

Neuer Impftermin im Rathaus

Gegen Grippe und COVID-19: **Salzgitters Gesundheitsamt** ist am 18. November in Lebenstedt

Salzgitter. Bei den Impfangeboten des Gesundheitsamtes der Stadt in Salzgitter-Bad und Lebenstedt war die Nachfrage durch die Bürgerinnen und Bürger sehr hoch. Auch weiterhin gibt es Anfragen nach einem weiteren Termin. Das Gesundheitsamt bietet am Montag, 18. November, von 10 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr im Rathaus in Lebenstedt in Raum 65 (1.OG) einen zusätzlichen Termin unter Berücksichtigung der aktuellen Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) an.

Es wird erneut eine Grippe-schutzimpfung für Menschen unter und über 60 Jahren und eine Impfung gegen Covid-19 (mit Comirnaty von Biontech) angeboten. Interessierte können beide Impfungen an diesem Tag bekommen oder müssen einen Impfabstand von 14 Tagen zwischen den beiden Impfungen einhalten. Die STIKO empfiehlt mehreren Risikogruppen, sich gegen Grippe und COVID-19



Die Nachfrage ist groß: Die Stadt bietet eine zusätzliche Grippeimpfung im Rathaus in Lebenstedt an.

FOTO: SZ-PA/RK

impfen zu lassen. Personen ab 60 Jahre sind besonders gefährdet, schwere Verläufe sowohl bei einer Grippe als auch bei einer COVID-19-Infektion zu erleiden. Die Impfungen bieten einen effektiven Schutz.

Auch Personen mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Atemwegserkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem sollten sich dringend impfen lassen. Schwangere haben ein erhöhtes Risiko für Komplikationen bei einer Grippe- oder COVID-19-Infektion. Eine Impfung schützt sowohl die Mutter als auch das ungeborene Kind.

Bewohner und Bewohnerinnen sowie Mitarbeitende in Pflegeheimen ist durch die enge Gemeinschaft und den ständigen Kontakt zu vielen Menschen einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt. Impfungen sind hier besonders wichtig, um Ausbrüche zu verhindern. Zudem sollte sich medizinisches Personal und

Pflegende impfen lassen, um sich selbst und ihre Patienten und Patientinnen zu schützen.

Vor Ort wird erfahrenes medizinisches Personal die Impfungen durchführen. Ärztinnen und Ärzte führen die Aufklärung durch und stehen für weitere Fragen zur Verfügung. Wer sich bei dem Impftermin am 18. November impfen lassen will, sollte den Impfpass mitbringen. Für die Impfung ist keine vorherige Anmeldung erforderlich. Je nach Nachfrage werden sich eventuell Wartezeiten nicht vermeiden lassen.

Es ist eine größere Menge an Impfstoff vorhanden, aber es wird nur geimpft, solange der Vorrat reicht. Ansprechpartnerin bei Fragen zu den Grippe-schutz- und COVID-19-Impfaktionen ist die Ärztin Athanasia Moudiou vom Gesundheitsamt der Stadt. Sie ist erreichbar unter der Telefonnummer (05341) 839-2229 oder per E-Mail an gesundheits@stadt.salzgitter.de.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die heilende Kraft des Schlafes

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50% der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70% Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangeneh-

men Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel

Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.



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

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