

Präsentiert von den Lübecker Nachrichten 

LÜBECK PROMS LAST NIGHT

KlassikPhilharmonie Hamburg
Russell Harris, Dirigent



GESCHENK-TIPP

MUK LÜBECK
SO 12.10.25 18:00 UHR

Informationen & Tickets: 0451 / 7904 - 400

 **MUSIK- UND KONGRESSHALLE LÜBECK**



Adventliche Konzerte der Lübecker Knabenkantorei

Die Sänger der Lübecker Knabenkantorei laden zum „76. Traditionellen Weihnachtssingen“ in den Dom zu Lübeck ein. Vier Konzerte finden insgesamt statt: am Freitag, 13. Dezember um 19 Uhr und 20. Dezember um 17 Uhr und an den Sonntagen, 14. und 21. Dezember, je-

weils um 15.30 Uhr. Unter der Leitung von Merle Hillmer erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches und stimmungsvolles Programm. Von festlich-erhabenen Klängen bis hin zu ruhigen, besinnlichen Passagen – die Konzerte versprechen ein musikalisches Erlebnis für jeden

Geschmack. Die Gäste können sich von der Magie der Weihnachtszeit verzaubern lassen und ein unvergessliches Konzert in der festlichen Atmosphäre des Lübecker Doms genießen. Hier gibt es Infos zum Ticketkauf: www.knabenkantorei.de/ticketinfo/. Foto: Kaspar Goerg

Ehrenamtliche für „Telefon-Klönschnack“ gesucht

LÜBECK. Der Malteser Hilfsdienst Lübeck sucht Ehrenamtliche, die beim Aufbau eines „Telefon-Klönschnacks“ unterstützen wollen. Dieses neue Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die unter Einsamkeit leiden und die gerne regelmäßig kostenfrei angerufen werden

möchten. Dazu wollen die Malteser eine Gruppe von Ehrenamtlichen aufbauen, die kommunikativ, herzlich und kontaktfreudig sind. „Wir suchen sowohl Ehrenamtliche, die mit den älteren Menschen telefonieren möchten, als auch jemanden, der die

neue Gruppe zukünftig leitet und steuert. Wir sind bereits ein großes Team hier in Lübeck und freuen uns auf weitere Unterstützerinnen und Unterstützer für diesen neuen Dienst“, sagt Ralf Bernhardt, ehrenamtlicher Leiter der Malteser in der Hansestadt. „Und natürlich muss niemand al-

les allein aufbauen, wir bieten Unterstützung und ein umfangreiches Ausbildungs- und Begleitprogramm an.

➤ Weitere Informationen sind erhältlich bei Ralf Bernhardt, ralf.bernhardt@malteser.org, Telefon 0160/ 7015489.

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 Schlaf-



mittel. 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 Arznei-

mittel **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 **Durchschlafen¹**



- 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

¹bezogen 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