16.20 Kabel Eins: newstime 16.30 Natürlich blond 2 18.20 Richie Rich 20.15 Rain Man 23.05 Die Firma 2.00 Die Tom Cruise Story	17.15 Voll zu spät! 17.25 Voll zu spät! 17.35 Voll zu spät! 17.55 Voll zu spät! 18.05 Voll zu spät! 18.15 Voll zu spät! 18.25 Voll zu spät! 18.45 ALVINNN!!! 18.55 ALVINNN!!! 19.05 ALVINNN!!! 19.15 ALVINNN!!! 19.35 ALVINNN!!! 19.45 ALVINNN!!! 19.55 ALVINNN!!! 20.15 Lucifer 21.25 Lucifer 22.30 Lucifer 23.30 Lucifer 0.45 Law & Order: Special Victims Unit	17.53 Unser Sandmännchen 18.00 rbb24 18.10 rbb Gartenzeit 18.40 So schmecken Berlin & Brandenburg 19.30 rbb24 Abendschau 20.00 Tagesschau 20.15 30 Ausflüge auf Seen, Flüssen und Kanälen 21.45 rbb24 22.00 Früher war der Urlaub sonniger 23.30 Der radio3 Atelier 0.30 Karneval der Kulturen 2026 – Social Live aus Berlin Show	14.00 Eine Liebe später 15.30 Abenteuer Ernte 16.30 Iss besser! 17.00 Bingo! 18.00 Nordseebericht Spezial 19.00 Nordseebericht Spezial 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory 21.45 extra 3 22.30 Gags – Comedy Deluxe 22.50 Gags – Comedy Deluxe 23.10 Reisen mit Muddi 23.35 Reisen mit Muddi 0.00 Reisen mit Muddi	17.35 John Eliot Gardiner dirigiert Monteverdi 18.25 Karambolage 18.35 Zu Tisch ... 19.10 Arte Journal 19.30 Sufis – Glaube Liebe Tanz: Lebenswelten am Nil 20.15 Mississippi Burning – Die Wurzel des Hasses 21.15 Sidney Poitier – Der Mann, der Hollywood veränderte 23.10 Famous Orchestras – Die besten Orchester der Welt 0.10 Klaus Mäkelä – der Flamme entgegen	15.40 Die Schatzinsel 17.05 Der Schatz der Azteken 18.40 Die Pyramide des Sonnengottes 20.15 Robin Hood – König der Diebe 22.15 Sidney Poitier – Der Mann, der Hollywood veränderte 23.10 Famous Orchestras – Die besten Orchester der Welt 0.10 Klaus Mäkelä – der Flamme entgegen	9.00 Fußball: DFB-Pokal 11.00 Doppelpass 13.30 Fußball: DFB-Pokal 15.00 Motorsport: ADAC GT Masters 2. Rennen 16.45 Die PS-Profis 17.00 Survivor 19.15 Bitte Lächeln! 20.15 Stromberg 21.20 Stromberg 21.55 Stromberg 22.25 Stromberg 23.00 Bitte Lächeln! 0.05 Die PS-Profis	12.00 Dornröschen 13.20 Fliedermas Ben 14.30 Törtel 15.15 Mumintal 16.00 Dino Mates 16.35 Anna und die wilden Tiere 17.00 1, 2 oder 3 17.25 Pettersson und Findus 17.50 Shaun das Schaf 18.10 Super Wings 18.35 Meine Freundin Conni 18.47 Baumhaus 18.50 Unser Sandmännchen 19.00 Lassie					