HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Warum machen Sie sich das Leben unnötig schwer? Wenn Sie etwas diplomatischer vorgehen würden, könnten Sie unnötige Reibungspunkte vermeiden.

STIER 21.4.–20.5.
Erfahrung, ausgewogene Urteilskraft und klares Denkvermögen, das sind ganz gewiss gute Hilfen bei Ihren jetzigen Entscheidungen und Vorhaben.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Auch diese Woche wird ein bisschen mehr Arbeit mit sich bringen. Starten Sie mit positiven Gedanken. An den Abenden heißt es dann aber: Ruhe.

KREBS 22.6.–22.7.
Nicht alles läuft nach Plan. Dabei sind es wieder einmal die ganz banalen Dinge des Lebens, die Ihnen einen Strich durch die Rechnung machen.

LÖWE 23.7.–23.8.
Der Leistungsdruck wird immer stärker. Das könnte Ihnen zu schaffen machen. Sorgen Sie daher für entsprechenden Ausgleich im Freizeitbereich.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Sie spüren, dass die Energiereserven gefüllt sind. Gehen Sie unbedingt hinaus, treiben Sie viel Sport, um den Kreislauf in Schwung zu halten.

WAAGE 24.9.–23.10.
Im Großen und Ganzen dürfte eine Finanzkrise überwunden sein. Nun alle Energien in den Beruf stecken, um das Fundament dauerhaft zu festigen.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sie sind für Gefühlsregungen zurzeit äußerst sensibilisiert und empfänglich und stehen sich damit selbst im Weg. Geben Sie sich mehr Freiraum.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Sie sollten versuchen, die Unruhe Ihrer Umgebung zu meiden. An Sie gestellte Anforderungen werden hoch sein und volle Konzentration erfordern.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Ihr Konto kommt nun endlich aus den roten Zahlen heraus. Sie haben aber auch hart dafür arbeiten müssen; gönnen Sie sich ab und an eine Pause.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Die Erledigung einer wichtigen Angelegenheit nicht hinauszögern! Je schneller Sie es hinter sich bringen, desto mehr Platz entsteht für Neues.

FISCHE 20.2.–20.3.
Seien Sie zurückhaltender bei Ihrer Terminplanung. In nächster Zeit könnte es einige Programmänderungen geben, auf die Sie nicht gefasst sind.

APOTHEKEN

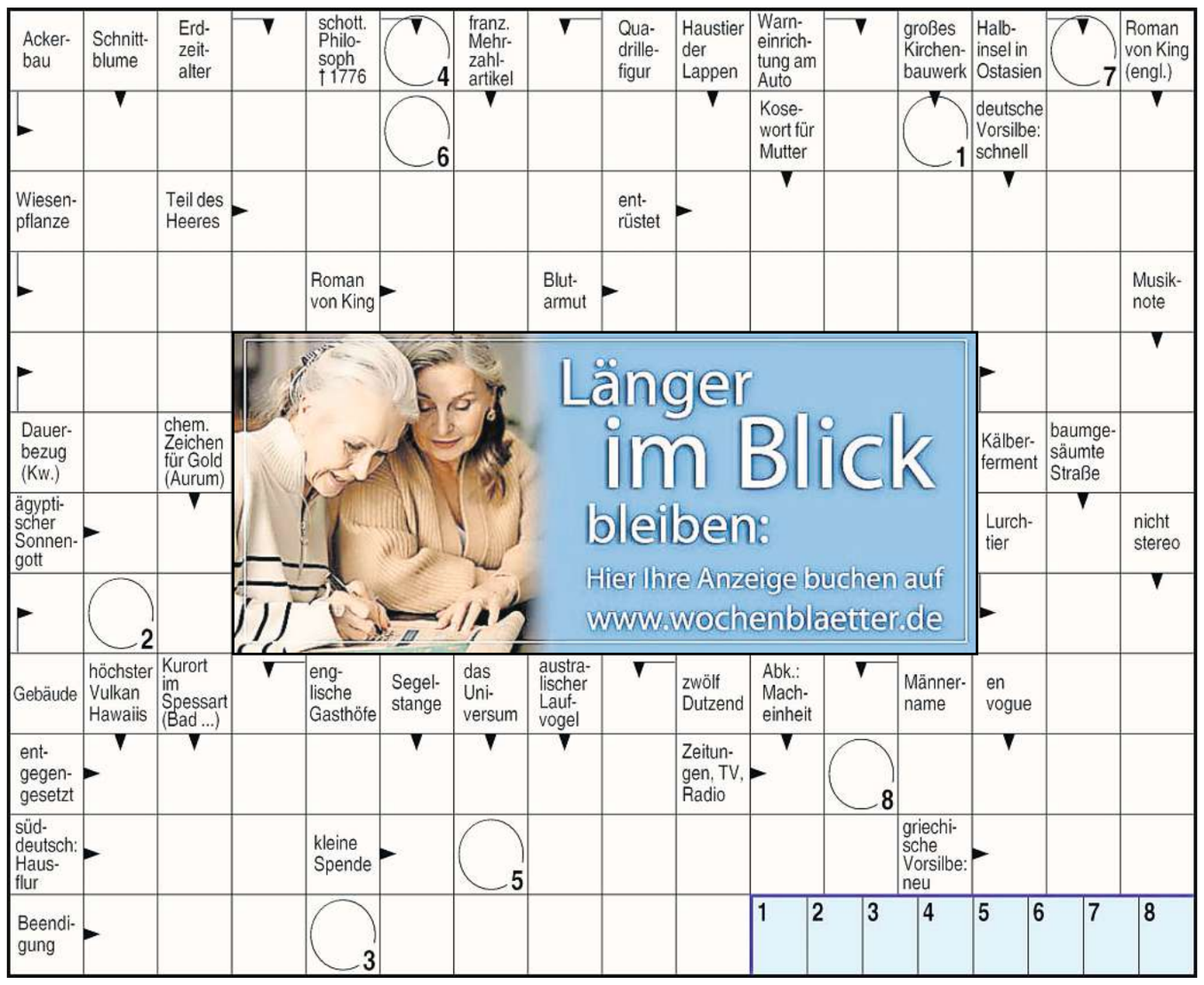
SONNABEND 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

Damian-Apotheke,
Tel. 881688,
Hildesheimer Str. 102-104
Markt-Apotheke Linden,
Tel. 448060,
Lindener Marktplatz 2
Wilhelm-Raabe-Apotheke,
Tel. 694084, Raabestr. 4

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Diana-Apotheke,
Tel. 6497121, Burgwedeler Str. 10
Hölty Apotheke,
Tel. 854549, Hildesheimer Str. 17
St. Bernward Apotheke,
Tel. 839796, Hildesheimer Str. 228
Vital-Apotheke Hemmingen,
Tel. 4508980, Alfred-Bentz-Str. 1

GEWINNRÄTSEL



Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Eine bewegende Familiengeschichte – „As they made us" – Ein Leben lang / Selten zeigt ein Film Schönheit und Nacktheit so gut vereint – „Befreite Lust". 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, 2. November, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.

LEBENSHILFE

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

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Rettungsleitstelle 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

Um kein Haar zu viel?

Eine spezielle Nährstoffkombination schenkt Hoffnung.

Überall Haare – ob im Abfluss, auf dem Kopfkissen oder in der Bürste. Doch warum werden die Haare lichter und was kann man dagegen tun?

Viele kennen es: Man frisiert sich und hat hinterher mehr Haare in der Bürste, als einem lieb ist. Aber ist die Sorge begründet? Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass es völlig normal ist, wenn am Tag etwa 100 Haare ausgehen. Das gehört zum natürlichen Regenerationsprozess der Haare.

Problematisch wird es erst, wenn anschließend dünnere Haare nachwachsen. Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun.

MASSNAHMEN FÜR DEN ALLTAG

Zunächst einmal kann man bereits im Alltag einige Maßnahmen ergreifen, um den Haaren etwas Gutes zu tun. Hierzu zählt etwa, weitestgehend auf straffe Frisuren wie einen Pferdeschwanz zu verzichten. Diese tun dem Haarvolumen nicht gut und können die Haare abbrechen lassen, da ein stetiger Druck auf die Haarwurzeln ausgeübt wird. Auch Haargummis spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle. Sanfter zu den Haaren sind hier zum Beispiel Spiral-Haargummis.
Zudem sollte man bei trockenen bzw. spröden Haaren den Gebrauch von Lockenstab oder Glätteisen reduzieren, da die Haare dadurch sehr hohen Temperaturen ausgesetzt werden, wodurch sie weiter austrocknen, brüchig werden und letztendlich ausgehen können.
Ebenso wichtig ist das richtige Föhnen – gerade jetzt in der kälteren Jahreszeit, wo man die Haare schlechter an der Luft trocknen lassen kann. Tipps dazu gibt es in der Infobox.

KRAFTNAHRUNG FÜR DIE HAARE

Neben der äußerlichen Pflege spielt aber vor allem die Nährstoffversorgung eine wichtige Rolle. Tatsächlich brauchen die Haare für ein gesundes Wachstum nämlich bestimmte Nährstoffe und Spurenelemente.
Hierzu zählt etwa das Silizium, das in besonders hohem Ausmaß in der heimischen Goldhirse oder Kieselerde enthalten ist. Dieses speichert im Körper Feuchtigkeit, wodurch die Haare weniger schnell austrocknen und dadurch schwerer abbrechen.
Auch die natürliche Schwefelquelle MSM ist wichtig: Sie ist ein essenzielles Strukturelement von Elastin, Keratin und Kollagen und somit der Hauptbestandteile unserer Haare. Nicht zuletzt brauchen gesunde Haare auch Selen.

TIPP AUS DER APOTHEKE

Um all diese Nährstoffe in ausreichender Dosierung aufzunehmen, empfiehlt es sich auf ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke zurückzugreifen.
Immer mehr ApothekerInnen empfehlen hier einen Geheimtipp aus Österreich: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Es enthält die angesprochenen Nährstoffe sowie eine Vielzahl weiterer „Kraftstoffe" für die Haare (z. B. Biotin, Eisen und Zink) in besonders hoher Dosierung.
Das in Österreich mit Abstand meistverkaufte Mittel für gesunde Haare* ist seit Kurzem auch in deutschen Apotheken erhältlich und überzeugt AnwenderInnen jeden Alters mit sichtbaren Ergebnissen.

RICHTIG FÖHNEN – SO GEHT'S

- 20 cm Abstand zwischen Haaren und Föhn
- Föhn in Bewegung halten, damit die Hitze nicht zu lange auf einen Punkt fixiert ist
- Darauf achten, dass die Kopfhaut nicht zu heiß wird – dies kann die Haarwurzel verletzen
- Einen Föhn mit mindestens 1.600 Watt benutzen, ansonsten dauert das Trocknen länger und das Haar wird unnötig weiter strapaziert
- Außerdem sollte Ihr Föhn mehrere Heizstufen und eine Kaltstufe zum Auskühlen der Haare haben

Gut zu wissen: Die Haarwurzeln brauchen eine gewisse Zeit, um die zugeführten Nährstoffe bestmöglich zu verarbeiten. Außerdem wachsen Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat, weshalb eine längere Einnahme der wichtigen Nährstoffe sinnvoll ist. Für ein sichtbares Ergebnis empfiehlt sich daher eine kurmäßige Anwendung von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2023

Jetzt sparen!
2+1 GRATIS

3-MONATS-KUR
(3 x 60 Stk.) in Ihrer Apotheke!
Solange der Vorrat reicht.

Falls nicht verfügbar bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie:
PZN: 18851135

27934201_002623