

-Statt Karten-



Herzlichen Dank sagen wir allen, die ihre Anteilnahme und Verbundenheit durch ein stilles Gedenken, Blumen, Briefe oder durch die Begleitung auf seinem letzten Weg zum Ausdruck brachten.

Unser besonderer Dank geht an Trauerredner Patrick Müller für seine einfühlsamen Worte.

Im Namen der Familie
Sylvia Schumacher

Uetze, im April 2026

Bernd Schumacher
† 05.04.2026

Herzlichen Dank für die Anteilnahme

jede Umarmung, jedes Wort, die vielen Briefe und Spenden haben uns gezeigt, dass Erna im Leben vieler Menschen deutliche Spuren hinterlassen hat. Es gibt uns Trost zu wissen, dass so viele Menschen sie gern hatten.

Erna Schönefeldt
† 21. März 2026

Im Namen aller Angehörigen
Sabine Militz
Detlef Schönefeldt

Ilten, im April 2026

Statt Karten

Inge Rathmann
* 04.03.1953 † 20.03.2026

Wir danken von Herzen allen, die an Inges Trauerfeier und Beisetzung teilgenommen und ihre Anteilnahme auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht haben. Jedes tröstende Wort hat uns in dieser schweren Zeit sehr geholfen.

Unser besonderer Dank gilt Pastor Hohensee, dem Bestattungsinstitut Fischer, Frau Pauls und der Praxis Dr. Nussbaum, dem Hospiz Fuhrberg, dem INI Hannover sowie Frau Al-Radwany (Onkologie) und Frau Dr. Wildfang (Strahlentherapie).

Manfred Rathmann
Sehnde, im April 2026



Danksagung

Sabine Franke
geb. Pankonin
† 21.02.2026

Von Herzen danken wir allen für die Anteilnahme, die uns beim Abschied von unserer geliebten Sabine begleitet haben, für die mitfühlenden Worte, Briefe und großzügigen Gaben.

Werner Franke
mit Familie Sascha Franke



Statt Karten



Wilhelm Thiele
23.02.1949 – 20.12.2025

Inzwischen ist einige Zeit vergangen, seit wir Abschied nehmen mussten.

Wir möchten von Herzen allen danken, die uns in dieser schweren Zeit Ihre Anteilnahme auf so vielfältige Weise entgegen gebracht haben. Es hat uns sehr berührt zu erfahren, wie sehr er geschätzt wurde und wie viele Menschen ihm verbunden waren.

Unser besonderer Dank gilt Pastorin Gesa Steingräber-Broder für ihre warmherzigen Worte sowie dem ambulanten Hospizdienst für die liebevolle Begleitung in seinen letzten Lebensmonaten.

Sabine Thiele
Im Namen der Familie

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Frühjahrs Müdigkeit oder stecken dahinter Schlafstörungen?

Tagsüber abgeschlagen?
Warum Sie die Ursache nicht nur auf die Jahreszeit schieben sollten.

Müde im Frühling – oder doch schlaflos? Wenn die Nächte unruhig sind und der Morgen erschöpft beginnt, denken viele an Frühjahrs Müdigkeit. Doch was einige Menschen nicht wissen: Oft stecken hinter der ständigen Müdigkeit nervös bedingte Schlafstörungen. Wir klären auf, wie man sie erkennt, und was jetzt helfen kann.

Wenn im Frühling die Tage länger werden, klagen viele Menschen über Frühjahrs Müdigkeit. Über deren Ursache scheiden sich die Geister. Eine Theorie besagt: Der Körper muss sich erst an mehr Licht und veränderte Temperaturen gewöhnen.

Frühjahrs Müdigkeit oder Schlafstörungen?

Doch Vorsicht: Nicht immer steckt hinter anhaltender Erschöpfung nur die Jahreszeit. Wer abends lange wachliegt, nachts häufig aufwacht oder morgens unausgeruht ist, könnte unter nervös bedingten Schlafstörungen leiden.

Nervös bedingte Schlafstörungen können sich wie folgt äußern: Viele haben Schwierigkeiten einzuschlafen und liegen länger als 30 Minuten wach. Auch häufiges nächtliches Aufwachen und Probleme, wieder einzuschlafen, kommen vor. Der Schlaf wird oft nicht als erholsam empfunden.

Frühjahrs Müdigkeit zeigt sich häufig dadurch, dass Betroffene

meist untertags müde sind; diese Müdigkeit sich aber durch Tageslicht oder frische Luft verbessert. Menschen, die Frühjahrs Müdigkeit empfinden, können abends in der Regel gut einschlafen (10 bis 20 Minuten) und nachts durchschlafen.

Warum ist Schlaf so wichtig?

Während der Nacht regenerieren sich Körper und Gehirn. Besonders wichtig ist dabei die Tiefschlaf-

phase, in der der Organismus sich erholt. Wird sie oft gestört, kann das langfristig Körper und Immunsystem schwächen. Im Schlaflabor zeigt sich: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Experten raten, auf ein Schlafmittel zu setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um nervös bedingte Schlafstörungen wirksam

zu behandeln, sollte ein Schlafmittel beim Einschlafen helfen und das Durchschlafen fördern. Und genau das leistet **Baldriparan – Stark für die Nacht.**¹

Darum Baldriparan – Stark für die Nacht

Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken² enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich un-

tersucht wurde.² Es unterstützt das Einschlafen und fördert das Durchschlafen.¹ Ohne Gewöhnungseffekt.

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



www.baldriparan.de



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. • Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • 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. • PharmaSGF GmbH, 62166 Gräffeling