

# Umfrage: Festbeleuchtung oder nur Kerzenlicht?

Mitmachen und **Media-Markt-Gutschein** gewinnen



Weihnachtsmarkt in Peine: Die Beleuchtung wurde dort 2022 vor dem Hintergrund der Energiekrise mit verkürzten Zeiten eingeschaltet. FOTO: RALF BÜCHLER



Direkt zur Umfrage:  
Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

**Peine.** Zahlreiche Grundversorger haben für Dezember und Januar Preissenkungen für Strom und Gas angekündigt. Für Strom seien bisher 83 Preissenkungen um durchschnittlich 12 Prozent angekündigt worden, berichtete das Vergleichsportal Verivox. Das Portal wies darauf hin, dass in alternativen Tarifen Strom derzeit ab 27 Cent je Kilowattstunde zu haben sei. Die Peiner Stadtwerke liegen bei der Grundversorgung mit 33,75 bis 36,01 Cent je Kilowattstunde im Jahr immerhin unter der Strompreisschraube der Bundesregierung. Diese soll noch bis Ende April wirken und deckelt den Preis bei 40 Cent.

Im vergangenen Jahr hatten sich viele Verbraucher und Kommunen wegen der stark gestiegenen Energiepreise in vielen Bereichen eingeschränkt. Und wie sieht es bei Ihnen aus?

Wir würden gerne von Ihnen wissen, ob Sie in diesem Jahr Haus und Garten wieder in vollem Glanz erstrahlen lassen oder Ihnen der Strom dafür noch zu teuer ist. Erstrahlt das Haus in Festbeleuchtung? Oder beschränken Sie sich lieber auf Kerzenlicht am Adventskranz?

Machen Sie mit bei unserer Online-Umfrage und sichern Sie sich die Chance auf einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt. Was Sie dafür tun müssen? Beantworten Sie einfach die Frage und hinterlassen Ihre Kontaktdaten. Mit ein bisschen Glück wird Ihr Name gezogen.

In der vergangenen Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie 15 zusätzliche Tage Urlaub im Jahr oder ein höheres Gehalt bevorzugen würden.

- 66,6 % der Teilnehmer finden mehr Urlaubstage wichtiger.
- 33,4 % würden dagegen mehr Gehalt bevorzugen.

## Lauenroth

**Vitamine – Ihrer Gesundheit zu Liebe**

**Jetzt ist Grünkohlzeit!**  
*Einfach lecker!*

**Besuchen Sie uns in unserem Hofladen**

Öffnungszeiten:  
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9-18 Uhr  
Mittwoch: 9-14 Uhr  
Samstag: 9-13 Uhr  
Sonntag: geschlossen

Bültener Straße 3 · 31246 Ilsede-Adenstedt  
Telefon 05172/7583 · [www.hof-lauenroth.de](http://www.hof-lauenroth.de)

30736801\_002423

- Anzeige -

## Medizin

**Einschlaf-Störungen, ständiges Aufwachen in der Nacht**

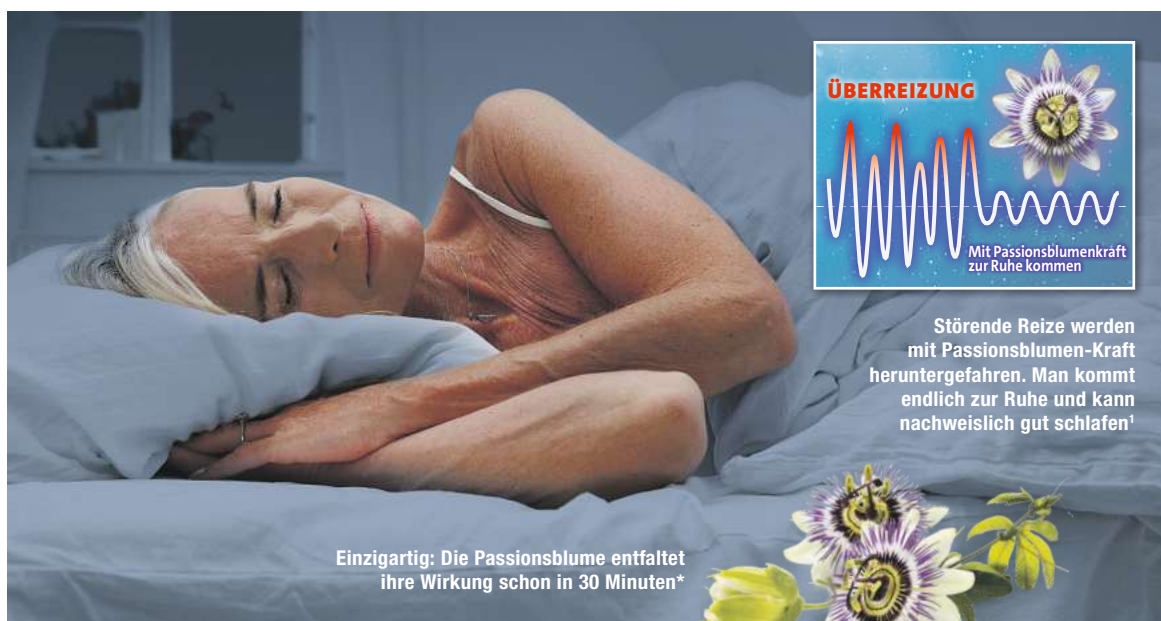
# Schluss mit

# Schlafstörungen

Die Krisen der letzten Zeit wirken sich negativ auf unser Schlafverhalten aus. Hochgerechnet leiden allein in Deutschland heute 34 Millionen Menschen unter Schlafstörungen.<sup>9</sup> Wir wissen, was ganz natürlich hilft, um wieder erholsam zu schlafen. Viele Menschen nehmen den Alltag heute mit ins Bett. Man grübelt lange, und schreckt mitten in der Nacht auf. Erst nach einer Weile schläft man wieder ein, früh am Morgen ist man endgültig wach. Solche Stressphasen erlebt jeder von uns. Probleme in der Beziehung oder der Arbeit, Einsamkeit, Sorgen um die eigene Gesundheit oder die der Lieben. Gespickt mit den vielen negativen Nachrichten, die uns tagtäglich überfluten. Wer kann da noch ruhig schlafen?

### Alles für den guten Schlaf

Die Passionsblume unterstützt die natürlichen Schlafphasen



Einzigartig: Die Passionsblume entfaltet ihre Wirkung schon in 30 Minuten\*



Störende Reize werden mit Passionsblumen-Kraft heruntergefahren. Man kommt endlich zur Ruhe und kann nachweislich gut schlafen!

und hilft ganz natürlich zum erholsamen Schlaf zurück. Denn ihre Wirkstoffe stimulieren

die Freigabe des Botenstoffs GABA. GABA legt im Gehirn den Schalter von Nervosität auf

Entspannung um. Mediziner sprechen von der Gamma-Aminobuttersäure,

dem wichtigsten Stoff für den Schlaf und die innere Gelassenheit.<sup>2</sup>

### Natur-Arzneimittel unserer Zeit

Das neue Lioran classic für Nacht und Tag stoppt die kreisenden Gedanken.<sup>3,4</sup> Man kommt endlich zur Ruhe und kann schnell einschlafen und gut durchschlafen.<sup>1</sup> Am Tag stärkt Lioran classic das Nervenkostüm und schenkt innere Ausgeglichenheit.<sup>4</sup> Der Stress des Alltags landet nicht mehr im Bett, was die erholsame Nachtruhe weiter unterstützt. Die längere Lioran classic-Einnahme fühlt sich an wie eine Kur für das gesamte Lebensgefühl. Natürlich ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und bei guter Verträglichkeit.



**Rezeptfrei in Apotheken**

9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)

PZN 18 45 32 45

<sup>1</sup> Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35; <sup>2</sup> <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Insomnie-Forscher-haben-den-Botenstoff-GABA-im-Fokus-361452.html>; <sup>3</sup> hervorgerufen durch innere Unruhe; <sup>4</sup> Gilbert et al. (2017) Compl Med Res; 24(2), 83-89; \*Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume: <sup>5</sup> Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2): 130; <sup>6</sup> Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6): 1728-1732; <sup>7</sup> Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39-44; <sup>8</sup> Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal, 22(1), e95; <sup>9</sup> <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an>

Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden