



**Hahne
Pflegedienst**



Hochwertige ambulante Pflege mit Herz und Fachkompetenz!

Sie suchen eine vertrauenswürdige Pflege für Ihre Liebsten? Der Hahne Pflegedienst steht seit 10 Jahren für professionelle Grundpflege mit Herz und Fachkompetenz. Unsere engagierten Pflegeteams kümmern sich um Ihre Bedürfnisse!

Rufen Sie uns an unter
Tel.: 0511 367 36 -1002

www.hahne-pflegedienst.de




MuSe-Jubiläumskonzert erst am Sonntag

SEELZE (KÖ). In unserem Hinweis auf das Orgelkonzert in der Kirche Hl. Dreifaltigkeit hat sich ein Fehler eingeschlichen. Das Konzert findet nicht am Samstag, sondern am Sonntag, 2. Februar, um 17 Uhr statt. Wir bitten den Fehler zu entschuldigen.

Grenzen verstehen und erkennen

GARBSEN. Die nächste Veranstaltung im Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen, Planetenring 10, findet am Mittwoch, 29. Januar, von 18 bis 20 Uhr unter dem Thema „Trilogie Kommunikation & Grenzen“ statt. Wo sind meine Grenzen? Gemeinsame Annäherung an diesem Abend dem Thema (eigene) Grenzen durch Techniken der Kommunikation. Weitere Informationen gibt es unter <https://frauenzentrum-garbsen.de/>. Anmeldungen bitte an info@frauenzentrum-garbsen.de oder telefonisch unter (05137) 122221.

„Ausnahmezustand“ in Harenberg



Der Vorsitzende der CDU-Ratsfraktion, Jens Willms, (von rechts) und der Stadtverbandsvorsitzende Gerold Papsch bedankten sich mit einem Präsent bei Hendrik Wüst und Tilmann Kuban. Foto: Kögel

Partei als ernsthafter Gegner des Kanzlerkandidaten Merz gehandelt wurde. Da ging es kaum um das Draufschlagen auf den politischen Gegner, sondern eher um „das Fassen an die eigene

Nase“. Zum einen müsse die Politik wieder das Vertrauen der Wähler gewinnen und Antworten finden auf die Fragen der Menschen. Aber auch die Menschen selbst müssen zurückkeh-

ren zu den Werten, die Deutschland stark gemacht haben; Fleiß und der Wille zum Lernen. Bildung sei unabdingbar in der heutigen Zeit. Wer nicht kann, dem wird geholfen, wer aber kann, muss erst einmal einsteigen, bevor er aussteigt. Wüst ging allerdings nicht darauf ein, dass sich Leistung auch lohnen müsse. Wenn Arbeitgeber bei der Entlohnung auch noch die vorgegebene Mindestlohnhöhe ungestraft unterschreiten, ist der Frust nicht weit.

Die Bürger, die mit Tilmann Kuban ausführlicher ins Gespräch kommen möchten, haben dazu am heutigen Samstag, 25. Januar, Gelegenheit: Der Bundestagsabgeordnete besucht den Info-Stand der CDU Letter an der Ecke Lange-Feld-Straße/Brandenburger Straße in der Zeit von 9 bis 11 Uhr.

Erfolgreiches Preisskat-Turnier



SEELZE. Am traditionellen Preisskat-Turnier des TuS Seelze nahmen 27 Spieler teil, der weiteste Teilnehmer Christian Kötteritzsch kam extra aus Bielefeld nach Seelze. Mit fast 2000 Punkten aus drei Runden sicherte sich der Jugendleiter Fußball Christian Lehmann an diesen Abend den ersten Platz. Er erhielt dafür zwei Sitzplatz-Tickets für das Spiel Hannover 96 gegen Preußen Münster. Die weiteren Platzierten konnten sich aus zahlreichen Fleischpreisen, Gutscheine und Sachpreisen ihren Gewinn aussuchen. Foto: privat

Anmeldetermin am Gymnasium

SEELZE. Das gegliederte Schulsystem sieht in Niedersachsen die Möglichkeit vor, dass Absolventen der Sekundarschulen, die den Erweiterten Sekundarabschluss I erworben haben, am Gymnasium in die Einführungsphase aufgenommen werden können.

Am Georg-Büchner-Gymnasium besteht die Möglichkeit der vorläufigen Anmeldung am Donnerstag, 20. Februar, in der Zeit von 14 bis 18 Uhr. Hierzu muss im Vorfeld unbedingt bis zum 17. Februar bei dem Oberstufenkoordinator Olaf Böttcher per E-Mail an olaf.boettcher@gbg-seelze.eu oder telefonisch unter (0511) 400398-105 ein Termin beantragt und seitens der Schule bestätigt werden. Mitzubringen sind eine Geburtsurkunde sowie das aktuelle Zeugnis.

Es wird genügend Zeit sein, um mit jeder einzelnen Schülerin beziehungsweise jedem einzelnen Schüler, möglichst auch mit deren Eltern, über den wichtigen Schritt und die Bedingungen im Einzelfall zu sprechen. Eine endgültige Aufnahme kann dann aber erst erfolgen, wenn zum Ende des Schuljahres das Abschlusszeugnis vorliegt.

Unbekannte stehlen Ortsschilder

MEYENFELD. Am Samstag, 18. Januar, entwendeten bislang Unbekannte die Ortsschilder des Ortsteils Meyenfeld, die vor der Bushaltestelle der Straße Im Moore und an der Leistinger Straße befestigt waren. Die Schilder wurden fachgerecht und ohne weitere Beschädigung abgebaut. Der Schaden wird auf mindestens 150 Euro geschätzt. Zeugen werden gebeten, sich unter Telefon (05131) 4734515 bei der Polizei Garbsen zu melden.





Volkshochschule.
Bringt Sie weiter!



Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Medizin

ANZEIGE

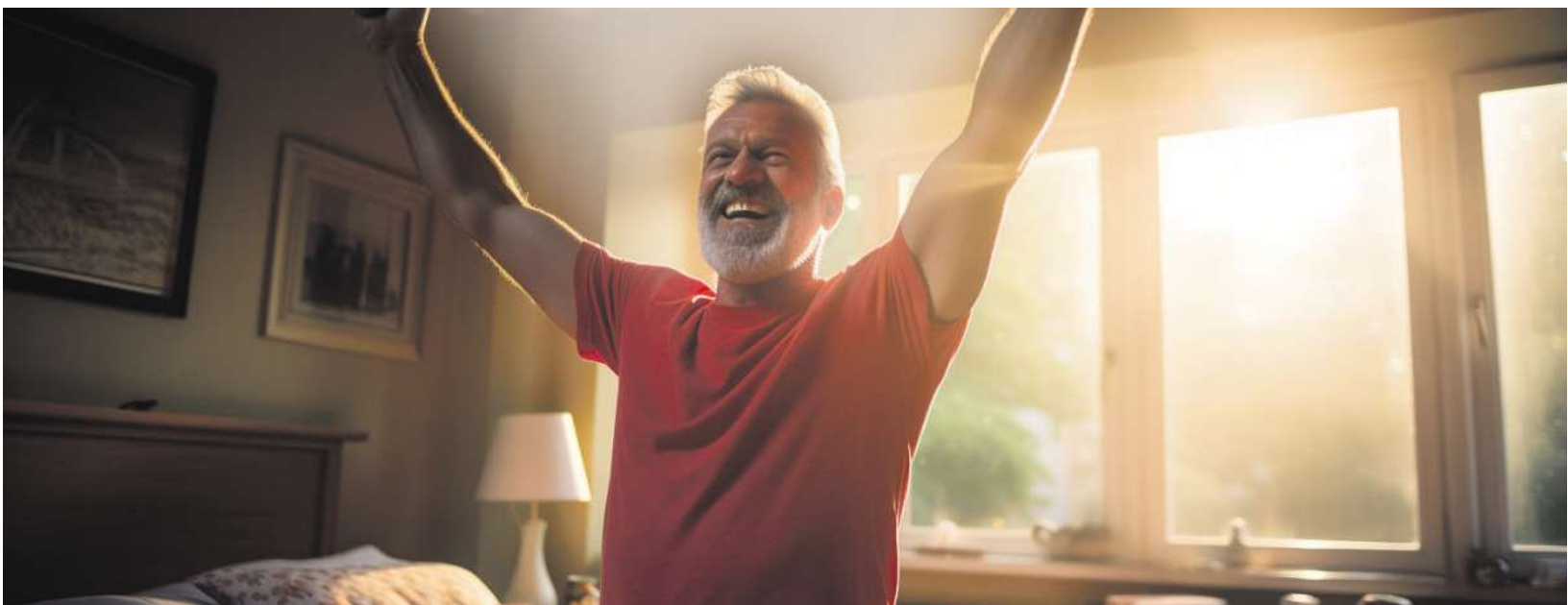
Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zu-rechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel

Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist:

Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlaf-

phase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

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



www.baldriparan.de



Baldriparan®

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • 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 Gräfelfing