

## HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**  
Probieren Sie, mehr über die Handhabung einer Sache in Erfahrung zu bringen; vielleicht kommt deren Anwendung tatsächlich auch für Sie infrage.

**STIER 21.4.–20.5.**  
Das Leben zeigt sich von der schönsten Seite. Hüten Sie sich jedoch, vorwiegend in gesundheitlicher Hinsicht, davor, zu leichtfertig zu werden.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**  
Sie werden mit Ihrer üblichen Leichtigkeit alle Hindernisse geschickt umgehen und sich den angenehmen Dingen des Lebens intensiv widmen können.

**KREBS 22.6.–22.7.**  
Eine kleine Krise mobilisiert ungeahnte Kräfte und lässt Sie über sich selbst hinauswachsen. Das entspannt eine berufliche Situation erheblich.

**LÖWE 23.7.–23.8.**  
Nur nicht verstimmt reagieren, bemühen Sie sich um mehr Ausgeglichenheit. Der Umwelt sollten Sie lieber zeigen, was noch alles in Ihnen steckt.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**  
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.

**WAAGE 24.9.–23.10.**  
Ihre etwas unkonventionelle Arbeitsmethode dürfte nicht den gewünschten Anklang finden. In der Partnerschaft klappt es das heißt jetzt umso besser.

**SKORPION 24.10.–22.11.**  
Sie dürfen jetzt nicht alles glauben, was Ihnen erzählt wird. Vieles ist nur Gerede und könnte so gut wie gar keinen Wahrheitsgehalt aufweisen.

**SCHUTZE 23.11.–21.12.**  
Ein Streit, der Ihnen auf der Seele liegt, lässt sich nun bereinigen. Nutzen Sie die Zeit gut aus. Sie schaffen mehr, als Sie anfangs vermuten.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**  
Persönliche Probleme sollten besser von einem Außenstehenden ferngehalten werden. Ein kleiner Kassensturz sorgt nun für finanziellen Überblick.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**  
Der Alltag zerrt am Nervenköstüm. Stellen Sie sich mutig den Herausforderungen. Mit Gelassenheit und Ausdauer lassen sich viele Dinge meistern.

**FISCHE 20.2.–20.3.**  
Ein Energieschub ist zu erwarten, der Ihr Leistungsvermögen enorm erhöhen wird. Zeigen Sie jetzt auch einmal Mut zu unpopulären Entscheidungen.

## APOTHEKEN

**SONNABEND 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:**

- Annen-Apotheke**, Tel. 701878, An der Lutherkirche 19
- Lotus-Apotheke**, Tel. 9887397, Geibelstr. 31
- Rathaus-Apotheke**, Tel. 440305, Falkenstr. 29
- EMPELDE: Apotheke am Wohnpark**, Tel. 462940, Berliner Str. 23

**SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR**

- Apotheke zur Kugel**, Tel. 669944, Bödekerstr. 69
- Burg-Apotheke**, Tel. 580900, Waldstr. 1
- Helios-Apotheke**, Tel. 407363, Geveker Kamp 58
- Rosen-Apotheke**, Tel. 327274, Lavesstr. 6

## GEWINNRÄTSEL

Sternkunde	unsinnig	Teil des Auges	Schluss	kleine Siedlung	Kosewort für Großmutter	deutsche Vorsilbe: schnell	Schlaufe	irisch-kelt. Feuer-gott	unvollständig	populär
			4				Augenblick		erste Frau Jakobs (A.T.)	
Gewürz, Doldengewächs	altindischer Hauptgott			3		Blutzuckerhormon				8
					franz., lateinisch: und	Teil der Windmühle				1
			6							
englisch: eins	Initialen Stallones								Filmlichtempfindlichkeit	Billardstock
eiszeitlicher Höhenzug									an der Oberfläche von etwas	weit weg
hohe Spielkarte	Lebensgefährtin Lennons (Yoko)	süd-deutsch: Junge		US-Schauspieler (Richard)	Leuchtdiode (Abk.)	englisch, französisch: Luft	französischer unbest. Artikel		Figur bei Fontane (... Briest)	schottischer Namens-teil
Abschnitt eines Gewässers								ein Planet		5
bloß			2	spartanisch					japanische Währung	
außerdem										10
										1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Abgefahrene Roadtrip-Komödie – „Joy Ride – The Trip“ / Die berühmteste Collie-Hündin Lassie begibt sich auf Verbrecherjagd – „Lassie – Ein neues Abenteuer“. 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, 14. Dezember, 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

## 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

# So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine spezielle Nährstoffkombination.



Brüchige Nägel können schnell un gepflegt wirken und mindern unser Selbstbewusstsein. Dabei handelt es sich bei dem Problem viel häufiger um ein Ungleichgewicht im Nährstoff-Haushalt als um mangelnde Pflege...

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 un gepflegt zu wirken. So berichtet eine Betroffene: „Viele glauben, ich kaue an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht. Sie reißen einfach von allein ein.“

Tatsache ist: Während die eigene Pflege (z. B. Maniküre) natürlich einen wichtigen Baustein für feste Nägel darstellt, ist es damit oft trotzdem noch nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere äußere Einflüsse stecken. Hierzu zählt etwa häufiges Händewaschen

oder -desinfizieren sowie der Kontakt mit Putzmitteln. Die Nägel werden dadurch spröde, können in Folge weniger Wasser binden und brechen ab oder reißen ein. Auch künstliche Fingernägel können langfristig die Hornschicht schädigen und die echten Nägel darunter in Mitleidenschaft ziehen.

### EIN NÄHRSTOFF-PROBLEM?

Meist liegt die Ursache für brüchige Fingernägel aber nicht außerhalb, sondern innerhalb unseres Körpers. Und zwar in Form eines Ungleichgewichtes im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. In diesen Fällen brauchen die Nägel statt äußerlicher Maßnahmen eine optimierte Versorgung von innen.

### DAS PROBLEM AN DER WURZEL PACKEN

Fragt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare

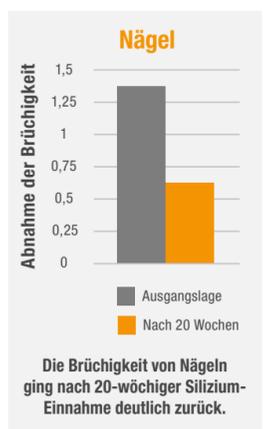
Nägel Tabletten.\* Diese sind nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt. Sie setzen mit wissenschaftlich belegten Mikronährstoffen genau dort an, wo äußerliche Pflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel.

### SILIZIUM REDUZIERT BRÜCHIGKEIT

Bei den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten ist besonders der hohe Anteil an Goldhirse hervorzuheben. Dabei handelt es sich um einen pflanzlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt war. Das darin enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden.

Eine aktuelle Studie untermauert dies eindrücklich: Nach mehrwöchiger Einnahme von

Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit der Nägel deutlich.\*\*



Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für Bruchfestigkeit sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin. Letzteres erhöht den Keratin-Anteil im Körper, der die Nägel festigt.

### IDEAL VERSORGT

Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die Nahrung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen. Die kurmäßige Einnahme eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel hingegen leistet aufgrund der hohen Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe einen wesentlichen Beitrag zu festen Nägeln.

**Unser Tipp:** Es empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel über 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel in etwa, um sich zu regenerieren.

\*Apothekenabgabe Mittel für Haare und Nägel IT 10VIA Österreich OTC Öfftake MAT 10/2023.  
\*\*Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

## Apotheken-Tipp bei brüchigen Nägeln



### Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sichtbare Ergebnisse

### Dr. Böhm® - höchste Qualität aus der Apotheke



Bei Dr. Böhm® kombiniert man seit über 50 Jahren erfolgreich traditionelles Heilwissen mit aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und höchsten Arzneimittel-Standards. Das Ergebnis: Optimal dosierte, effektive und gut verträgliche Präparate. [drboehm-info.de](http://drboehm-info.de)



**Aktion 2+1 GRATIS**  
3 x 60 Stk. Packung zum Preis von 2 Packungen.  
**Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur**  
Für Ihren Apotheker. 180 Stk.  
**PZN 18851135**

