

► **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
 oder telefonisch 0162-241 62 24

Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen



Wir suchen
 für unseren 2-Personen-Haushalt
 in Isernhagen NB
freundliche/n
Hauswirtschafter/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 Senioreenheim der **Wohnen und Pflegen Culinaría GmbH** in 31275 Lehrte gesu. AZ: 9 Std/Wo. in der Regel 11-14 Uhr 5-Tage-Woche, flexibel nach Dienstplan, 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-Anhang an: karriere@boehner.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
 oder telefonisch 0162-241 62 24

Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen



► **Neben- und Heimarbeit Angebote**

Gartenhilfe gesucht ca. 2xmonatlich, unkräutern / Büsche schneiden / Grünschnitt entsorgen. Rechnung oder Minijob. Erfahren, verlässlich, längerfristig. 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

Auslieferungsfahrer (m/w/d) in Vollzeit

DEIN JOB, DEINE FAHRT, DEINE VERANTWORTUNG!

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!

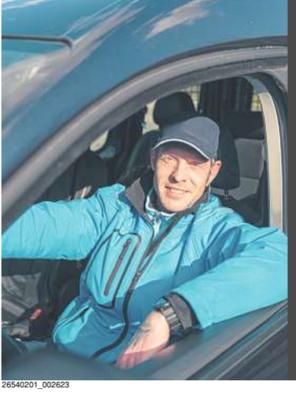
DARAUF KANNST DU DICH FREUEN!

- 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

Ihre Anzeige in diese Zeitung.



MADSACK LOGISTIK MITTE 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 - Ansprechpartnerin: K. Weiß

Malerfachkraft sucht Arbeit.
 Parkett, Laminat und Innenausbau.
 ☎ (01578) 95 26 197

Fiesenleger su. Arbeit 0160 97739654

Mit einem Klick
 können Sie Ihre Wochenzeitung im Internet aufsuchen. Unter der Adresse www.marktspiegel-verlag.de bieten wir Ihnen ein umfassendes Informationsangebot rund um den MARKT-SPIEGEL.

► **Stellenangebote Hauspersonal**

Suche dringend Reinigungskraft für 8 Std./Wo. im Raum Isernhagen/ Großburgwedel, 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 Kinderbetreuung 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

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: Donnerstag, 12.00 Uhr!

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.

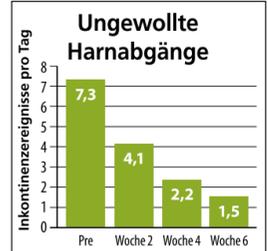
JEDE 4. FRAU BETROFFEN

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.¹



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.

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



Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt
 20-fach konzentriert
 Nahrungsergänzungsmittel
 60 Tabletten

- 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**

¹Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737