

# „Mentale Gesundheit ist so wichtig wie Zähneputzen“

**NORA HILLE** hat ein Kinderbuch über psychische Erkrankungen geschrieben. Die Motivation nimmt sie auch aus ihrer Erkrankung.

**HANNOVER.** Gretas Opa trauert um seine verstorbene Frau. Er kann nicht mehr essen, nicht mehr schlafen, nicht mehr lachen. „Es fühlt sich an, als ob die ganze Zeit ein dicker schwarzer Elefant auf meinen Schultern sitzt“, sagt Opa.

„Opas schwarzer Elefant“ ist eine von fünf Kurzgeschichten im Kinderbuch „Wenn unsere Seele Hilfe braucht“ von Nora Hille. Die hannoversche Autorin will damit über das Thema mentale Gesundheit aufklären, Stigmatisierung abbauen und ermutigen. „Und es geht um Prävention – dass Kinder möglichst früh lernen: Es gibt mentale Gesundheit, und sie ist genauso wichtig wie körperliche Gesundheit, genauso wichtig wie das tägliche Zähneputzen“, sagt Hille.

In Deutschland ist der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde zufolge mehr als ein Viertel der Erwachsenen psychisch erkrankt. „Das Thema betrifft uns alle – ob direkt oder im Umfeld“, sagt Hille.

Die Autorin spricht auch aus persönlicher Erfahrung. Mehr als 20 Jahre lang hat sie ihre bipolare Erkrankung aus Angst vor Stigmatisierung geheim gehalten. Der Wendepunkt kam, als sie vor fünf Jahren die besorgte Mutter eines psychisch erkrankten jungen Mannes kennenlernte. „Da bin ich über meinen Schatten gesprungen und habe ihr von mir berichtet. Dass ich auch mit Anfang 20 erkrankt bin, aber trotzdem studiert habe

und einem spannenden Job nachgegangen bin. Dass ich eine mehr als 20-jährige glückliche Partnerschaft führe, mit zwei gesunden Kindern“, erzählt sie.

Heute ist Hille Botschafterin für mentale Gesundheit und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen. Sie schreibt viel über das Thema und ihre eigenen Erfahrungen – in Büchern, einer Kolumne für ein Onlinemagazin und bei Instagram.

Und nun eben ein Kinderbuch. Eigentlich habe sie den Zaradiso-Verlag mit einer ganz anderen Idee kontaktiert, doch der Verleger habe ihren Instagram-Auftritt gesehen und stattdessen ein Buch über Depressionen vorgeschlagen. „In den letzten Jahren hat hierzu schon sehr gute Öffentlichkeitsarbeit stattgefunden, das Stigma nimmt ab“, sagt Hille. So entstand die Idee,



„Wenn unsere Seele Hilfe braucht“: Autorin Nora Hille aus Hannover hat ein Kinderbuch über psychische Erkrankungen geschrieben.

Foto: Zaradiso Verlag

verschiedene psychische Erkrankungen und Krisen wie Trauer, Angststörung oder auch ein gestörtes Körperbild in der Pubertät zu thematisieren.

Für ihr Buch hatte Hille ein ganz besonderes Lektorat: 160 Kinder der Grundschule Lüneburger Damm im hannoverschen Heideviertel. Den Viertklässlern hat sie die Geschichten vorgelesen, um zu erfahren, ob sie verständlich für die Altersgruppe sind. „Es war sehr berührend zu sehen, wie die Kinder in die Themen eingestiegen sind und wie groß ihr Bedürfnis war, sich dazu zu äußern“, erzählt Hille.

Um das abstrakte Thema greifbar zu machen, beschreibt die Autorin im Buch vor allem die Symptome. So zeigen sich die Stimmungsschwankungen bei einer bipolaren Störung bei Beckys Papa dadurch, dass er manchmal nachts alleine zu lauter Musik tanzt und manchmal wochenlang nicht aus dem Bett kommt. Die lebhaften Illustrationen von Theresa Viehhauser machen das Ganze noch anschaulicher.

Eines war Hille besonders wichtig: „Ich wollte keine Geschichten erzählen, in denen am Ende alles in Butter ist.“ Stattdessen zeigt sie erste Schritte für einen Genesungsprozess und Hilfsangebote auf. Im Vorwort finden sich zudem Erklärungen und die Nummer gegen Kummer – für Kinder und Eltern.

„Wenn unsere Seele Hilfe braucht“ (40 Seiten, 4 Euro) erschien am Internationalen Tag



„Wenn unsere Seele Hilfe braucht“: Autorin Nora Hille aus Hannover hat ein Kinderbuch über psychische Erkrankungen geschrieben.

Foto: privat

der Bipolaren Störung am 30. März und ist erhältlich auf der Website des Zaradiso-Verlags.

Am heutigen Sonnabend, 5. April, liest Nora Hille beim Mut Café im Pavillon um 14.30 und 16

Uhr. Anmeldung via E-Mail an anmeldung@habmutzeigegsicht.de.

## Informationen zum Wohngeld

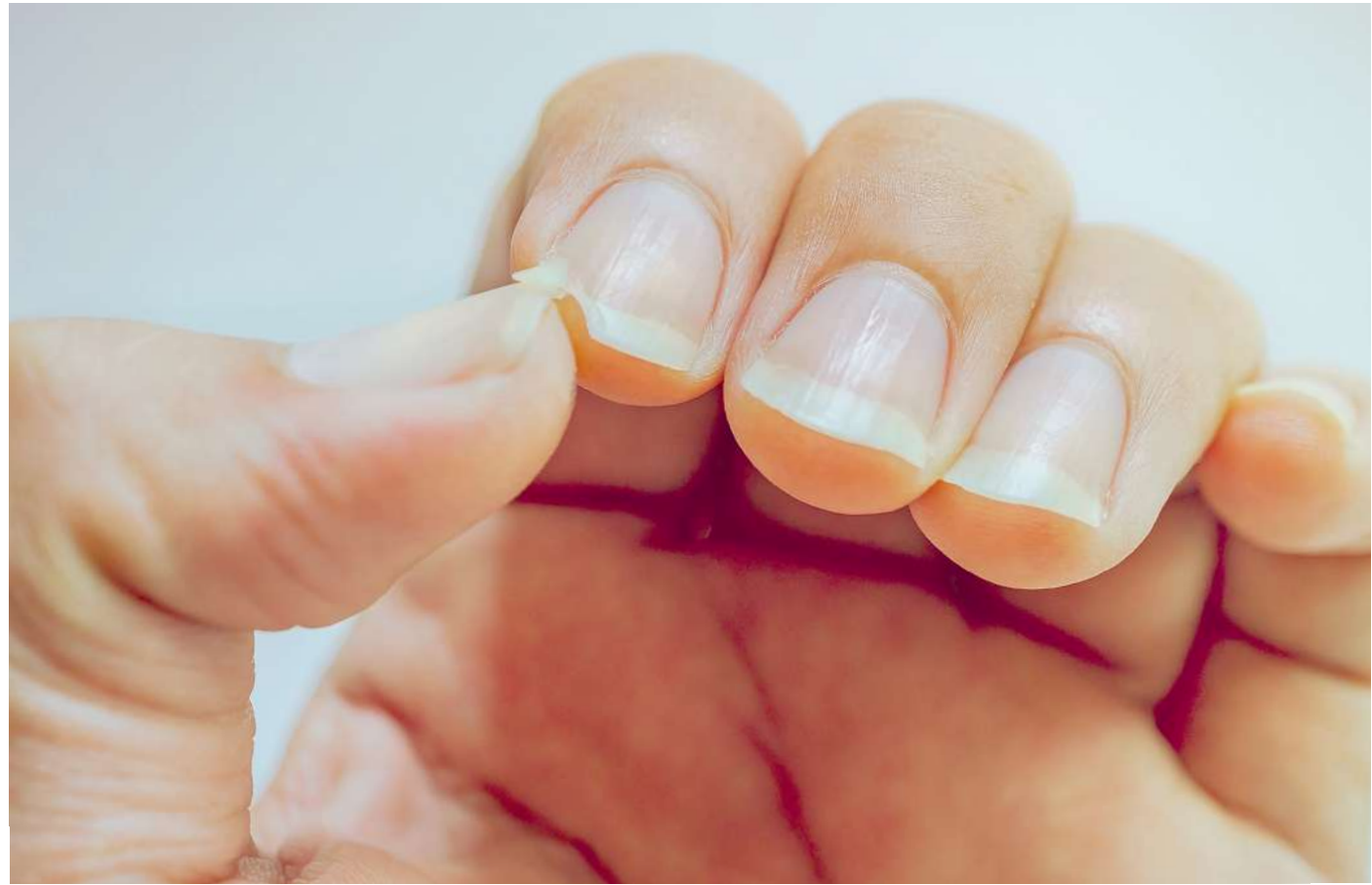
**HANNOVER.** Viele Menschen wissen nicht, dass sie Anspruch auf Wohngeld haben – sei es für eine Mietwohnung oder eine eigene Immobilie. Die Seniorenarbeit der AWO Region Hannover lädt daher zu einem Vortrag mit dem Leiter der Wohngeldstelle der Landeshauptstadt Hannover ein. Der Referent gibt einen Überblick über mögliche Wohngeldansprüche und beantwortet individuelle Fragen. Der Vortrag richtet sich insbesondere an Rentnerinnen und Rentner, die erfahren möchten, ob sie zusätzlich zu ihrer Rente Wohngeld erhalten können. Die Veranstaltung ist kostenfrei zu besuchen und findet am Freitag, 11. April, ab 14.30 Uhr in der AWO-Begegnungsstätte Andernten, Walter-Clemens-Platz 1, statt. Interessierte werden gebeten, sich bei Khatia Rauer unter der Telefonnummer 0159 01918336 oder per E-Mail an khatia.rauer@awo-hannover.de anzumelden. **RED**

## Vortrag über Solarenergie

**HANNOVER.** In seinem Vortrag „Strom von der Sonne“ am Donnerstag, 10. April, ab 18.30 Uhr in der VHS, Burgstraße 14, erklärt Professor Dr.-Ing. Rolf Brendel, wie eine Solarzelle funktioniert und mit welchen Innovationen das Institut für Solarenergieforschung (ISFH) und die Leibniz Universität Hannover (LUH) zu der rasanten technologischen Entwicklung beigetragen haben. Der Referent ist Professor am Institut für Festkörperphysik der LUH und Wissenschaftlicher Leiter des niedersächsischen Instituts für Solarforschung. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist erforderlich und online auf uni-hannover.de möglich. **RED**

# Ihre Nägel sind spröde und reißen leicht ein?

Oft findet sich die Antwort im **Nährstoffhaushalt!**



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schöneren 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. Auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen und der Kontakt mit Putzmitteln können dazu beitragen, dass sie

austrocknen und dadurch abbrechen. Wir haben uns angesehen, wie man gegensteuern kann.

### TIPPS GEGEN SPRÖDE NÄGEL

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mit geeigneten Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen.

Ein weiterer Tipp ist, Nagellacke zu nutzen, die sich ohne die Verwendung von Lösungsmittelhaltigen Nagellackentfernern wieder abbekommen lassen – denn auch solche Nagellackentferner entziehen den Nägeln wertvolle Feuchtigkeit. Keine Empfehlung kann hingegen für sogenannte Nagelöle ausgesprochen werden: Im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung können diese nicht in den Nagel eindringen und ihn somit auch nicht regenerieren.

### 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 spröden 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 spröden 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?

### FÜR NÄGEL, DIE MAN GERNE HERZEIGT

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 spröde.

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

Die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken



„Ich habe meine Hände oft versteckt, da meine Fingernägel immer abspalten und regelrecht abgeblättert sind. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42)\*\*

erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende AnwenderInnen mit überzeugenden Ergebnissen.

### GEDULD ZAHLT SICH AUS

Da die Nägel mehrere Monate Zeit benötigen, um sich vollständig zu erneuern, sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8 bis 12 Wochen hinweg eingenommen werden, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Dafür gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel jetzt auch in der attraktiven 3-Monats-Packung zum Vorteilspreis. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT IOVIA Österreich OTC Offtake MAT 01/2025. \*\* Name und Alter geändert

## JETZT NEU zum Vorteils-Preis



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ **Silizium** aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ **Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin** für bruchfeste Nägel
- ✓ **Die österreichische Nr. 1** bei spröden Nägeln\*

**Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur.** Für Ihren Apotheker. **3-Monats-Kur - 180 Stk. PZN: 19485477** UVP 49,90 € Monatspackung - 60 Stk. PZN 15390975, UVP 19,90 €

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT IOVIA Österreich OTC Offtake MAT 01/2025.