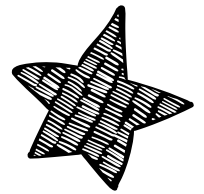


FROHE WEIHNACHTEN

aus Stederdorf



© logaryphmic / 123RF



Wir wünschen frohe Weihnachten & einen guten Rutsch!



Servicehotline:
17722

**Liefer- & Veranstaltungsservice
Getränkeabholmarkt**

Cello's Getränkevertrieb Peine-Stederdorf, Peiner Straße 9

31051101_002423



Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten
und gute Fahrt im neuen Jahr!

Firma Maskos & Mitarbeiter

Wilhelm-Rausch-Str. 9 · 31228 Peine · Tel. (0 51 71) 36 66

33623601_002423

Entspannt bleiben auch in der turbulenten Adventszeit –
mit den richtigen Maßnahmen gelingt es.

© djd/Linda/Getty Images/Aleksandar Nakic



© artnis / 123RF

Kerzenschein, Besinnlichkeit und gemütliches Beisammensein: Die Weihnachtszeit gehört zu den schönsten des Jahres, doch manchmal war es kurz vor dem Fest so turbulent, dass man am Heiligabend im wahrsten Sinne des Wortes zusammenklappt. Bemerkbar machen sich solche psychischen Belastungen oft auch körperlich. „Die meisten Menschen kommen dann mit typischen Sym-

tomen wie Schlaflosigkeit, Unruhe, Abgeschlagenheit, Problemen mit dem Magen oder dem Kreislauf zu uns“, erzählt Apotheker Matthias Fischer.

„Wenn man merkt, dass mentaler Stress dahintersteckt, rate ich dazu, sich gezielt Entspannungsmomente zu schaffen“, so der Experte. Das kann ein Spaziergang durch die festlich beleuchtete Nachbarschaft

oder ein ruhiges halbes Stündchen auf dem Sofa bei einer Tasse Kakao sein. Auch mit sanften Mitteln aus der Apotheke lässt sich hier unterstützen: „Aromatherapie etwa in Form von duftenden Kräuterbädern oder beruhigende Arzneitees mit Melisse oder Lavendel wirken positiv auf die Psyche“, so Fischer.

Um Stress zu den Feiertagen zu vermeiden, ist Arbeitsteilung

unter den Familienmitgliedern angesagt. Nicht zu vergessen: Die Hausapotheke kurz vor dem Fest noch einmal aufrüsten. „Sinnvoll sind hier Präparate gegen Magen-Darm-Beschwerden, Brand- und Heilsalben, Schmerz-, Fieber- und Erkältungsmittel“, erklärt Fischer. Und zur Sicherheit für Alt und Jung zum Fest sollte man jetzt auch wieder ein paar Corona-Tests im Haus haben.

Quelle: djd

LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER,

das Jahr neigt sich so langsam wieder dem Ende zu und es beginnt die besinnliche Zeit, in der man zusammenrückt und möglichst viel Zeit mit den Freundinnen und Freunden und der Familie verbringt. Bei dem ein oder anderen Heißgetränk versucht man sich auf die wichtigsten Dinge und Werte des Lebens zu besinnen.

Sie werden sich sicherlich fragen, welche dies sind. Das mag jeder für sich unterschiedlich bewerten. Doch für mich ist – nach meiner Familie – das ehrenamtliche Engagement für die Gemeinschaft etwas besonders Wichtiges. Daher bedanke ich mich bei allen, die sich im vergangenen Jahr engagiert haben, für Ihren uneigennütigen Einsatz und hoffe, dass Sie innerhalb Ihrer Familien immer die nötige Unterstützung erhalten.

Was wäre unsere Gemeinschaft ohne Ehrenamtliche? Wahrscheinlich trist, weil es viele Angebote, die unser Zusammenleben bereichern, nicht mehr geben würde. Daher freue ich mich umso mehr, dass Sie unsere Gemeinschaft bereichern. Vor diesem Hintergrund ist mein uneigennütziger Wunsch für Weihnachten an sich ganz klar. Mein persönlicher Wunsch ist es, dass sich



wesentlich mehr jüngere Mitmenschen ebenfalls engagieren und uns dabei unterstützen, das örtliche Zusammenleben positiv zu gestalten. Es würde mich freuen, wenn dieser Wunsch in Erfüllung geht.

Bleiben Sie gesund und genießen Sie die Weihnachtszeit im Kreise Ihrer Lieben. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Jahr 2024.

Ihr

Holger Hahn
Ortsbürgermeister

MENTAL GESUND DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

Experten-Tipps gegen Stress und psychische Belastungen zum Fest