

# Wirtschaft **direkt** -Anzeigen-

PR-News aus dem Geschäftsleben

## Fisch & Meer im E-Center Ernstmeierstraße

# Frischfisch nach Meereslust



Netter Treffpunkt im Eingangsbereich des E-Centers.

**Herford.** Täglich bittet die Fischfachabteilung Fisch & Meer im E-Center an der Ernstmeierstraße in Herford Frischfisch und Fischspezialitäten nach Meereslust in hoher Qualität und Frische. Eine breite Auswahl an Fischgerichten gibt es außerdem im Fischrestaurant (nur an der Ernstmeierstraße) auch zum Mitnehmen. Wer bei Fisch & Meer Fisch kauft, kann außerdem noch Punkte für die Deutschland Card „angeln“!



Eine große Auswahl an Frischfisch sowie Grillfisch ist im Angebot.



Jonas mag das Riesenfischbrötchen XXL.



Gerne werden Sonderwünsche für die Kunden durch die freundlichen Mitarbeiter erfüllt.

## Die Messe Rund um die Frau in Herford

# Probieren - Shoppen und Live-Programm

**Herford.** Aussteller von Nah und Fern kommen zur Messe „Rund um die Frau“ am Sonntag, den 28.08.11 nach Herford in die Markthalle. Gezeigt werden Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen Fitness, Mode, Gesundheit, Kosmetik, Weiterbildung bis Wohnaccessoires. Ein breit gefächertes Angebot, bei dem sich alles um die Bedürfnisse der weiblichen Kundenschaft dreht. Neben der Möglichkeit sich beraten zu lassen, zu Probieren oder zu Shoppen, steht ein attraktives Live-Programm auf dem Plan. Unter anderem sind mit dabei die Kabarettistin Antje Huißmann als „Servöse Else Mögesie“, eine exklusive Modenschow „by Desire“ und viele interessante Vorträge.

In diesem Jahr erwartet die Besucherinnen zum ersten Mal die „TÜTE“. Die ersten 500 Damen erhalten eine Tüte gefüllt mit Gratis-Proben und Gutscheinen sowie ein Glas



Besucherinnen zum ersten Mal die „TÜTE“. Die ersten 500 Damen erhalten eine Tüte gefüllt mit Gratis-Proben und

Gutscheinen sowie ein Glas die beiden Geschäftsführer Alfred Bokelmann und Markus Tenkhoff (Messeagentur Fair-Quality) vorab. „Viele Unternehmen schätzen die Qualität der Messe und begleiten uns nun bereits das vierte Jahr“, so Bokelmann weiter. Das attraktive Ambiente der Herforder Markthalle verspricht einen erlebnisreichen Messtag für Frauen und deren Familien. Denn natürlich sind auch Männer willkommen, die gerne wissen möchten, was Ihrer Frau alles wichtig ist. Die Messe beginnt am Sonntag, den 28.08.11 um 11.00 Uhr und endet um 18.00 Uhr. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.messe-frau.de](http://www.messe-frau.de) sowie bei der Messeleitung, Frau Beate Wiesener, unter der Telefonnummer 05258-3581.

## Wann Schüler zahlen müssen:

# SV-Beiträge im Ferienjob

**Herford.** Viele Schülerinnen und Schüler im Kreis Herford wollen in den Sommerferien wieder jobben und ihr Taschengeld oder die Urlaubskasse aufbessern. Doch was wird eigentlich vom Verdienst zum Beispiel beim Kellnern, Erdbeeren pflücken oder Eis verkaufen abgezogen? Wann müssen Sozialversicherungsbeiträge vom Arbeitgeber einbehalten werden? Hierzu die wichtigsten Tipps von der AOK NORDWEST.

se Höchstdauer insgesamt in einem Kalenderjahr nicht überschreiten darf. Wurde zum Beispiel schon im Frühjahr befristet gejobbt, ist diese Beschäftigungszeit auf die Höchstdauer von zwei Monaten anzurechnen.“ Dazu AOK-Niederlassungsleiter Axel Peitzmeier aus Herford:



Axel Peitzmeier.

**Schüler nach der Schulentlassung**  
Mit der Aushändigung des Abschlusszeugnisses ist die Schulzeit offiziell beendet. Von diesem Zeitpunkt an sind grundsätzlich sämtliche befristeten und unbefristeten Beschäftigungen beitragspflichtig zur Sozialversicherung. Sozialversicherungsfrei bleiben lediglich Verdienste für Dauerbeschäftigungen (Minijobs) als Aushilfe, die regelmäßig monatlich 400 Euro nicht überschreiten. Die wöchentliche Arbeitszeit ist dabei unerheblich. Allerdings sind vom Arbeitgeber an die Minijob-Zentrale Pauschalbeiträge zu zahlen.

**Zwischen Schulabschluss und Studium**  
Plant der Schulabgänger ein Studium aufzunehmen, dann darf er bis zu zwei Monaten bzw. 50 Arbeitstagen befristet als Vollzeitkraft sozialabgabefrei arbeiten. Weitere Informationen erhalten Schüler und Schulabgänger in allen AOK-Geschäftsstellen oder bei Bettina Lübbe, Tel. 05221 594 275.

## Schlaflos in Deutschland

# Ist über 40 Schluß mit der Nachtruhe?

**Herford.** Von wegen „Gute Nacht Deutschland“! Guter Schlaf ist für immer mehr Bürger ein Fremdwort. Sechzig Prozent der Frauen und knapp fünfzig Prozent der Männer über 40 kämpfen mit Schlafproblemen. Dabei kann ständiger Schlafmangel sogar die Lebensdauer verkürzen. Höchste Zeit also für Naturheilmittel, die schnell ein- und tief sowie erholsam durchschlafen lassen. Deren schlaffördernde Wirksamkeit steht laut aktuellen Studien auf gleicher Augenhöhe mit gängigen chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Jedoch ohne deren Risiken und Proble-

me. Wer ausreichend schläft, lebt länger, sagen Forscher des US-amerikanischen Penn State College of Medicine in Pennsylvania. Am Ende einer 10jährigen Langzeitstudie zeigte sich: Wer über einen langen Zeitraum weniger als sechs Stunden pro Nacht schlief, war mit einem deutlich höheren Todesrisiko belastet. Als ideal stellte sich eine Schlafdauer von sieben bis acht Stunden heraus. Kürzerer, aber auch längerer Schlaf scheint der Gesundheit eher abträglich zu sein.  
**Die Schlafphasen**  
Wenn wir schlafen, durchleben wir eine Abfolge unterschiedli-

cher, 90 bis 120 Minuten andauernder Phasen. Schlafphasen unterscheiden sich zwischen der Einschlafphase (u. a. geprägt vom typischen Zucken der Glieder), mehreren darauf folgenden Leichtschlafphasen und dem sich anschließenden Tiefschlaf. Im Tiefschlaf ist der Schläfer vollkommen entspannt, Körper und Immunsystem erholen sich, wichtige Hormone werden gebildet. Träume treten vor allem in der darauffolgenden REM-Schlafphase (REM = „Rapid Eye Movement“) auf. Meist ist nach vier durchschlafenen Zyklen die Schlafenszeit vorbei. Wurden

die Schlafphasen störungsfrei durchlaufen, so wird der Schlaf als erholsam und erfrischend empfunden. Lärm, Stress oder Alkohol verhindern oft einen gesunden Schlaf. Was können Schlaflose tun, um ihren Nachtrhythmus wieder ins Lot zu bringen?  
Führende naturheilkundlich orientierte Experten empfehlen, auf ein bewährtes Naturheilmittel zurückzugreifen: auf hochdosierten Baldrianextrakt. Eine aktuelle Doppelblindstudie an über 200 Patienten zeigt, daß die schlaffördernde Wirksamkeit des hochdosierten Baldrianextraktes (enthalten in: Klo-

sterfrau Nervenruh Baldrian forte, Dragees, rezeptfrei) mit einem verschreibungspflichtigen, millionenfach bewährten, chemisch-synthetischen Schlafmittel vergleichbar ist. Allerdings ohne die häufige Problematik künstlicher Substanzen vor allem in Bezug auf Gewöhnung und Tagesmüdigkeit.  
**Lignane knipsen den Schlafschalter an**  
Wie kann hochdosierter Baldrianextrakt für einen tiefen und erholsamen Schlaf sorgen? Diese Frage stellten sich auch viele Schlaf-Forscher und kamen einem erstaunlichen Phänomen auf die Spur: Baldrian wirkt

durch Betätigung der „Schlafschalter“ im Gehirn. Spezielle, als A1-Moleküle bezeichnete Rezeptoren im Gehirn stellen gewissermaßen das Schloß für einen natürlich eingeleiteten, gesunden Schlaf dar. Den hierzu passenden Schlüssel fanden Schlafexperten in „Schlafignanen“, Wirkstoffen, die zahlreich in der Arzneipflanze Baldrian vorkommen. Diese Schlafignane docken an den A1-Rezeptoren an und betätigen damit sozusagen den Schlafschalter. Wie schnell die schlaffördernde Wirkung einsetzt, hängt direkt von der Wirkstoffmenge - idealerweise 600 mg pro Dragee-ab.