# HOROSKOP

**WIDDER 21.3.–20.4.**
Wenn Sie sich in einer Angelegenheit nicht sicher sind, sollten Sie sich nicht scheuen, andere um Rat zu fragen. Das spart Ihnen wertvolle Zeit.

**STIER 21.4.–20.5.**
Wetten, dass Sie viel mehr können, als Sie glauben? Viel liegt für Sie in greifbarer Nähe, obwohl Sie denken, dass es noch fern am Horizont ist.

**ZWILLINGE 21.5.–21.6.**
Das Nichteinhalten einer Zusage könnte Sorgen bereiten. Bei Verhandlungen kommt es leicht zu gegensätzlichen Meinungen. Immer die Ruhe bewahren!

**KREBS 22.6.–22.7.**
Wo es um Neuland geht, ist Skepsis angesagt! Sie laufen Gefahr, sich zurzeit schnell für etwas zu begeistern, das sich später als Flop entpuppt.

**LÖWE 23.7.–23.8.**
Es sollte versucht werden, in einer Sache etwas Zeit zu gewinnen. Vor allen Dingen müssen Sie nüchtern und sachlich an diese Aufgabe herangehen.

**JUNGFRAU 24.8.–23.9.**
Man wird versuchen, Sie herauszufordern. Reagieren Sie nicht darauf. Gesundheitlich dürften sich jetzt kaum irgendwelche Beschwerden einstellen.

**WAAGE 24.9.–23.10.**
Allmählich gewinnen Sie Ihr inneres Gleichgewicht zurück und können sich auf sachliche Themen konzentrieren, die jetzt bearbeitet werden müssen.

**SKORPION 24.10.–22.11.**
Eine kritische Bemerkung wird Sie möglicherweise nachdenklich stimmen. Sie sollten sich etwas einfallen lassen, um eine Situation zu verbessern.

**SCHÜTZE 23.11.–21.12.**
Allzu leicht stellen sich Selbstzweifel ein und Sie geraten ins Grübeln. Es ist an der Zeit, dass Sie wieder liebevoll auf Ihre Stärken blicken.

**STEINBOCK 22.12.–20.1.**
Das Temperament könnte einmal wieder mit Ihnen durchgehen. Trotzdem wird Ihr Ideenreichtum eine eingefahrene Beziehung nun erneut beleben.

**WASSERMANN 21.1.–19.2.**
Partnerschaftliche Differenzen, die sich eigentlich vermeiden ließen, nicht auch noch auf die Spitze treiben. Der Klügere sollte doch nachgeben.

**FISCHE 20.2.–20.3.**
In einer strittigen Angelegenheit wird ein vernünftiger Vergleich erzielt, der vieles bereinigt. Es zeigt sich, dass Diplomatie Ihre Stärke ist.

# APOTHEKEN

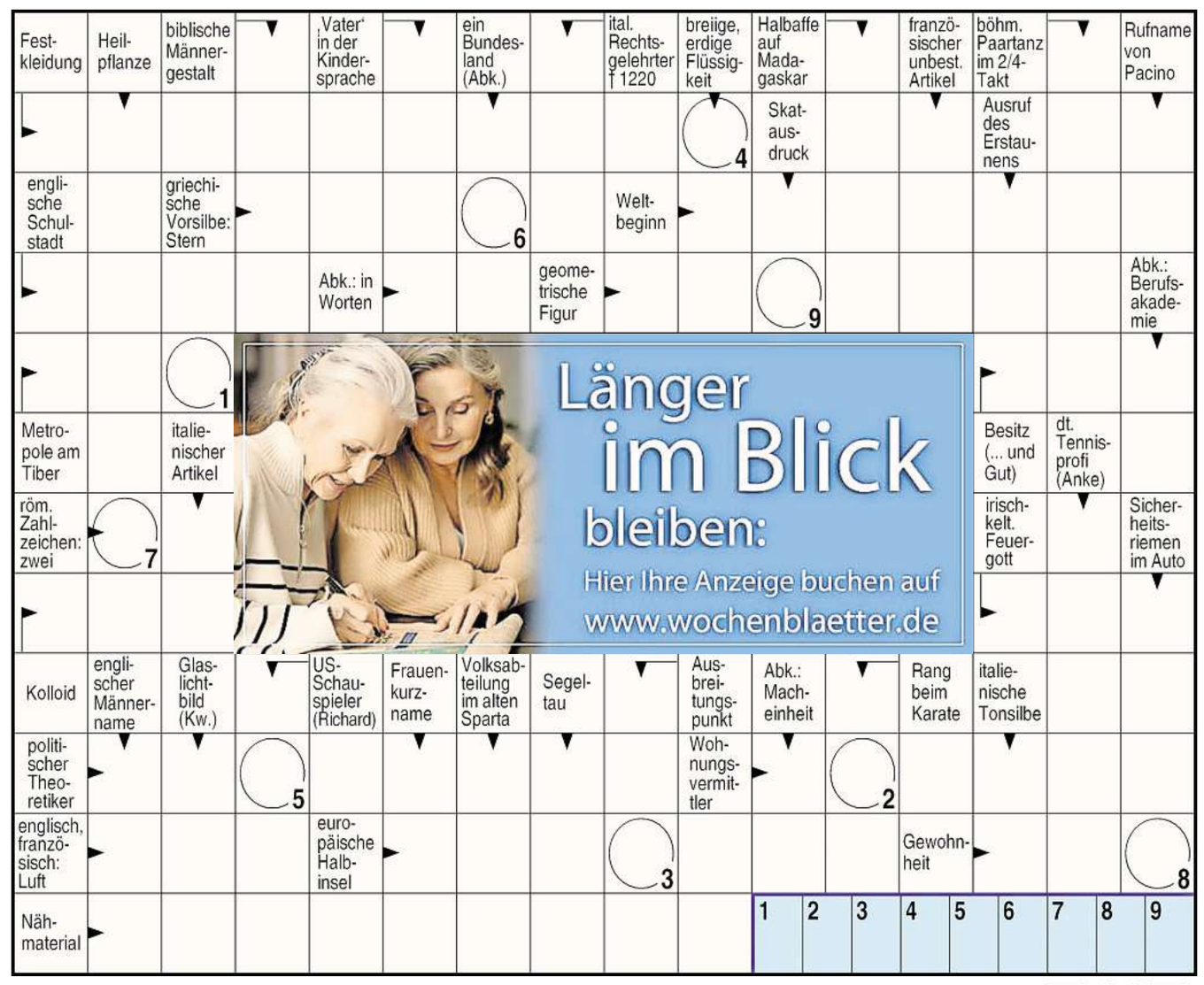
**SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:**

**Humboldt-Apotheke,** Tel. 440188, Limmerstr. 54
**Kosmos-Apotheke,** Tel. 5498642, Läuferweg 25A
**Mediohaus-Apotheke,** Tel. 317731, Celler Str. 79
**Rotdorn-Apotheke,** Tel. (05102) 5010, Rotdornallee 6

**SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:**

**Salinen Apotheke,** Tel. 494265, Badenstedter Str. 211
**Sonnen-Apotheke,** Tel. 331479, Lister Meile 13
**Sutel-Apotheke,** Tel. 6499821, Sutelstr. 54b
**Adler-Apotheke,** Tel. (05102) 2301, Hildesheimer Str. 372

# GEWINNRÄTSEL




**Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Effektvoller Horror-Schocker – „Imaginary" / Ein Film, der seine Zuschauer in den Bann zieht – „Nightmare". 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, 4. Juli, 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

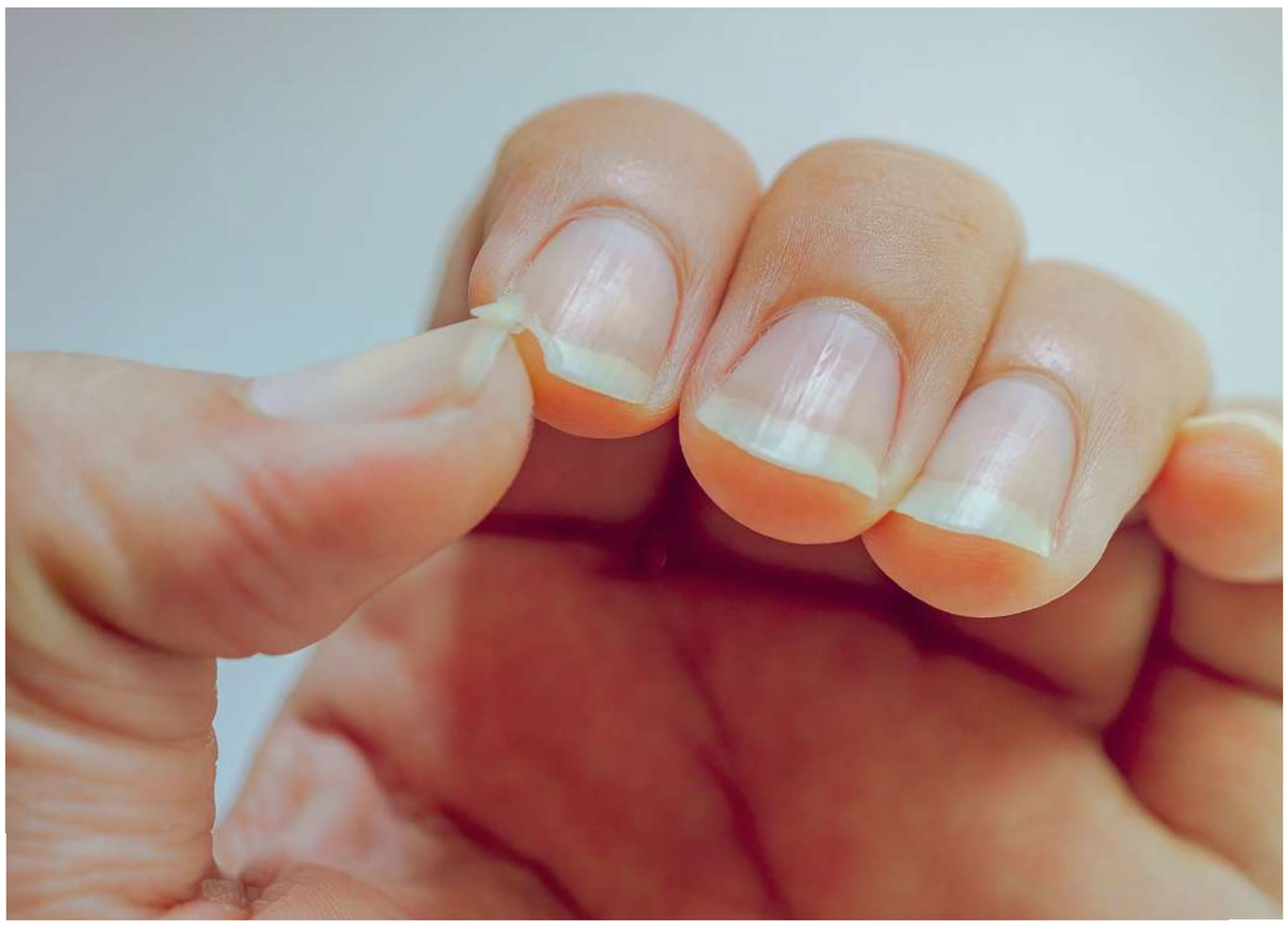
## TECHNISCHE NOTDIENSTE

| | |
|---|---|
| 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

# Brüchige Nägel?

## Diese Tipps sollten Sie kennen ...



**Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider brechen sie oft ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben.**

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Putzmitteln dazu beitragen, dass sie austrocknen und dadurch abbrechen. Wir haben uns angesehen, wie man gegensteuern kann.

### ALLTAGSTIPPS GEGEN BRÜCHIGE NÄGEL

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen.
Auch ein Ölbad kann helfen. Einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Olivenöl füllen und die Nägel darin etwa zweimal die Woche 10 Minuten „baden".
Eine Alternative zu Olivenöl ist auch Zitronensaft, der zusätzlich unschöne Verfärbungen entfernen kann.

### PROBLEMZONE: NÄHRSTOFF-HAUSHALT

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, stößt auch immer wieder auf die Behauptung, dass ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen für die brüchigen Nägel verantwortlich sein kann bzw. das Problem noch verstärkt. Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende Ergebnisse ausbleiben – ganz egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt.
Auch Experten sind sich einig: Die Zufuhr der richtigen Nährstoffe ist eine der erfolgversprechendsten Optionen bei brüchigen Nägeln. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zellteilung und Regeneration stattfinden. Sie unterstützen somit genau dort, wo es am effektivsten ist. Doch welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte man nun konkret einnehmen?

### RICHTIGE WAHL

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für KonsumentInnen nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen können.
Umso vertrauenserweckender ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfiehlt etwa eine deutliche Mehrheit der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum, darunter etwa:

- **Silizium** (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.

- **Natürlicher Schwefel** (oft als „MSM" abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.

- **Biotin** zur Erhöhung des Keratin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.

*„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer absplittern und sich regelrecht abgeblättert haben. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden."*

Johanna S. (42)**

Die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

### GEDULD ZAHLT SICH AUS

Da Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, brauchen sie mehrere Monate Zeit, um sich vollständig zu erneuern. Deshalb sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8–12 Wochen hinweg eingenommen werden, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

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

**EMPFEHLUNG der Redaktion**

**Nur für kurze Zeit**

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

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke das Set gerne für Sie: **PZN: 19236426** | UVP 19,90 €

[1] lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2023

17075601_002624