

► Verkauf

**Flohmarkt Auflösung Seniorenhaus**  
halt 09./10. Dez. 10-17 Uhr, 30900 Resse, Lönswinkel 17. Nostalgisch+retro, Delfter Porzellan, Kristallschalen+Vasen, Geschirrservice, Gläser, Dekoartikel, Mobiliar, Teppiche, Pelze...  
4 Stck. BARUM Polaris3 M+S225/55/R 16 H auf Alu-Felge, Bestzustand, wenig gelaufen, Profilfite ca. 5-6mm, für 100,00 € abzugeben  
Tel. 05175/5667

**Tiefstpreise Trapezbleche Iso-Paneele**  
Telefon (0 51 38) 6 01 56 70  
[www.blech-center-sehnde.de](http://www.blech-center-sehnde.de)

**1A Trapezbleche auf Maß** direkt v. Hersteller. 5% Online-Rabatt+Lieferung bundesweit. ☎ (03 92 68) 9 86 90  
[www.dachbleche24-shop.de](http://www.dachbleche24-shop.de)

**Kaminholz, 25 cm, zu verk.:**  
geschritten, Schüttm. 70 €, Mischholz ☎ (0173) 617 32 36

**Firma Blum Kaminholz**  
Buche, Birke, Eiche, Nadelholz ☎ (0 51 45) 64 71

**Essgeschirr Rosenthal Maria Weiß**  
Konvolut zu verkaufen, Preis VB, ☎ (01 51) 46 73 43 85

► Ankauf

Gold·BRILLANTEN·Silber  
**ALT GOLD ANKAUF**  
Sofort Bargeld!

**vollgold**  
SCHNEIDER

Burgdorf Bahnhofstr.7  
Tel. 4028

Burgwedel Von-Alten-Str.16  
Tel. 6966148

**Mit einem Klick**  
können Sie Ihre Wochenzeitung im Internet aufsuchen. Unter der Adresse [www.marktspiegel-verlag.de](http://www.marktspiegel-verlag.de) bieten wir Ihnen ein umfassendes Informationsangebot rund um den MARKT-SPIEGEL.

**Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen Ihr Marktspiegel**

**Münzen Silber-Gold-Anlage**  
Briefmarken & Briefe weltweit  
Mi. + Do. von 10 bis 18 Uhr  
Schützenstr. 22 / Lgh/0511-778172

**Achtung Weihnachtsankauf!!**  
Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel, z. Fairen Preis. ☎ (01 52) 15 23 78 11

**!! Achtung Seriöser Ankauf !!** Pelze, Näh/Schreibmasch, Porzellan, Handtasch, Zinn, Bleikristall, Möbel, Damenbekl., Schmuck, Münzen, Schallplatt., Bücher ☎ (01 63) 6 24 89 11 Frau Kahl

**SAMMLER KAUFT UHREN!**  
Armbanduhren, Taschenuhren/Luxusuhren sowie Münzen/Anlagemünze jeder Art alles anbieten ☎ 01704989252

**Schmuckdesigner zahlt Höchstpreise**  
für Modeschmuck, Edelschmuck, Granat, Gold, Silber, Bernstein, Uhren alles anbieten auch defekt. ☎ 0170-4989252

**ANKAUF von Zinn, Besteck, Tafelsilber, Kupfer, Messingartikel, Bronze-Figuren, Gemälde usw.** ☎ 0 16 28 37 79 93

**ANKAUF MUSIKINSTRUMENTE!!!**  
Akkordeon, Ziehharmonika, Blass-Streichinstrumente ☎ 01628377993

**Modellisenbahn und altes Spielzeug**  
gesucht ☎ (03 94 03) 9 41 68

**Su. Uhren aller Art** ☎ (01 60) 5 31 92 58

► Ankauf Pkw

**Autoankauf** schnell – fair – bar  
auch Mängel, Unfall, Export  
05136/920 24 35 od. 0172/5 11 76 91

**A7 KZF-ANKAUF STATION**  
[www.autoankauf-a7.de](http://www.autoankauf-a7.de)  
Am Walde 10c · 30916 Isernhagen/OT AWB  
☎ 0511 / 646 600 34

**Campingfahrzeuge Ankauf**  
Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen! ☎ 0800-1860000 (kostenlos) [www.ankaufwohnmobile.de](http://www.ankaufwohnmobile.de)  
Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 0 39 44-3 61 60, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

► Bekanntschaften

Ich 83/166 suche passend für mich Lady 70+ die einsam ist, wie ich, und das ändern möchte.  
Seriosen Anruf erbeten unter 01715247734

**Bin zwar kein Bauer aber suche eine**  
Frau Sympathischer aufgeschlossener Er/55/1,89/schl. sucht nette Partnerin zum gegenseitigen ergänzen in einer festen Beziehung ☎ 01 57 74 12 33 04

**Ich rede mit dem Sofa und flierte mit**  
Toaster Er/51/1,89&schl sucht nette schl Sie für Beziehung ☎ 0 16 31 87 51 30

**Aktiver 80 jähr. Witwer, 1,70 , schlank,**  
sucht eine nette Frau. ☎ D 325 101

**Suche Partnerin ab 63J.,** Bin Rentner, 73, Witwer, ☎ D 316 494

► Ferienhäuser / -wohnungen Vermietung

**Norderney, Weihnachten/ Silvester**  
gemütl. 2 Zi-FeWo, frei. (0179) 211 66 84

► Verschiedenes

**Stuhlgeflechte**  
liten, ☎ (01 73) 9 54 69 06  
**Fischteich + Umfeld, aktiver Partner**  
sucht / Haimar ☎ (01 62) 3 56 13 68

**Telefonische Anzeigenannahme:**

**Burgdorf:**

**Burgwedel:** **Telefon 05136 / 8 99 40**

**Lehrte:**

**Marktspiegel**  
**Burgdorfer & Uetzer Nachrichten**  
**Burgwedeler & Isernhagener Nachrichten**  
**Lehrter & Sehnder Nachrichten**

Verlag: Marktspiegel Verlag GmbH  
Marktstraße 16, 31303 Burgdorf  
Telefon (05136) 8 99 40 / Fax (05136) 89 94 30  
E-Mail: [anzeigen@marktspiegel-verlag.de](mailto:anzeigen@marktspiegel-verlag.de)  
Erscheinungsweise wöchentlich samstags

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:**  
Patrick Bludau

**Verantwortliche Redakteure:**  
Redaktionsleitung: Björn Franz  
Redaktion Burgdorf: Franka Haak (fh),  
Redaktion Burgwedel: Birgit Schröder (bs),  
Redaktion Lehrte: Gabriele Gosewisch (gg),  
E-Mail: [redaktion.lehrte@marktspiegel-verlag.de](mailto:redaktion.lehrte@marktspiegel-verlag.de)  
Für unverlangt eingehende Manuskripte wird keine Gewähr übernommen.

**Zustellung:**  
WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH,  
August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover,  
Unter [www.marktspiegel-verlag.de](http://www.marktspiegel-verlag.de) können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.  
**Druck:** Druckzentrum Niedersachsen, Gutenbergstraße 1, 31552 Roddenberg  
**Leserbriefe:** Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.  
Leserbriefe stellen nicht die Meinung der Redaktion dar.  
Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.  
Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen, alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der Genehmigung des Verlages.  
Erscheinungsweise: wöchentlich sonnabends, gemeldete verteilte Auflage lt. ADA: 78.000 Exemplare (Quart. IV/2022)  
Es gilt die Preisinformation Nr. 83 ab 01.01.2023

**Anzeigenschluss:**  
Samstagsausgabe: donnerstags, 12 Uhr

**GPZ** **ADA**  
Bundeseverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbetreibenden mit dem Zusatzhinweis - bitte keine kostenlosen Zeitungen - an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-Briefkasten.de](http://www.werbung-im-Briefkasten.de).

**Kleinanzeigen**  
im MARKTSPIEGEL zum Wochenende fallen auf. Nutzen Sie unsere Telefonische Anzeigenannahme. ☎ 0 5136/89940

**Noch mehr Jobs in und um Hannover finden Sie hier:**

**www.jobsfuerniedersachsen.de**

**Jobs für NIEDERSACHSEN**

**Jetzt in unserem Online ServiceCenter: Ihr Marktspiegel als E-Paper**

Zusätzlich zur gedruckten Zeitung bieten wir Ihnen jetzt auch unsere Online-Ausgaben im Internet an!

[www.burgdorfer-nachrichten.de](http://www.burgdorfer-nachrichten.de)

[www.burgwedeler-nachrichten.de](http://www.burgwedeler-nachrichten.de)

[www.lehrter-nachrichten.de](http://www.lehrter-nachrichten.de)

**Klicken Sie sich ein!**

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

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



**Spezielle Mikro-Nährstoffe für ein gesundes Nervensystem**

Die Hauptaufgabe unserer Nerven ist die Signal- und Reizübertragung. Hierfür ist die fettreiche Schutzschicht (Myelinscheide) um die Nervenfasern wichtig. Ein Bestandteil dieser Schutzschicht ist Cholin, das zu einem normalen Fettstoffwechsel beiträgt – essenziell für die Aufrechterhaltung der Struktur und Funktion der Myelinscheide. Wissenschaftler haben einen Mikro-Nährstoffkomplex namens Restaxil Komplex 26 entwickelt, der Cholin enthält. Darüber hinaus sind in Restaxil Komplex 26 viele weitere Mineralstoffe und Vitamine enthalten, wie z. B. Thiamin, Vitamin B12 und Kupfer für eine normale Funktion des Nervensystems. Calcium unterstützt zusätzlich eine normale Reizübertragung zwischen den Nervenzellen. Unser Tipp: Täglich ein Glas Restaxil Komplex 26 (Apothek) mit speziellen Mikro-Nährstoffen zur Unterstützung des Nervensystems.

Für Ihre Apotheke:  
**Restaxil Komplex 26**  
(PZN 11024363)



[www.restaxil.de](http://www.restaxil.de)

Im Schlaf geschehen erstaunliche Dinge im Körper – von der Erholung und Regeneration bis zur Stärkung von Muskeln und dem Immunsystem. Schlaf ist sozusagen das Wundermittel für unsere Gesundheit. Doch wer unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet, dem wird nicht nur die heilende Kraft verwehrt. Es kann sogar eine Abwärtsspirale entstehen, die Krankheiten noch verschlimmert. Experten raten daher dazu, anhaltende Schlafstörungen ernst zu nehmen und rechtzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. 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 Informati-

onen 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 befeuern.

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

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehn-

telange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan. 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 Baldrianwurzel-extrakt 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 Durchschlafen<sup>1</sup>. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

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



[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)

<sup>1</sup>bezogen 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 Saccharose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Pharma3GP GmbH, 82166 Gräfelfing