

# Kaufen Sie schon Weihnachtsgeschenke?

Umfrage: Mitmachen und **Gutschein gewinnen**



Haben Sie schon damit begonnen, Weihnachtsgeschenke zu kaufen?

FOTO: BRITTA SCHULZE



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

**Wolfsburg.** Fast jeder dürfte dieses Gefühl kennen: Eben noch saß man im T-Shirt in einem Eiscafé und nur einen gefühlten Augenblick später steht man bereits vor den ersten Spekulations- und Lebkuchen-Packungen in den Supermärkten. Das Weihnachtsfest nähert sich mit großen Schritten, doch bis vor Kurzem fiel die Vorfreude auf das Fest der Liebe noch schwer: Die Temperaturen in der Region erreichten vor einigen Tagen noch teilweise Werte über 20 Grad Celsius – und bei herrlichem Sonnenschein wird so mancher den Gedanken an Weihnachten und den Geschenkekauf noch weit von sich geschoben haben. Doch der Kälteeinbruch im Wochenverlauf rückt den Winter und das nahende Weihnachtsfest nun wieder mehr ins Bewusstsein.

Wir würden gerne von Ihnen

wissen, ob Sie schon die ersten Weihnachtsgeschenke besorgt haben. Machen Sie mit bei unserer Online-Umfrage und sichern sich die Chance auf einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt. Scannen Sie dazu einfach den QR-Code und hinterlassen auf der Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Mit ein bisschen Glück wird Ihr Name gezogen.

## Auswertung der Umfrage der vergangenen Woche

In der vergangenen Woche haben wir Sie gefragt, ob Sie auf ein Dienstad umsteigen würden. 42,6 % der Teilnehmer antworteten: „Nein, ich bleibe lieber beim Auto.“ 24,7 % sind sehr interessiert und wollen demnächst umsteigen. 16 % gaben an, dass sie schon umgestiegen sind. 7,1 % fahren lieber mit öffentlichen Verkehrsmitteln und 9,6 % sind sich noch unsicher.

**Save the date!**  
 Limitierte Kartenanzahl!!!

**Die Freie Waldorfschule Wolfsburg lädt zum Vortrag von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer ein:**

## Wie lernen Kinder und Jugendliche?

**Wann:** 09. November 2023  
**Uhrzeit:** 19 Uhr  
**Wo:** Freie Waldorfschule Wolfsburg  
 Robert-Schuman-Str. 7  
 38444 Wolfsburg

**Eintritt:**  
 € 15 für Erwachsene  
 € 4 für Schüler\*innen

Karten erhalten Sie per Mail an: [veranstaltungen@fws-wob.de](mailto:veranstaltungen@fws-wob.de)

6963201\_002423

Medizin

- Anzeige -

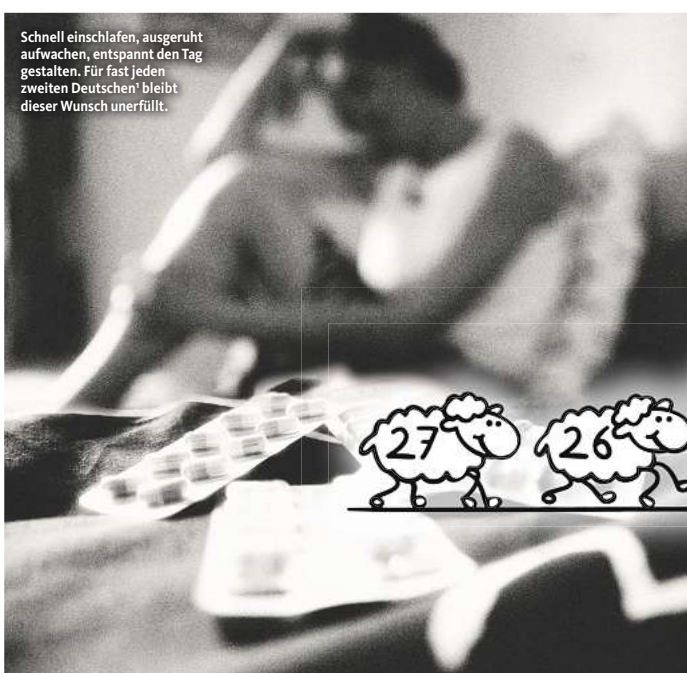
# Kennen Sie das? **Albtraum**

# Schlafstörungen

Schlafstörungen sind Deutschlands neue Volkskrankheit mit spürbaren Folgen am nächsten Tag: Konzentrations-Störungen und Leistungsschwäche. Langfristig steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz an. Ein chemisches Schlafmittel kann zwar kurzfristig gegen den schlechten Schlaf helfen. Die auslösende Ursache aber bleibt unbehandelt. Die innere Unruhe, die Nervosität und die kreisenden Gedanken, die Betroffenen den Schlaf rauben. Lesen Sie hier, was wirklich hilft.

## „Entspannung ist der Königsweg in den Schlaf“

Das Zitat stammt von Deutschlands bekanntem Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley.<sup>2</sup> Lioran classic für Nacht und Tag mit dem einzigartigen Wirkstoff aus der Passionsblume schenkt die erhoffte Entspannung. Zwei Lioran classic-Kapseln vor dem Zu-Bett-Gehen entfalten in kurzer Zeit ihre schlaf-



Schnell einschlafen, ausgeruht aufwachen, entspannt den Tag gestalten. Für fast jeden zweiten Deutschen bleibt dieser Wunsch unerfüllt.

fördernde, ausgleichende und entspannende Wirkung. Die Gedanken kommen zur Ruhe und man kann zügig ein- und gut durchschlafen.

## Auch bei zu viel Stress am Tag hilft Lioran classic

Der einzigartige Wirkstoff der Passionsblume entspannt und hilft, gelassen und ausgeglichen zu bleiben. Das sorgt dafür, Schlafstörungen



langfristig zu beheben: Der Stress des Alltags landet nicht mehr im Bett! Selbstverständlich bei guter Verträglichkeit, ohne abhängig zu machen und ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln.

## Aktuelle Studien zeigen:

- In der Nacht verlängert die Passionsblume die gesamte Schlafdauer, weil sie uns endlich gut durchschlafen lässt.<sup>3</sup>
- Am Tag sorgt die Passionsblume für innere Ausgeglichenheit und schenkt uns damit ein Stück Lebensqualität.<sup>4</sup>



**Rezeptfrei in Apotheken**  
 9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP)  
 PZN 18 45 32 45

1. <https://de.statista.com/infografik/29586/befragte-die-unter-schlafstoerungen-leiden/>; 2. <https://www.zulley.de/dokumente/zitate.html>; 3. Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35; 4. Gibbert et al. (2017). Compl med res; 24(2), 83-89  
 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 Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden