

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Klammern Sie sich nicht an überholten Dingen fest. Manchmal ist es besser, ein kleines Wagnis einzugehen, als immer dem alten Trost zu folgen.

STIER 21.4.–20.5.
Eine private Beziehung entwickelt sich nicht gerade in die Richtung, in der Sie es gern gesehen hätten. Lassen Sie die Zeit für sich arbeiten.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
In beruflicher Hinsicht kann es leider zu Missverständnissen kommen. Nicht gleich aufgeben! Versuchen Sie, die Situation weitgehend zu klären.

KREBS 22.6.–22.7.
Gefühlsregungen könnten Sie in eine falsche Richtung lenken. Bei der Beurteilung einer Angelegenheit sollten Sie den Verstand sprechen lassen.

LÖWE 23.7.–23.8.
Eine Nachricht sollte Sie nicht zu sehr verwirren. Lassen Sie sich vor allen Dingen nicht durch die Meinung einiger Besserswisser beeinflussen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Halten Sie sich mit spontanen Versprechungen zurück. Sie könnten unter Umständen in die Situation kommen, diese wieder zurücknehmen zu müssen.

WAAGE 24.9.–23.10.
Wenn Ihre Erwartungen nicht erfüllt werden, dann reagieren Sie ungeduldig. Üben Sie sich etwas mehr in Gelassenheit, das beugt dem Stress vor.

SKORPION 24.10.–22.11.
Manchmal ist es besser, den Rückzug anzutreten, vor allem dann, wenn Sie das Gefühl beschleicht, dass der gewählte Weg nicht der richtige ist.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Klares und zielgerichtetes Denken ist das geeignete Mittel zur Bewältigung eines Problems. Handeln Sie in dieser Sache nicht zu gefühlsbetont.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Uneinigkeiten in der Partnerschaft könnten dazu führen, dass Sie sich innerlich zurückziehen. Versuchen Sie, die Sache gelassen zu betrachten.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Durch Zufall ergibt sich die Chance, den beruflichen Alltagstrott zu verlassen und etwas ganz Neues auszuprobieren. Darauf haben Sie gewartet.

FISCHE 20.2.–20.3.
Sie haben zwar die Dinge fest im Griff, neigen aber trotzdem dazu, jetzt alles etwas treiben zu lassen. Aufpassen, dass sich nichts festfährt!

APOTHEKEN

SAMSTAG 8:30 BIS SONNTAG 8:30 UHR

- Andrea Apotheke**, Tel. 4581011, Limmerstr. 17
- Kleefeld Apotheke**, Tel. 557976, Kirchröder Str. 105
- Merkur-Apotheke Leinhausen**, Tel. 792771, Stöckener Str. 54
- GLEIDINGEN: Fontane-Apotheke**, Tel. (05102) 2583, Osterstr. 23

SONNTAG 8:30 BIS MONTAG 8:30 UHR

- Geibel Apotheke**, Tel. 8091581, Geibelstr. 54
- Leine-Apotheke in der Ernst-August-Galerie Hannover**, Tel. 1694410, Ernst-August-Platz 2
- HEMMINGEN-WESTERFELD: Landwehr-Apotheke**, Tel. (05101) 4141, Göttinger Str. 67

GEWINNRÄTSEL

eingeliegtes Gemüse	Teil des Stillen Ozeans	Beschädigung im Stoff	nigerianischer Bundesstaat	span., italienisch: eins	nord. Göttin d. Vergangenheit	deutsche Vorsilbe: schnell	ärmel- loser Umhang	häufig	vereinigen	Unternehmensform
See in Schottland (Loch ...)	Klangwirkung (engl.)				medizinische Immunisierung		Kosewort für Mutter		Naumburger Domfigur	
			englische Vereinigung		Rut-schig-keit					Laut des Ekels
künstliche Welt-sprache	populär								süd-amerikanischer Kuckuck	Skat-variante
Hühnerprodukt									nieder-deutsch: Bauer	Gerte
hebräisch: Sohn	Dt. Presse-agentur (Abk.)	Metro-pole am Tiber	Einheit d. elektr. Spannung	Teil engl. Schiffs-namen	ober-deutsch: nicht	austra-lischer Lauf-vogel	dünkel-hafter Mensch	franzö-sisches Adels-prädikat	Schrift-steller-verband (Abk.)	franzö-sisch, span.: in
dumpf donnern							kaputt			niemals
Erd-achsen-punkt			„füh-lende“ Pflanzen							
Dienst-stelle einer Behörde										

Länger im Blick bleiben:
Hier Ihre Anzeige buchen auf www.wochenblaetter.de

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Der größte Skandal der Musikgeschichte – „Girl you know it's true“. Auf eifrige Rätselfreunde wartet **3 mal 1 Fan-Paket (DVD/CD/T-Shirt/Postkarte) als Gewinn.**

ACHTUNG: Jetzt QR-Code scannen und gewinnen! So können Sie gewinnen: Scannen Sie einfach diesen QR-Code, um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 9. Mai, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



LEBENSHILFE

Drogenberatungsstelle	70 14 60	Selbsthilfegruppen (Kontaktstelle)	66 65 67
Drogenberatung Neues Land	33 61 17 30	Krisenberatung Mädchenhaus zwei 13	3 00 58 72
Alkohol- u. Medikamentenabhängige	70 03 10 90	Frauenhaus Hannover	66 44 77
Anonyme Alkoholiker	9 80 55 14	Frauen- und Kinderschutzhaus	69 86 46
Hannöversche Aids-Hilfe	(07 00) 44 53 35 11	Sorgentelefon Kinder und Jugendliche	(08 00) 1 11 03 33
Telefonseelsorge	(08 00) 1 11 01 11	Hörgeschädigtenberatung	8 38 65 32
Epilepsie-Beratung	8 56 50 25	Sehgeschädigtenberatung	5 10 42 18

Wird mein Haar dünner?

Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!



Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen: Wer pro Tag um die 60 Haare verliert, muss sich noch keine Gedanken machen. Das ist völlig normal und dem natürlichen Wachstumszyklus der Haare geschuldet.

Ist die Menge an verlorenen Haaren jedoch größer (ab 100) oder wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu hilft es, die möglichen Ursachen zu kennen.

WARUM DIE HAARE AUSFALLEN

Dass die Haare erst im Alter vermehrt ausfallen, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können: Saisonaler „Haarausfall“ Gerade im Jahreszeitenwechsel (z. B. jetzt im Frühling) können vermehrt Haare ausfallen. Der Hintergrund ist einerseits die vermehrte Sonneneinstrahlung, andererseits aber auch die Vorbereitung der Kopfhaut auf den Sommer: Die Haare wollen sich sozusagen vor der heißen Jahreszeit nochmals erneuern.

Hormonelle Umstellung Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während der Wechseljahre), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und langsamer nachwachsendes Haar. Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30% ihrer Haare. Zu häufiges Föhnen Beim Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare also am besten lufttrocknen lassen – gerade jetzt, wo es draußen ohnehin wieder wärmer ist. Wenn trotzdem geföhnt wird, sollten Sie immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

KRAFTSCHUB VON INNEN

Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann das Haar lichter, spröder und brüchiger machen. Gegensteuern kann man zum Glück mit der Kraft der Natur: Zum Beispiel mit der Goldhirse – die mit wertvollem Silizium einen wichtigen Feuchtigkeitsspeicher für die Haare enthält, der sie erwie-senermaßen bruch- und reißfester macht.¹ Ebenfalls zu nennen ist das „Schönheitsvitamin“ Biotin für gesunde Haare.

Außerdem wichtig: Selen zur Stärkung des Haarfollikels sowie MSM (organischer Schwefel) für Volumen und Glanz.

WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Anwender berichten von sichtbaren Ergebnissen bereits nach wenigen Wochen. Auch Experten sind überzeugt – etwa von der idealen Dosierung der einzelnen Nährstoffe sowie von der Produktion unter höchsten Qualitätsstandards. Dies umfasst nicht zuletzt die strengste Kontrolle sämtlicher Rohstoffe in Bezug auf deren Herkunft, Sicherheit und Wirkstoffgehalt, die weit über die Anforderungen herkömmlicher Bio- und Qualitätssiegel hinausgeht.

WICHTIG: Für den idealen Effekt sollten die Haut Haare Nägel Tabletten von Dr. Böhm® über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten eingenommen werden – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.



TIPP: Kopfmassage

Neben den Nährstoffen in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel macht es auch Sinn, sich von Zeit zu Zeit eine Kopfmassage zu gönnen. Eine solche ist nicht nur angenehm, sondern sorgt auch für eine bessere Durchblutung der Haarwurzeln in der Kopfhaut, wodurch die Nährstoffe noch besser vom Haar aufgenommen werden können. Verwenden können Sie dafür Ihre Hände (wie beim Einschäumen der Haare mit Shampoo) oder aber spezielle Bürsten oder „Kopfkrauler“.

¹Barel A et al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53

Geschenktipp zum Muttertag

Jetzt mit GRATIS Fußcreme

Nur für kurze Zeit gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel jetzt im Vorteils-Set mit einer Tube Lasepton® Fußcreme in Originalgröße – in Ihrer Apotheke und nur solange der Vorrat reicht.

Lasepton® Fußcreme

- Reduziert effektiv Hornhaut (12% Urea)
- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Zieht schnell ein und klebt nicht

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke das **Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set inklusive Gratis-Fußcreme** gerne für Sie: PZN 19236246 | UVP € 19,90