

# Zum Ausklang eine Party

Veranstalter verabschieden den **Kultursommer** mit drei Konzerten in Salder

**Salzgitter.** Der Kultursommer klingt am Sonntag, 11. August, wieder aus mit einer Abschlussparty. Ab 16 Uhr wollen die Veranstalter das gute Gelingen des dreiwöchigen Events feiern, aber auch die gute Stimmung bei den Besucherinnen und Besuchern sowie den Künstlerinnen und Künstlern. Eingeladen sind alle, die noch mal Lust haben, gute Bands und gute Stimmung zu erleben. Der Eintritt ist frei.

Die drei Gruppen „Skanutz“, „Orange Monkeys“ und „Earphoria“ steigen bis zum Abend auf die Bühne im Schlosshof. Zum Start spielt mit „Skanutz“ eine Ska-Punk Band aus dem Braunschweiger Umland. Sie verbindet ernsthafte Aussagen mit tanzbarer Musik, was von verzerrten Gitarren untermalt und durch das Bläserduo abgerundet wird.

Gegen 18 Uhr übernehmen die „Orange Monkeys“, eine Alternative-Rock-Coverband aus Nordstemmen im Landkreis Peine. Ihre Lieder wecken Erinnerungen an legendäre Partys der 90er und 00er Jahre und sollen dieses Lebensgefühl wieder zurückho-



Feiern mit in Salder: Die Band Earphoria aus Salzgitter tritt gegen 20 Uhr auf bei der Kultursommer-Abschlussparty.

FOTO: PRIVAT

len. Höhepunkt des Abends ist um 20 Uhr der Auftritt „Earphorias“. Die Band steht für feinsten Rock- und Pop-Cover aus Salzgitter. Im Programm sind unter anderem Songs von Led Zeppelin und The Animals, aber auch von Ronan Keating, Joan Osborne und Amy Macdonald. Das wird garniert mit eigenen Hits und denen, die es werden sollen.

Bis der Abschluss gefeiert wer-

den kann, stehen noch drei Veranstaltungen auf dem Programm. Am Samstag, 10. August, um 20 Uhr kommt die Queen-Tribute-Band Break Free in den Schlosshof. Dort folgt am Sonntag um 11 Uhr das Stadtfrühstück der Bürgerstiftung Salzgitter. Restliche Tickets gibt es noch an der Tageskasse. Ein ganzer Tisch mit acht Plätzen kostet 40 Euro, für einen halben Tisch sind es 20 Euro. Der

Erlös ist für karitative Zwecke bestimmt.

Auf der Bühne im Mühlengarten spielt das Tamalan Theater das Stück „Die Bremer Stadtmusikanten“ für Kinder ab vier Jahren. Es erzählt die Geschichte des schlappen Esels und des ängstlichen Hundes, der dicken Katze und des doofen Hahnes. Die vier Tiere wollen gemeinsam einmal ganz groß herauskommen.

## Gegenseitig Mut und Kraft geben

**Salzgitter.** Andrea Zierold hat ein Pflegekind mit dem Fetalen Alkoholsyndrom. Zusammen mit Jana Dünow, Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Salzgitter, möchte sie eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige und Pflege-Eltern von Kindern mit dem Fetalen Alkoholsyndrom gründen. Dieses kann eine Folge davon sein, dass eine leibliche Mutter während der Schwangerschaft viel Alkohol getrunken hat.

Merkmale eines Fetalen Alkoholsyndroms sind Herz- und Nierenerkrankungen, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten sowie Probleme im Sozialverhalten. In der Selbsthilfegruppe geht es um den Austausch von Erfahrungen und Kenntnissen, aber auch um eine mögliche Unterstützung und Zukunftsfragen.

Angehörige und Pflege-Eltern leiden mit den Betroffenen mit. Ein Austausch darüber kann ihnen Kraft und Mut geben. Das erste Treffen soll am Mittwoch, 14. August, um 16.15 Uhr in der Marienbruchstraße 61-63 in Leberstedt beginnen. Um eine Anmeldung wird gebeten unter Tel. (05341) 846713 oder per E-Mail an [kiss-sz@paritaetischer.de](mailto:kiss-sz@paritaetischer.de).

## Medizin

## ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Schon wieder müde aufgewacht?

So bekämpfen Sie das Problem – ohne Gewöhnungseffekt

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

### Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um nervös bedingte Schlafstörun-



gen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern.<sup>1</sup> Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht.

### Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arznei-

mittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.<sup>2</sup> Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt.

### Baldriparan – Stark für die Nacht

- ✓ Beschleunigt das Einschlafen, fördert das Durchschlafen<sup>1</sup>
- ✓ Mit hoch dosiertem Baldrianwurzelextrakt
- ✓ Wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan – Stark für die Nacht**  
(PZN 00499175)



[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • <sup>2</sup>Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://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