

STELLENMARKT

Die Stadt Bad Fallingbostal bietet folgende Stellen:

Sachbearbeitung und stellvertr. Fachbereichsleitung Finanzen (m/w/d)
in Vollzeit bis zur Besoldungsgruppe A11 NBesG

Fachinformatiker*in (m/w/d)
unbefristet in Vollzeit, Entgeltgruppe 9b

Mehr Informationen unter dem nebenstehenden QR-Code oder unter www.badfallingbostal.de/stellenausschreibungen

Arbeitslos?
Führerscheinförderung zum LKW- oder Busfahrer durch die Agentur für Arbeit oder das JobCenter möglich. Wir vermitteln Ihnen kostenlos einen Arbeitsplatz.
www.bzvjanik.de ☎ (01 70) 3 12 89 93 oder ☎ (0 50 41) 77 66 46

Hotel in Herrenhausen su. erfahrene Mitarbeiter/in Voll-/Teilzeit für Rezeption
☐ info@hotel-in-herrenhausen.de

Bürokräft (m/w/d) ...
Für unser Büro in Isernhagen suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt neue Kollegen (m/w/d) in Vollzeit o. Teilzeit. Sie sind kontaktfreudig, teamfähig und lieben den Umgang mit Kunden? Dann möchten wir Sie kennenlernen! Bewerbung über jobs.von-wuefling.de von-wuefling-immobilien.de ☎ 1260770

HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL

Haushaltshilfe gesucht
Familie in Scherenbostal sucht eine zuverlässige Hilfe im Haushalt für Reinigung und Bügeln. Gerne montags vormittags.
Telefon ☎ 0176-23848790

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit im Privathaushalt, 0177-1477987

STELLENGESUCHE

MINI- UND NEBENJOBS

Suche Putzstelle in Langenhagen ☎ 0151772507682

Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:



Freie Gebiete:

- Langenhagen
- Bissendorf
- Mellendorf
- Krähenwinkel
- Elze



Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Wedemark
- Schulenburg
- Englbostel

Heute eingestellt,
morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob. Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt!



jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399 (kostenfrei)

ECHO
Neuanzeigen Online inserieren
Unser Geschenk für Sie
Wenn Sie Ihre private Anzeige oder Familienanzeige über unser Online ServiceCenter aufgeben, sparen Sie ab sofort 10% gespart
www.extra-verlag.de

Wenn das Nötigste fehlt. Sie können das Blatt wenden.



Spenden unter: caritas-international.de
IBAN: DE88 6602 0500 0202 0202 02



Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierte Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln



Omega-3-Mangel?

Das steckt dahinter!

Eine Unterversorgung mit Omega-3 ist weit verbreitet.^{1,2} Niedrige Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.³ EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion⁴ und Sehkraft⁵ bei. Da der Körper sie nur begrenzt bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.

Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3. Moderne Präparate liefern EPA/DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100% pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer. **pureSGP Omega-3 Öl FORTE** (Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – mit >2.100mg Omega-3 und einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3. Experten empfehlen einen Wert unter 10.

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Omega-3 Öl FORTE
(PZN 19985754)



¹EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250mg EPA+DHA/Tag). ²DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250mg DHA/Tag). ³Dempsy M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. ⁴Rein D, et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. ⁵Harris WS, Del Gobbo L, Tintle NL. (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017 Jul;262:51-54.

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor



allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das

Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung

körperlichen und psychischen Entzugerscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann²: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1 in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79-84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147-151. ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. ⁴OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält: Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing