

► Stellenmarkt

Sie suchen eine berufliche Veränderung?

Wir haben ein tolles Team und suchen Sie als  
**Pflegefachkraft (m/w/d)**  
**Pflegehilfskraft (m/w/d)**  
in Voll- und Teilzeit  
für unsere **Pflegewohnungsgemeinschaft in Sehnde/Bolzum**

Schriftliche Bewerbung bitte an  
**Pflegeteam Sehnde**  
E-Mail: [kontakt@pflegeteam-sehnde.de](mailto:kontakt@pflegeteam-sehnde.de)  
oder telefonisch 0162-241 62 24

**Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen**

**Wir suchen**  
für unseren 2-Personen-Haushalt  
in Isernhagen NB  
**freundliche/n  
Hauswirtschaftler/in  
(m/w/d)**  
mit guten Deutschkenntnissen.  
Wenn Sie gut und strukturiert  
arbeiten können und Ihnen  
Ordnung und Sauberkeit wichtig  
sind, freuen wir uns über  
Ihre Bewerbung.

Arbeitszeiten: Montag bis Freitag,  
vormittags, jeweils 4,5 Std.

**Tel. 0511 – 4737900**  
**zentrale@selge-bau.de**

Servicekraft (m/w/d) Minijob für ein Se-  
niorenheim der **Wohnen und Pflegen  
Culinaria GmbH** in **31275 Lehrte** gesu.  
AZ: **9 Std/Wo.** in der Regel 11-14 Uhr  
5-Tage-Woche, flexibel nach Dienst-  
plan, Mo. - So. Rufen Sie uns einfach an:  
**0151 70324338 - Frau Schmolke.**

Verkäufer\*in **Papeterie (m/w/d)** in  
Teilzeit (ganze Tage) oder Vollzeit, mind.  
20 Stunden pro Woche.  
Buchhandlung Böhnert | Im Mitteldorf 2 |  
30938 Burgwedel

Bewerbungen per Email als PDF-An-  
hang an: [karriere@boehnert.de](mailto:karriere@boehnert.de)  
Rüstiger Rentner/in für Hausmeister-  
tätigkeit auf Minijob-Basis gesucht.  
Metallbau Kaletta in Burgdorf bitte  
telef. bewerben. ☎ (0177) 8528400

Wie Sie selbst sehen,  
fallen Kleinanzeigen im „MARKT-  
SPIEGEL“ zum „Wochenende“ auf.  
Zögern Sie nicht, sondern rufen Sie  
uns an. Wir helfen Ihnen bei Ihrer  
persönlichen Werbestrategie.  
☎ 0 5136/89940

Sie suchen eine berufliche Veränderung?

Wir haben ein tolles Team und suchen Sie als  
**Pflegefachkraft (m/w/d)**  
**Pflegehilfskraft (m/w/d)**  
in Voll- und Teilzeit  
für unseren ambulanten Pflegedienst

Schriftliche Bewerbung bitte an  
**Pflegeteam Sehnde**  
E-Mail: [kontakt@pflegeteam-sehnde.de](mailto:kontakt@pflegeteam-sehnde.de)  
oder telefonisch 0162-241 62 24

**Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen**

**► Neben- und Heimarbeit  
Angebote**

Gartenhilfe gesucht ca. 2xmonatlich,  
unkrauten / Büsche schneiden / Grün-  
schnitt entsorgen. Rechnung oder Mini-  
job. Erfahren, verlässlich, längerfristig.  
[thomas.rust@berlin.de](mailto:thomas.rust@berlin.de)

**► Stellengesuche**

Für die Verstärkung unseres  
Teams suchen wir ab sofort eine  
motivierte, nette und kompetente  
**Zahnmedizinische  
Fachangestellte m/w/d**  
mit Spaß an der Arbeit in  
Vollzeit oder Teilzeit für die  
Assistenz am Stuhl.

Bewerbungen bitte an  
**Dr. Irena Rademacher**  
Mecklenburger Str. 20,  
31311 Uetze/ Hänigsen oder  
[dr.rademacher@gmx.net](mailto:dr.rademacher@gmx.net)

Auslieferungsfahrer (m/w/d) in Vollzeit

DEIN JOB,  
DEINE FAHRT,  
DEINE VERANTWORTUNG!

Sei vielseitig und  
profitiere von extra  
Vorteilen!

Arbeite selbstständig und liefere verschiedene  
Medienprodukte an unsere Kunden aus.  
Sei dabei von montags bis samstags zwischen  
01:30 Uhr und 8:00 Uhr auf deiner eigenen Tour  
unterwegs!

**DARAUF KANNST  
DU DICH FREUEN!**

- Attraktive Vergütung
- unbefristeter Arbeitsvertrag
- Willkommensbonus
- Bewegung an der frischen Luft
- Persönliche Einarbeitung

Eigenverantwortliches Arbeiten ist  
deine Stärke, du besitzt einen PKW-  
Führerschein und bist neugierig  
geworden?

Dann bewirb dich unter  
**0511/518 2556** oder  
[jetzt.bewerben@lokalboten.de](mailto:jetzt.bewerben@lokalboten.de)

**MADSACK Logistik Mitte GmbH**

**Wir suchen Sie  
als  
Mitarbeiter (d/m/w) in der  
Auftragssteuerung  
in Vollzeit**

Werden Sie Teil der **MADSACK Mediengruppe** und bereichern  
Sie unser Team mit Ihrer Affinität zu logistischen Prozessen!  
Hierbei übernehmen Sie u.a. die:

- Produkt- und Versandsteuerung unserer Zeitungstitel
- Optimierung von logistischen Prozessen
- Planung und Organisation der Auslieferung von  
verlagsinternen Verkaufsprodukten

**Wir bieten Ihnen**

- Flexible Arbeitszeiten
- Strukturierte Einarbeitung
- Einige Vergünstigungen,  
Firmenevents etc.
- Einen modernen Arbeitsplatz  
und die Möglichkeit anteilig  
mobil zu arbeiten
- Zuschuss zum  
Deutschlandticket

**Haben wir Sie  
neugierig gemacht?**

Dann melden Sie sich gerne bei uns,  
dem Recruiting Team der Madsack  
Logistik Mitte unter **0511 5182555**  
oder bewerben Sie sich direkt:

**Technische Hotlinekraft (m/w/d)**

**Tätigkeitsbereich:**

- Kundenbetreuung für das Arztprogramm MEDICAL OFFICE
- Ticketerstellung, Bearbeitung, Telefon und Remote-Support
- Anwenderschulungen

**Voraussetzungen:**

- Spaß im freundlichen Umgang mit Menschen
- Kundenorientiertes und teamfähiges Handeln
- Verantwortungsbewusstes und selbstständiges Arbeiten
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Kommunikationsstärke und große Problemlösungskompetenz
- Sehr gute PC-Kenntnisse

**Wir bieten:**

- Sicherer, unbefristeter Arbeitsplatz in einem seit über 28 Jahren  
erfolgreich geführten Familienunternehmen
- Ein vielseitiges und anspruchsvolles Aufgabengebiet
- Ein motiviertes Team und eine umfangreiche Einarbeitung
- Eine Vollzeitstelle (38,5 Std.) mit sofortiger Besetzung
- Geregelte Arbeitszeiten und 28 Tage Urlaub
- Möglichkeit und Ausstattung für das Homeoffice
- Zahlung von Weihnachtsgeld und Inflationsausgleich

MedicalLine GmbH - Zeppelinstrasse 5 - 30916 Isernhagen  
Mail: [karriere@medicalline-h.de](mailto:karriere@medicalline-h.de) - Ansprechpartnerin: K. Weiß

**Anzeigenschluss für  
die nächste Ausgabe:  
Donnerstag,  
12.00 Uhr!**

**► Stellenangebote  
Hauspersonal**

**Suche dringend Reinigungskraft** für 8  
Std./Wo. im Raum Isernhagen/ Groß-  
burgwedel, gute Bezahlung.  
☎ (0 51 39) 89 12 23

**Suche Haushaltshilfe** 3-4 Std./Wo. in  
Isernhagen HB ☎ (01 74) 2 80 33 14

**Kinderbetreuung**  
Wir suchen eine liebevolle Kinder-  
betreuung ca. 3 Tage/Woche für unser  
Baby (6 Monate alt) ab Januar 2024 in  
Ehlershausen. Zeiten können flexibel  
vereinbart werden. ☎ (01 72)  
8 90 90 97

**► Stellengesuche  
Hauspersonal**

**Putzstelle gesucht** im Privathaushalt,  
Raum Sehnde ☎ (01 74) 7 03 05 42

Gesundheit spezial – Thema Inkontinenz

Für eine starke  
Blase ab 40

Inkontinenz ist für viele ein Tabuthema. Dabei ist sie ein weitverbreitetes Problem – gegen das sich etwas tun lässt.

Viele kennen diese peinlichen Situationen: Bei körperlicher Belastung wie etwa beim Sport, beim Heben von schweren Gegenständen oder beim Niesen gelingt es nicht, die Blase zu kontrollieren. Oft kommt es dann zu einem Malheur, das sich nicht mehr verhindern lässt. Die Folge: Man fühlt sich nicht nur in der Öffentlichkeit unwohl, sondern hat auch Schwierigkeiten sich dem Partner zu nähern. So zeigt etwa eine Studie, dass sich bei 45 % aller Frauen die Inkontinenz auch auf das Sexualleben auswirkt.

JEDE 4. FRAU  
BETROFFEN

Die Annahme vieler Betroffener, dass sie allein mit dem Problem kämpfen, ist jedoch eine Fehleinschätzung. Tatsächlich leiden in Deutschland etwa sechs bis acht Millionen Menschen an Harninkontinenz – die Dunkelziffer liegt laut Deutscher Kontinenz Gesellschaft sogar noch viel höher. Die Ursache für die Probleme findet sich meist im Bereich von Blasen- und Beckenboden. So kann etwa die Beckenbodenmuskulatur durch Schwangerschaften bzw. Geburten elastischer und weicher werden. Dadurch erfüllt sie ihre Stützfunktion nicht mehr so gut. Die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren kann ebenfalls dafür verantwortlich sein: Die weiblichen Sexualhormone (Östrogene) werden weniger und der Beckenboden wird nicht mehr so gut durchblutet, wodurch er schwächer wird. Das ist mit der Grund, warum leichte Inkontinenz besonders häufig ab 40 Jahren auftritt.

PFLANZLICHE  
UNTERSTÜTZUNG

Die gute Nachricht: Es gibt eine rein pflanzliche Möglichkeit um selbst tätig zu werden: den Kürbis. Er wird schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet. Jetzt untermauern aktuelle Untersuchungen,

dass sich schon nach wenigen Wochen ein positiver Effekt zeigt: Die Zahl der ungewollten Harnabgänge bei Frauen verringerte sich damit von 7,3 auf 1,5 pro Tag.<sup>1</sup>

Zeitraum	Inkontinenzereignisse pro Tag
Pre	7,3
Woche 2	4,1
Woche 4	2,2
Woche 6	1,5

GEHEIMTIPP  
AUS ÖSTERREICH

Ein Produkt, das österreichische ApothekerInnen bereits seit Jahren gerne bei einer sensiblen Blase empfehlen, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die Tabletten enthalten einen hochdosierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen und konnten in Österreich bereits hunderttausende Frauen überzeugen. Bis dato kannten nur einige wenige das Präparat von ihren Österreich-Urlauben. Mit der Zeit wurde es aber auch immer häufiger im Bekannten- und Freundeskreis weiterempfohlen und in Apotheken nachgefragt. Nicht zuletzt deshalb ist die Marke Dr. Böhm® (unter anderem mit den überzeugenden Kürbis-Tabletten) heute auch in Deutschlands Apotheken erhältlich. Das Sortiment ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten und hat sich dank sinnvoller Dosierungen und des Verzichts auf versteckte Zusatzstoffe innerhalb kürzester Zeit zum echten Geheimtipp entwickelt.

Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit Beckenbodenübungen kombiniert.

<sup>1</sup>Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727–737

Hinter der österreichischen Nr.-1-Apothekenmarke\* Dr. Böhm® steht kein internationaler Pharmakonzern, sondern ein Mensch: der Mediziner und Pharmazeut Mag. Dr. Friedrich Böhm. Schon vor über 50 Jahren legte er den Grundstein für eine Philosophie, die das Familienunternehmen noch heute lebt: Natürliche und dabei hoch wirksame Präparate – hergestellt nach höchsten Arzneimittelstandards und ausschließlich in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

**www.drboehm-info.de**

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

**Empfehlung  
der Woche**

**Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**

Nahrungsergänzungsmittel

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

**Bestehen Sie auf das Original!** Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**