

**Dein Job in Neustadt & Umgebung**

**lokalboten.de**  
#1 für Zustelljobs



**Die besten Zustelljobs in deiner Region**

Ganz egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob. Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt! Jetzt auf [lokalboten.de](http://lokalboten.de)

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

**Frank Geese Feinmechanik**  
Präzise. Hochwertig. Verlässlich.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zu sofort:

- CNC-Dreher\*innen
- CNC-Fräser\*innen
- Feinwerkmechaniker\*innen

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:  
[bewerbung@geese-feinmechanik.de](mailto:bewerbung@geese-feinmechanik.de)  
Davenstedter Str. 60 - 30453 Hannover - 0511/699571  
[www.geese-feinmechanik.de](http://www.geese-feinmechanik.de)

**Für ein Objekt in Hannover, Paderborner Straße** suchen wir Reinigungskräfte (m/w/d) von MO - FR ab 17.00 Uhr für täglich 2,50 Std. Bewerbung, Info unter ☎ 039425-3172

**Für ein Objekt in Wunstorf, Industrie-straße** suchen wir Reinigungskräfte (m/w/d) ab 16.30 Uhr für wöchentlich ca. 5,00 Std. Bewerbung, Info unter ☎ 039425-3172 ab Montag, 09.00 Uhr

**LOTOS ambulanter Pflegedienst**

**Hauswirtschaftskräfte gesucht!**  
- Auch ohne Berufserfahrung möglich -

**Wir fordern:**

- Gute Deutschkenntnisse
- Führerschein PKW

**Wir bieten:**

- Von Teilzeit bis Vollzeit - alles möglich!
- Jedes Wochenende frei!
- Top Betriebsrente! (Klinikrente)
- Eine für Sie kostenlose Zahnzusatzversicherung.
- Keine Pauschalfahrzeiten!
- Sie bekommen die Zeit bezahlt, die Sie brauchen!
- Ihre Dienstplanwünsche werden berücksichtigt!
- Je nach Stundenumfang, sind auch feste freie Tage und flexible Arbeitszeiten möglich!

Melden Sie sich Mo. - Fr. 8.00 - 18.00 Uhr telefonisch, um ein Vorstellungsgespräch zu vereinbaren unter **05131 - 70 18 593** oder bewerben Sie sich per E-Mail **-> [bewerbung@lotos-pflegedienst.de](mailto:bewerbung@lotos-pflegedienst.de)**

LOTOS Pflegedienst · Im Bahlbrink 4 · 30827 Garbsen

**LEBENSHILFE LANGENHAGEN WEDEMARK**

Für unsere integrativen und heilpädagogischen Kindertagesstätten in der Wedemark suchen wir eine\*n

**PSYCHOLOG\*IN ODER PÄDAGOG\*IN FÜR DIAGNOSTIK UND BERATUNG**

01.03.2024 Voll- oder Teilzeit  
Mellendorf und Hellendorf Erfahrung mit Test-Diagnostik

Weitere Informationen zum Stellenangebot unter: [lebenshilfe-lw.de/aktuelle-stellen](http://lebenshilfe-lw.de/aktuelle-stellen)

**Reinigungskräfte für Treppenhäuserreinigung** gesucht, VZ/TZ, Minijob, keine Schlüsselstelle. Tariflohn. CMD GmbH ☎ (0511)2123060 o. ☎(0172)5491409

**Minijob / 520 € monatlich**, in Hannover, für Winterdienst + Reinigung gern Rentner, deutsch o. russischsprachig Pook ☎ 0511-555033

**Mitarbeiter\*innen in der Pflege (m/w/d)**

Eine erfüllende Tätigkeit. Ein sicherer Arbeitsplatz.

Sie sind ein Mensch mit einem großen Herzen und haben eine Leidenschaft dafür, anderen Menschen zu helfen? Dann suchen wir Sie!

Weitere Informationen gibt es unter:  
Tel. 0511 909270 und [sek@dsth.de](mailto:sek@dsth.de).  
Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Bewerbungen bitte an:  
**Diakoniestationen Hannover gGmbH**  
Geschäftsführung  
Sallstr. 57, 30171 Hannover  
E-Mail: [sek@dsth.de](mailto:sek@dsth.de)

Infos & Bewerbung

**DIAKONIE STATIONEN**  
Häusliche Alten- und Krankenpflege  
@diakoniestationenHannover

**SICHERHEIT BRAUCHT DEINE KOMPETENZ**

**AirIT SYSTEMS**

**Lust auf Airport und IT? (m/w/d)**

Ob als Profi oder Nachwuchstalent - wir suchen genau DICH als:

**Kommunikationselektroniker (m/w/d) oder Automatisierungstechniker (m/w/d)**

Wo? Standort Flughafen Langenhagen

**Das bringst du mit:**

- Technisches Grundverständnis (Ausbildung/Berufserfahrung)
- IT-Leidenschaft, Flexibilität und Teamfähigkeit
- Führerschein Klasse B und gute Deutschkenntnisse

Gehaltsanlehnung am TDVÖ | Wertschätzung echtes Teamwork | spannende Kunden | tolle Benefits kontinuierliche Weiterbildung | sicherer Arbeitsplatz

**Du musst uns kennenlernen! Jetzt bewerben!**

Fragen? Gerne an Ieva Mazelyte: 0151 / 2218-8091

**Für unser Tankstellenteam** su. wir eine flexible Kassiererin (m/w/d) gerne etwas älter (Rentner) für 4-6x/Monat auf Minijob-Basis. ☎ (01 62) 4 26 98 80

**Wir erweitern unser Team im Bereich!**

- Frühstücksdienst m/w/d
- Hausmeister m/w/d
- Garten-Allrounder m/w/d

Die Stellen sind in Teil-, Vollzeit und auch auf Minijob-Basis möglich.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich bitte bei uns unter:

Tel. 05036 / 29 24  
oder WhatsApp  
☎ 0170-7696627

**Strandhotel**  
info@strandhotel.tv  
Kiefernweg 20 · 31535 Mardorf  
[www.strandhotel.tv](http://www.strandhotel.tv)

**Lagerarbeiter in Teilzeit gesucht.**

Sie suchen selbständiges Arbeiten in einem angenehmen Arbeitsumfeld? Dann kommen Sie zu uns und sorgen Sie für Ordnung in unserem Materiallager. Leichte Tätigkeiten. Wir zahlen 15€/Stunde. Rentner und Studenten sind willkommen.

**AIRCO-Klima Service, Scheelenkamp 1 in Garbsen.**  
[service@airco-service.de](mailto:service@airco-service.de) - 05131 45279 0

**Reinigungsmitarbeiter (m/w/d) gesucht!** Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort in Vollzeit Reinigungskräfte für die Halbstellenreinigung (mit Führerschein Kl. B, BE oder C) und den Winterdienst. Der Einsatz ist in Hannover und Umgebung. Bei Interesse bitte anrufen unter 0511/399040 oder schicken Sie uns Ihre Bewerbung an [bewerbung@protec-service.de](mailto:bewerbung@protec-service.de); [protec-service.de](http://protec-service.de).

**Die beste Werbung für Sie:**

Eine Anzeige in der **UMSCHAU**

## Thema nächtlicher Harndrang: „Ich konnte endlich wieder durchschlafen!“



**Eine Betroffene berichtet, wie Sie ihren nächtlichen Harndrang in den Griff bekam.**

Nächtlicher Harndrang ist eine häufige Beschwerde: Millionen von Menschen aller Altersgruppen leiden darunter. Frauen ab 45 sind besonders oft betroffen. Die häufigen nächtlichen

Toilettengänge führen zu unruhigem Schlaf und lästiger Müdigkeit tagsüber. So erging es auch Eva R. (53): „Es hat mit den Wechseljahren begonnen – irgendwann habe ich bemerkt, dass ich immer öfter auf die Toilette musste. Zunächst nur am Tag, dann aber auch in der Nacht.

Ab einem gewissen Zeitpunkt konnte es schon mal passieren, dass ich dreimal aufstehen musste.“

**SENSIBLE BLASENWAND**

Eva R. beschreibt den typischen Hergang von nächtlichem Harndrang. Denn in

der Regel sind es hormonelle Umstellungen (etwa im Zuge der Schwangerschaft, aber eben auch in den Wechseljahren), die verantwortlich für die häufigen Toilettengänge sind. Diese können dazu beitragen, dass die Blasenwand immer sensibler wird und in der Folge oft schon bei kleinsten Urin-

mengen das Signal zur „Entleerung“ ans Gehirn sendet. Eine häufige Begleiterscheinung ist eine sogenannte Belastungsinkontinenz, bei der Betroffene schon bei geringen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) kleine Mengen Harn verlieren.

**ACHTUNG, TRUGSCHLUSS!**

„Zuerst habe ich versucht, weniger zu trinken“, erinnert sich Eva R. „Das hat das Problem allerdings nur verschlimmert.“

Tatsächlich warnen auch Experten vor dem Trugschluss, dass weniger Flüssigkeitsaufnahme automatisch zu weniger (nächtlichen) Toilettengängen führen. Denn dadurch wird der Urin besonders stark konzentriert, wodurch er die Blasenwand nur noch mehr reizt. Auch Blasenentzündungen können bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr vermehrt auftreten.

**GEHEIMTIPP AUS ÖSTERREICH**

Während eines Skiurlaubes in Österreich entdeckt Eva R. dann aber in der Apotheke ein Präparat, das ihr endlich Unterstützung bietet: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die rein pflanzlichen Tabletten enthalten einen hochdosierten Extrakt aus Kürbiskernen, die schon seit jeher erfolgreich in der Pflanzenheilkunde verwendet werden.

Da die natürlichen Inhaltsstoffe einige Zeit brauchen, um sich im Körper anzureichern, wird ihr eine längerfristige Einnahme über mehrere Wochen empfohlen.

„Ich konnte es kaum glauben, habe mir dann aber doch zwei Packungen gekauft. Und tatsächlich bemerkte ich, nach etwa zwei Monaten der konsequenten Einnahme eine deutlich spürbare Veränderung“, ist Eva R. begeistert.

**DURCH STUDIEN BELEGT**

Die Erfahrungen von Eva R. und zahllosen anderen Anwenderinnen von Dr. Böhm® Kürbis für die Frau werden auch von der Wissenschaft bestätigt. So zeigt eine Studie: Durch die regelmäßige Anwendung eines hochdosierten Kürbiskern-Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.<sup>2</sup> Besonders schön für die Betroffene: „Mittlerweile bekomme ich die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® auch hier in Deutschland – so kann ich laufend etwas für meine Blase tun.“



**UNSER TIPP:**

Wenn auch Sie die natürliche Kraft der Kürbiskerne für Ihre Blase nutzen wollen, bestehen Sie in der Apotheke auf das Original von Dr. Böhm®. Nur so können Sie sich der ausreichend hohen Dosierung und der Qualität sicher sein.

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke sicher gerne für Sie.

**APOTHEKEN-TIPP**

**Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**



Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt  
20-fach konzentriert  
Nahrungsergänzungsmittel  
60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau  
60 Stk.; PZN 15390969