

Genussmomente für den guten Zweck

Dichtes Gedränge rund um den Kirchring beim Bunder Weihnachtsmarkt

Ilka Himstedt

Voltigierpferd »Donna« ist in der Klinik, und die Kosten für die Behandlung reißen ein riesiges Loch in die Kasse des Reit- und Fahrvereins Rheiderland (RuF). Deshalb haben sich die RuF-Mitglieder an den Herd gestellt und für die Besucher des Weihnachtsmarktes am Bunder Kirchring eine rustikale Grünkohlpfanne gezaubert.

Auch Mitarbeiter der Tagesförderstätte waren für den guten Zweck aktiv. Mit etwas Unterstützung von den zu Betreuenden haben Marie, Ina und Amalia kleine kreative Dinge gebastelt und im Rahmen der Hobbyausstellung im Rathaus verkauft. Von dem Erlös möchten die drei dann wiederum etwas für die Gruppenräume der Einrichtung am Bunder Klei kaufen, zum Beispiel Tonie-Figuren für das spielerische Lernen oder Lichteffekte zum Snoezelen.

Überhaupt stand der gute Zweck im Mittelpunkt des Bunder Weihnachtsmarktes, denn die ehrenamtlichen Helfer der Sportvereine, der Kinderfeuerwehr, den Förderkreisen oder von Tier- und Naturfreunden standen viele Stunden in den Buden,



Prost Adventszeit: für Martina, Tanja, Stefan und Ingo (von links) fängt die schönste Zeit des Jahres natürlich am besten mit einem leckeren Heißgetränk an.



Ellen Bahne von den Baumläufern zeigte der kleinen Mena, wie man aus Walnuss und einem Apfel einen lustigen Wichtel basteln kann.



Premiere: Zum ersten Mal war der Reit- und Fahrverein Rheiderland mit einer Bude dabei. Und auch eine Grünkohlpfanne gab es auf dem Bunder Weihnachtsmarkt noch nie.



Ina, Amelia und Marie (von links) vom Team der Tagesförderstätte hatten fleißig gebastelt. Sie boten unter anderem kleine selbstgemachte Sorgenwürmchen bei der Hobbyausstellung an.

um für ihre Sache zu werben und die Vereinskasse aufzubessern. Und die Rechnung ging auf.

Schon kurz nach der offiziellen Eröffnung des Weihnachtsmarktes am Bunder Rathaus durch Bürgermeister Uwe Sap und Birgit Lüb-

bermann-Gabriel als Vorsitzende des Gewerbevereins, herrschte auf der Festmeile unterstützt von der Ein- und bei der Hobbyausstel-

lung dichtes Gedränge – und das an diesem Tag bis in den Abend hinein.

rad-Gruppe AKEiTu, und bei der Hobbyausstel-

lung dichtes Gedränge – und das an diesem Tag bis in den Abend hinein.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Gute Nacht Deutschland! So finden Sie zurück in den Schlaf

Warum ein spezielles Schlafmittel Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt und was Experten dazu sagen

Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Mehr als 50 Prozent schlafen hierzulande schlecht ein, fast 70 Prozent leiden an Durchschlafproblemen.

Ausgerechnet die historisch viel diskutierte Heilpflanze Baldrian, der man bereits von der Antike bis zum Mittelalter vielfältige Heilwirkungen zuschrieb, steht nun wieder im Fokus von Millionen Menschen als vielversprechende Hilfe gegen die zermürbenden Schlafprobleme.

Wiederkehrende Schlafstörungen belasten Millionen Deutsche

Sich stundenlang im Bett hin- und herwälzen und einfach nicht zur Ruhe kommen – jeder zweite Deutsche kennt diese Probleme beim Einschlafen. Doch ein noch größeres Problem ist das Durchschlafen: Fast 70 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Die Auslöser von Schlafstörungen, die Millionen Deutsche jede Nacht quälen, sind vielfältig, allen voran Stress und seelische Belastungen. Andauernder Schlafmangel kann auch langfristige negative Folgen nach sich ziehen. So verdichten sich die Hinweise zunehmend, dass chronische Schlafstörungen u. a. zu Erkrankungen wie Diabetes mellitus, einem geschwächten Immunsystem oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können.

Die erste klassische Hilfe, die Betroffene oft wählen, sind chemisch-synthetische



Schlafmittel. Doch diejenigen, die zu diesen Präparaten als schnelle Einschlafhilfe greifen, stellen häufig fest: Eine langfristige Lösung kann dies kaum sein. Denn zum einen reduzieren chemisch-synthetische Schlafmittel meist den Tiefschlaf, worunter die Schlafqualität enorm leiden kann. Betroffene kämpfen dann meist mit Müdigkeit am Folgetag. Zum anderen gewöhnt sich unser Körper häufig an viele Präparate, sodass ihre Wirkung mit der Zeit nachlässt.

Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken*: Baldriparan – Stark für die Nacht

Das deutsche Forscherteam der traditionsreichen Apothekenmarke Baldriparan hatte sich daher umfassend mit der **historisch bemerkenswerten Arzneipflanze Baldrian** und vor allem deren Dosierung beschäftigt: Sie extrahierten einen hochdosierten Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel und bereiteten ihn in spezieller **hoher Dosierung**

im Arzneimittel **Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke)** auf. So entstand ein gut verträgliches, **pflanzliches Arzneimittel**, welches bei nervös bedingten Schlafstörungen helfen kann. **Dabei beschleunigt Baldriparan nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen – und das ohne Gewöhnungseffekt.** Das Präparat wirkt rein pflanzlich, **verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase** und fördert so das Durchschlafen.¹

Fördert nicht nur das Ein-, sondern auch das **Durchschlafen**¹



- ◆ keine Schläfrigkeit am Folgetag
- ◆ macht nicht abhängig
- ◆ wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- ◆ mit hochdosiertem Baldrian (wurzel-extrakt)

Baldriparan
Stark für die Nacht

Für Ihre Apotheke:
PZN 00499175

*bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • 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