STELLENMARKT

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

DITZ HAUSTECHNIK

SANITÄR · HEIZUNG · SERVICE

Wir suchen Verstärkung für unser Team in Ratekau.
zum nächstmöglichen Zeitpunkt, Vollzeit und unbefristet

Anlagenmechaniker Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (m/w/d)
Gas- und Wasserinstallateur – für Installation, Reparatur und Kundendienst

Informationen zu Ihren Aufgaben, Ihrem Profil und unserem Angebot unter **https://ditz-haustechnik.de/stellen.html** oder den QR-Code einsacannen. Schicken Sie uns Ihre Unterlagen per E-Mail oder Post. Ein kurzes Anschreiben und Ihr Lebenslauf reichen für den Anfang.
Oder rufen Sie einfach an.

Rosenstraße 23 · 23626 Ratekau
Tel.: 0451 / 30 46 13 33 | Mail: info@ditz-haustechnik.de
www.ditz-haustechnik.de

VERTRIEB / BERATUNG / VERKAUF

Das renommierte Institut für Demoskopie Allensbach sucht

Interviewer (m/w/d)

für eine nebenberufliche Tätigkeit (mündliche Interviews, vorwiegend in Privathaushalten an Ihrem Wohnort). Wenn Sie aufgeschlossen sind, über ein sicheres Auftreten verfügen, an Menschen, interessanten Themen und an einem kleinen Nebenverdienst interessiert sind, dann schicken Sie uns einfach einen tabellarischen Lebenslauf zu (keine Zeugnisse, noch kein Passbild).

IfD **Institut für Demoskopie Allensbach**
Interviewer-Ressort · 78472 Allensbach
interviewer@ifd-allensbach.de
www.ifd-allensbach.de/das-institut/interviewen-fuer-allensbach/

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Zuverlässige Haushaltshilfe gesucht. Ältere Dame aus Lübeck-Marli sucht freundliche, zuverlässige Dame, die sie alle 3 Wochen für ca. 2 Stunden bei der Reinigung der Wohnung unterstützt. ✉ Z1 4152484

STELLENGESUCHE

Altenpflegerin sucht Stelle in der 24-h Seniorenbetreuung. Erfahren, zuverlässig und herzlich im Umgang mit älteren Menschen. Unterstützung bei Pflege, Haushalt und Alltag usw. ☎ 015 901 489 862

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

KENDRION



Kendrion entwickelt innovative elektromagnetische Systeme, die weltweit in der Automatisierung, der Medizintechnik oder auch der Luftfahrt zum Einsatz kommen.

Aktuell suchen wir Sie für die Positionen:

- Sales Assistant (m/w/d)
- Mitarbeiter Produktion (m/w/d)
- Auszubildender zum Industriemechaniker (m/w/d)
- Auszubildender zur Fachkraft für Metalltechnik (m/w/d)
- Auszubildender zum Industriekaufmann (m/w/d)
- Student Mechatronik (m/w/d)

Kendrion Kuhnke Automation GmbH

Ansprechpartnerin: Kathrin Grahl
Lütjenburger Straße | 23714 Malente
T +45 4523 402-398

kathrin.grahl@kendrion.com
www.kendrion.com

Jetzt bewerben



Hinterlassen Sie etwas, das bleibt. Jetzt kostenlos den **NABU-Ratgeber „Testament“** anfordern.

www.NABU.de/testamente
E-Mail: testament@NABU.de
Telefon: 030.28 49 84-1572

WEITERE BERUFSFELDER





BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

DISKRETE TREFFS

Er, 59 J., su. vernachl. Sie, zwecks geleg. erotischer Treffen. Kfl, 100% Diskretion. ☎ 01520/9160118

Er, 60 J., dev. su. dom. Paar, Sie o. Ihn zw. 40-70 J. ☎ 0160-5240770

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Gerda (67) privat! ☎ 01525 197 78 73

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Vespa 125, m. Extras. TÜV 04/27. 1.200 € VB. ☎ 0451-208544

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / –WAGEN

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de Fa.

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Abholung von gebr. Möbeln für bedürftige Menschen in Litauen. Tel.: 0176/55 29 18 30

Wohnzimmerschrank, hellbeige sowie kompl. Schlafzimmer (passende Kommode, weiße Holzbetten, B: 1 m, 3 weiße Nachtkonsolen u. weißen Tisch, (als Schreibtisch nutzbar) sowie passenden Stuhl. Alles VHS. ☎ 0160/93546653, ab 11 Uhr

MUSIK

Kaufe Schallplatten Rock/Jazz/ Blues/Metal/Beat. ☎ 015256095950

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Alte Münzen von Sammler gesucht. ☎ 0171 6403700

HOBBY UND FREIZEIT

Suche Modelleisenbahn 0451495659

VERSCHIEDENES

Küchenspüle aus Edelstahl m. Unterschrank weiß, 2 Becken, L 1m, T 0,5m, H 0,86m zu verschenken an Selbstabholer. HL ☎ 015202042860

Sammler sucht & kauft: Silber 800, 925, 90 u. 100. ☎ 0171/4721861

VERLOREN / GEFUNDEN

Vermisse seit längerem meine Hörgeräte, silberfarben, Finderlohn unter ☎ 0160/7855705

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Moderne Schlafforschung belegt:

Erholsamer Schlaf ist der Schlüssel zu langem Leben



Der spektakuläre Schlaf-Bestseller *Why we sleep* eines amerikanischen Neurowissenschaftlers begeistert zurzeit Millionen und erklärt eindrucksvoll an drastischen Beispielen, wie wichtig Schlaf für unsere Gesundheit ist. Wir fassen die neueste Forschung zur Bedeutung von Schlaf zusammen und klären auf, was man tun kann.

Die Schlafforschung hat in den letzten Jahrzehnten erstaunliche Erkenntnisse hervorgebracht, die uns helfen, die Bedeutung des Schlafs für ein gesundes Leben besser zu verstehen. Wir erklären, warum erholsamer Schlaf so entscheidend für Körper und Geist ist.



„Mit Baldriparan Stark für die Nacht kann ich gut einschlafen, auch wenn ein Tag viel zu viele Eindrücke bei mir hinterlassen hat. Und am nächsten Morgen wache ich erholt auf, ohne dass ich irgendwelche Nachwirkungen spüre.“
Sabrina P.

1. Schlaf ist mehr als Ruhe – er hält uns am Leben

Schlafmangel kann bekanntermaßen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und viele weitere ernste Erkrankungen erhöhen. Es kommt zu bis zu zehn Prozent mehr Herzinfarkten jedes Jahr aufgrund der Zeitumstellung, bei der uns eine Stunde „geraubt“ wird, so die neuste Schlaf-Forschung.

2. Schlaf vergisst nichts – und stärkt unser Gehirn

Im Schlaf werden neue Erinnerungen ins Langzeitgedächtnis übertragen. Dramatisch: Wer nur vier bis fünf Stunden schläft, vergisst fast alles, was er am Vortag gelernt hat. Schlafmangel kann außerdem das Risiko für Demenz erhöhen, denn Tiefschlaf hat eine reinigende Wirkung auf unser Gehirn von Abfallstoffen.

3. Schlaf lässt sich nicht nachholen – Prävention ist alles

Chronischer Schlafmangel über Wochen, Monate oder Jahre lässt sich nicht durch gelegentliches „Nachschlafen“ kompensieren. Regelmäßiger, ausreichender Schlaf ist der effektivste Schutz für Körper und Geist, während unregelmäßige Schlafgewohnheiten langfristige Schäden begünstigen.

Die Erkenntnisse des Bestsellers sind erschreckend. Was also tun, wenn man Probleme mit der nächtlichen Ruhe hat? Bereits seit vielen Jahrzehnten gibt es den natürlichen Schlafhelfer Baldriparan – Stark für die Nacht, der gezielt die Schlafqualität verbessern kann.

Wissenschaft bestätigt, was Natur längst weiß

Schon lange bevor es MRT-Scanner oder Schlaflabore gab, wussten Heilpflanzenforscher um die beruhigende Kraft bestimmter Pflanzen. Heute zeigt sich: Viele dieser traditionellen Erkenntnisse lassen sich wissenschaftlich erklären.

Dank Baldriparan endlich wieder stark für die Nacht

Baldriparan – Stark für die Nacht (Apotheke, rezeptfrei) enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Denn der Schlafexperte weiß: Nur Mittel, die eine ausreichende Menge des Wirkstoffs enthalten, können bei nervös bedingten Schlafstörungen nachweislich helfen. Wer auf die Nr. 1* Schlafmarke vertraut, muss keine Müdigkeit am Folgetag und keinen Gewöhnungseffekt befürchten. Baldriparan – Stark für die Nacht ist sowohl wirksam als auch gut verträglich. Es lindert nervös bedingte Schlafstörungen, beschleunigt das Einschlafen und fördert auch das Durchschlafen, für eine ruhige und erholsame Nacht.

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



www.baldriparan.de



*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2026 • AI Bild KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

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