

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Sie werden mit Ihrer üblichen Leichtigkeit alle Hindernisse geschickt umgehen und sich den angenehmen Dingen des Lebens intensiv widmen können.

STIER 21.4.–20.5.
Eine kleine Krise mobilisiert ungeahnte Kräfte und lässt Sie über sich selbst hinauswachsen. Das entspannt eine berufliche Situation erheblich.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Nur nicht verstimmt reagieren, bemühen Sie sich um mehr Ausgeglichenheit. Der Umwelt sollten Sie lieber zeigen, was noch alles in Ihnen steckt.

KREBS 22.6.–22.7.
Man hat Ihnen eine ganze Menge Steine in den Weg gelegt. Jetzt nehmen Sie endlich die letzte Hürde und der Weg für das erhoffte Glück ist frei.

LÖWE 23.7.–23.8.
Mit Ihrem Gespür für Menschen erkennen Sie jetzt auf den ersten Blick, wem Sie vertrauen können und wem nicht. Nehmen Sie eine Sache mit Humor.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Das Verständnis, das Ihnen jemand entgegenbringt, weckt Sympathien. Mit einem Mal scheint das Leben viel einfacher und unkomplizierter zu sein.

WAAGE 24.9.–23.10.
So mancher festgefahrene Standpunkt braucht dringend eine neue Draufsicht. Kompetente Berater könnten Ihnen da eine Vielzahl guter Tipps geben.

SKORPION 24.10.–22.11.
Eine positive Ausstrahlung spiegelt Ihre optimistische Lebenseinstellung wider. Das macht es für Sie einfach, zurzeit neue Kontakte zu knüpfen.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Man könnte Ihnen einen Kompromiss vorschlagen, den Sie nicht einfach ablehnen sollten. Denken Sie darüber nach und gehen Sie keine Risiken ein.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
„Funkstille“ ist zwar nicht das Thema, doch dürfen Sie sich ruhig etwas gesprächiger zeigen. Niemand weiß momentan, was Sie gerade beschäftigt.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Verschließen Sie sich gut gemeinten Ratschlägen nicht, auch sollten Sie Ihre eigenen Gewohnheiten einmal auf ihre Notwendigkeit hin überprüfen.

APOTHEKEN

SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:
Geibel Apotheke,
Tel. 8091581, Geibelstr. 54
Leine-Apotheke in der Ernst-August-Galerie Hannover,
Tel. 1694410, Ernst-August-Platz 2
Landwehr-Apotheke,
Tel. (05101) 4141, Göttinger Str. 67

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:
Arlberg Apotheke,
Tel. 54480920, Pumpstr. 6
Meldau-Apotheke,
Tel. 7636200, Meldastr. 27
Nibelungen-Apotheke,
Tel. 810725, Lutherstr. 59
Westerfelder Rats-Apotheke,
Tel. 425274, Rathausplatz 4

GEWINNRÄTSEL

Ackerbau	junge Gans	Spiel-einsatz	▼	Ausstrahlung	▼	Überkopfball beim Tennis	▼	Höhenzug im Weserbergland	▼	Gattin des Agir	Früchte	▼	türk. Großgrundherr	Binde-wort (je - ...)	▼	eiszeitlicher Höhenzug		
►	►	7								englisch: uns				Männerkurz-name				
Weintrauben-ernte		Vieh-futter	►					Teil der Kanne	►									
►	5			von hier an			ersatzweise									Ausruf des Erstau-nens		
►																		
Fremd-wortteil: gleich		Zeichen für Lumen	▼											Tier-park	alter Musik-schläger			
spani-scher Artikel	►													helles eng-lisches Bier		Stadt in Böhmen		
►			6												2			
Lurch-tier	Berg-völker in Laos	Fluss in Luxem-burg	▼	kroa-tische Insel	chine-sische Dynastie	zusam-menge-hörende Teile	ein Brems-system (Abk.)	▼	Frauen-kurz-name	schotti-scher Namens-teil	▼	Segel-stange	Initialen der Hepburn					
gewaltig, riesig	►								Südost-asiat		1							
Ausruf der Be-wunde-rung	►			normal, regulär	►						3		hin und ...	►				
eifrig, fleißig	►			8							1	2	3	4	5	6	7	8



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



Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Eine Geschichte über eine bildgewaltige und mythische Reise – „DUNE: Part Two“ / Ein Film über die wirklich wichtigen Dinge im Leben – „Eine Millionen Minuten“. Auf eifrige Rätselfreunde warten jeweils 3 mal 1 DVD 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, 13. Juni, 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 Kinderschutzhau	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

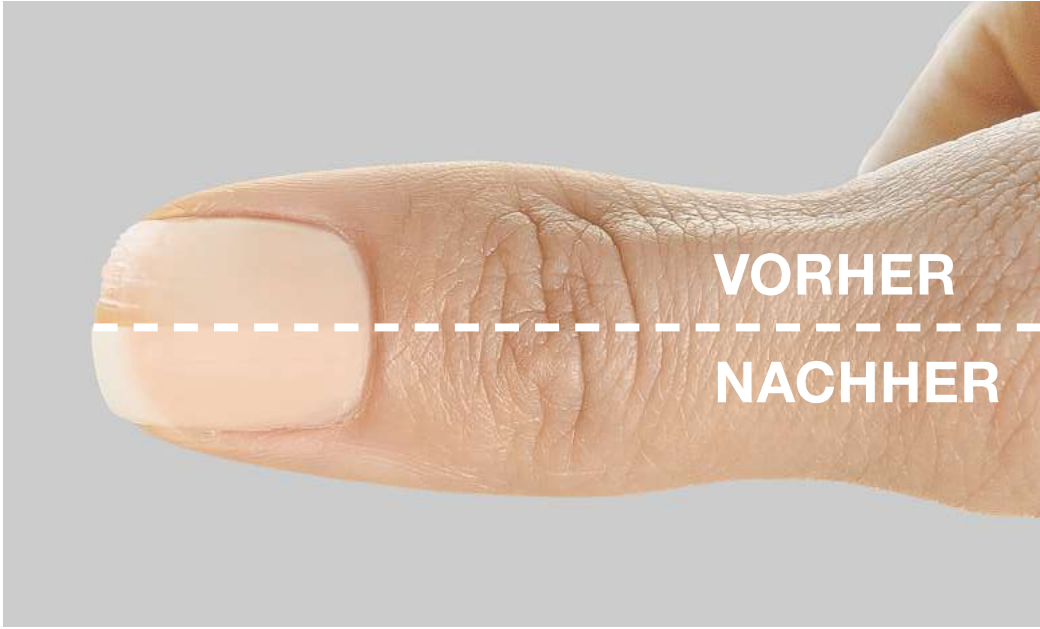
Brüchige Fingernägel:
Was wirklich hilft!

Ihre Nägel sind spröde, brüchig oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken. Eine Betroffene berichtet etwa: „Oft wird mir nachgesagt, ich würde an den Nägeln kauen. Das habe ich noch nie gemacht, sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsächlich können die eigenen Pflegeroutinen noch so gründlich und die Tipps aus dem Internet oder Bekanntenkreis noch so gut sein – oft ist es damit einfach nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere Einflüsse stecken, für die man selbst nichts kann. In den meisten Fällen gilt jedoch: Nicht verzweifeln, man kann etwas dagegen tun.

URSACHEN FÜR BRÜCHIGE NÄGEL

Häufiges Händewaschen und Desinfizieren oder der Kontakt mit Putzmitteln können dazu führen, dass die Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen. Auch Nagelpilz (von dem Schätzungen zufolge jeder 10. betroffen ist) kann die Nägel in Mitleidenschaft ziehen. Man kann einen solchen zwar schnell durch weiße, gelbliche oder braun-graue Flecken erkennen und mit entsprechenden Mitteln



gegensteuern, viele Betroffene berichten jedoch, dass auch nach erfolgreichem Abschluss der Behandlung die Nägel spröde und rissig sind – siehe auch Infobox. Besonders oft steckt außerdem ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoff-

haushalt hinter brüchigen Nägeln. Konkret geht es dabei um die folgenden Nährstoffe: • **Silizium** (z. B. aus Goldhirse und Kieselerde) ist ein essenzieller Bestandteil fester Nägel. Das wichtige Spurenelement hilft den Nagelwurzeln dabei, Feuchtigkeit

zu speichern, wodurch sie weniger schnell austrocknen. • **Natürlicher Schwefel** (oft mit MSM abgekürzt) ist ein unverzichtbares Strukturelement von Keratin, Elastin und Kollagen – also jenen Stoffen, die das Grundgerüst der Nagelplatte bilden. Steht nicht aus-

reichend davon zur Verfügung werden die Nägel brüchig. • Das „Schönheitsvitamin“ **Biotin** unterstützt die Einlagerung des oben genannten Schwefels in den Nagel.

OPTIMALE NÄHRSTOFF-VERSORGUNG

Sollte man also das Essverhalten überdenken und vermehrt Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, und Hirse konsumieren, die die oben genannten Nährstoffe enthalten? So einfach ist es leider nicht. Denn erstens fehlt den meisten schlichtweg die Zeit, täglich frisch und ausgewogen zu kochen. Und zweitens weisen die heutigen Lebensmittel aufgrund ausgelaugter Böden lange nicht mehr den Nährstoffgehalt auf, den sie früher hatten. Sind die Nägel also tatsächlich bereits in Mitleidenschaft gezogen, ist ein zusätzlicher Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll, um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen.

Fragt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.* Das Qualitätsprodukt enthält Silizium, MSM und Biotin in sinnvoller Dosierung, wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert und ist seit geraumer Zeit auch bei uns erhältlich. Anwender jeden Alters berichten vor allem bei kurmäßiger Einnahme über 2 bis 3 Monate von sicht- und spürbaren Ergebnissen.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2024

Thema Nagelpilz



Gerade jetzt in der warmen Jahreszeit steigt auch wieder die Chance, sich mit Nagelpilz zu infizieren (Stichwort: Schwimmbäder). Neben dem optischen Problem stellt ein solcher auch eine außerordentliche Belastung für die Nägel dar. Vor allem bei den Zehennägeln, die langsamer nachwachsen als die Fingernägel, kann es

oft über ein Jahr lang dauern, bis der Pilzbefall vollständig verschwunden ist.

WICHTIG: Während und nach der entsprechenden Behandlung (etwa durch pilzabtötende Lacke oder Lösungen aus der Apotheke) ist es wichtig, die nachwachsenden Nägel mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen, um ihnen möglichst rasch wieder zur gewohnten Festigkeit zu verhelfen.

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Retungsleitstelle	
Krankentransport	1 92 22
Gift-Notrufzentrale (05 51) 1 92 40	
Notfallsprechstunde (Zentrum)	11 61 17
Notfallsprechstunde (Nordstadt)	1 23 83 43
Kinderärztliche Notfallambulanz	81 15 33 00
Augenarzt	31 40 44
Zahnärztlicher Notdienst	31 10 31
Zahnärztl. Notdienst (alle Kassen)	6 42 48 08
Privatärztlicher Notdienst*	1 92 57
Privatärztl. Akutdienst* (0 18 05) 30 45 05	
Privatzahnärztl. Notdienst*	8 38 73 03
Zahnschmerz-Notdienst	2 61 42 10
Schwangere in Not (08 00) 6 05 00 40	
Notruf für vergewaltigte Frauen	33 21 12
Tierärztlicher Notdienst	65 51 18 21

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

TECHNISCHE NOTDIENSTE

Pannenhilfe des ADAC	(0 18 02) 22 22 22
Pannenhilfe des ACE	(0 18 02) 34 35 36
Pannenhilfe des AvD	(08 00) 9 90 99 09
Deutsche Telekom	(08 00) 3 30 20 00
Stadtwerke (Gas)	4 30 41 11
Stadtwerke (Strom)	4 30 31 11
Stadtwerke (Wasser)	4 30 51 11
Stadtwerke (Fernwärme)	4 30 32 11
Stadtwerke (Straßenbeleuchtung)	4 30 31 12
Installateure, Heizung, Sanitär	84 10 10
Elektro-Notdienst	1 31 66 91

ANZEIGE

APOTHEKEN-TIPP DER WOCHE



Nur für kurze Zeit

gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set. Es enthält eine **Gratis-Tube** der Nr.-1-Fußcreme** von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.



Lasepton® Fußcreme

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

**IQVIA OTC Offtake MAT 12/23



Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke das **Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Set inklusive Gratis-Fußcreme** gerne für Sie: PZN 19236426 | UVP € 19,90