

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Sie beurteilen einen Menschen falsch und lassen ihn Ihr Misstrauen auch fühlen. Gehen Sie nicht zu weit, Sie könnten es sonst später sehr bereuen.

STIER 21.4.–20.5.
Man überrascht Sie mit einer Reaktion, auf die Sie nicht gefasst sind. Beweisen Sie, dass Sie wirklich so tolerant sind, wie Sie zu sein vorgeben.

WAAGE 24.9.–23.10.
Die schnellste und einfachste Methode, jemandem den Wind aus den Segeln zu nehmen, ist, ihn anzulächeln. Sie werden sehen, dass Ihnen das gelingt.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sehr stetig arbeiten Sie sich jetzt an Ihre gesteckten Ziele heran und erhalten dabei auch die erforderliche Unterstützung vonseiten der Gestirne.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Starten Sie neue Projekte und halten Sie Ihre Ideen nicht länger zurück. Noch nicht einmal das kleinste Wölkchen ist am Liebeshimmel zu entdecken.

KREBS 22.6.–22.7.
Gehen Sie völlig entspannt an eine neue Herausforderung am Arbeitsplatz heran, dann fällt es auch leichter, entsprechende gute Lösungen zu finden.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Lassen Sie sich für anstehende Beschlüsse ein bisschen Spielraum. Um nicht auf die Nase zu fallen, brauchen Sie Ruhe und viel Zeit zum Nachdenken.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Nicht alles, was in Ihrer Umgebung an Kritik geäußert wird, richtet sich an Ihre Adresse. Reagieren Sie in diesem Fall also nicht überempfindlich.

LÖWE 23.7.–23.8.
Eine Ausgabe könnte Sie dazu bringen, einem lang gehegten Wunsch entsagen zu müssen. Nicht traurig sein, Sie können es nachholen!

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Man erwartet von Ihnen Großzügigkeit und Toleranz. Überlegen Sie es sich gut, ob Sie auf diese Weise Ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken wollen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Sie brauchen keinen Anstoß, um aktiv zu werden. Aber Höchstleistungen fordern womöglich einen gesundheitlichen Tribut. An die Pausen denken!


FISCHE 20.2.–20.3.
Ihnen kommen jetzt gute Ideen. Sie haben eine glückliche Hand bei Unternehmungen. Verbinden Sie das Vergnügen ruhig mit geschäftlichen Interessen.

APOTHEKEN

SONNABEND 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:
Apothek am Heidering, Tel. 76835601, Am Heidering 2
Luisen-Apothek am Opernhaus, Tel. 12370790, Theaterstr. 14
Löwen-Apothek, Tel. 485558, Richard-Lattorf-Str. 19
Apothek Isernhagen HB, Tel. 775474, Weizenkamp 4

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:
Ginkgo-Apothek, Tel. 14138, Kopernikusstr. 5
Leine-Apothek, Tel. 5334825, Ernst-August-Platz 1
Leonoren-Apothek, Tel. 422422, Ricklinger Stadtweg 33
Redeker'sche Apothek Großer Hillen, Tel. 522080, Großer Hillen 6

GEWINNRÄTSEL

allmähliche Steigerung	leichter Sommer-schuh	Ab-schlags-zahlung		ganzlos		griechischer Buch-stabe		ver-dorben	afrika-nischer Strom	Ver-größerungs-glas		nicht selten	Test-gruppe bei Um-fragen		Gewichts-einheit (Abk.)
▶	▼		6			▼			▼	Abk.: Milli-ampere		4	Naum-burger Dom-figur		▼
Gold-gewicht		Leicht-metall	▶		3			medizi-nische Immuni-sierung	▶						
▶	7			franz., span. Fürwort: du			Grund für Rutsch-gefahr						2	Abk.: Kultus-minister	
<div><div>Länger im Blick bleiben: Hier Ihre Anzeige buchen auf www.wochenblaetter.de</div></div>															
Ab-schieds-wort		Säure-gehalt-wert	▼										Arktis-vogel	Raub-tier-köder	
alter Ton-träger (Abk.)	▶												Kolben-weg im Motor		oberer Hos-en-rand
▶															
Teil des Fußes	U-Bahn in London (Kw.)	Sahara-gebirge	▼	christl. Männer-organisa-tion, Abk.	Winker-krabben (zoolog.)	moderne Musik-richtung	Berg bei Aalen	▼	Teil des Beins	kampf-unfähig (Abk.)	▼	Magnet-ende	Hektar (Abk.)		
kleine Schellen-trommel	▶		5						Essens-zuberei-tung	▶	1				
europ. Fußball-Cup (Abk.)	▶			alt-röm. Regie-rungs-sitz	▶							deutsche TV-Anstalt (Abk.)	▶		
heiße Frucht-speise	▶							8		1	2	3	4	5	6 7 8

Kinoerlebnis für die heimischen vier Wände: Intime Einblicke in das Begehren einer Frau – „Fass mich an“. Auf eifrige Rätselfreunde wartet 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, 28. März, 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 Nägel:
Worauf Betroffene vertrauen



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und unser Selbstbewusstsein mindern. Unterstützung bietet eine spezielle Nährstoffkombination.
Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häu-

figes Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Auch hormone- nelle Umstellungen (z. B. die Wechseljahre) können ver- antwortlich sein, da es durch den sinkenden Östrogen- spiegel zu Veränderungen im Flüssigkeitshaushalt kommen kann. Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nä- gel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

KEINE FRAGE DER PFLEGE

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflege- produkten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Ein gutes Bei- spiel hierfür ist etwa Nagelöl, das in der Drogerie gerne als Hilfe bei brüchigen Nägeln angepriesen wird. Experten sind sich jedoch einig: Nagel-

öl pflegt zwar die Nagelhaut, kann aber nicht in die Nagel- platte einziehen. Der Nagel wird somit in seiner inneren Struktur nicht gestärkt. Auch die richtige Schneide- bzw. Feil-Technik ist ein sol- cher Fall: Natürlich kann man dadurch einem häufigen Ab- brechen vorbeugen (z. B. in- dem man die Nägel möglichst kurz trägt, sodass diese selte- ner einreißen), das Grundpro-

blem eines zu trockenen bzw. spröden Nagels ist damit aber auch nicht gelöst.

STÄRKUNG VON INNEN

Grundsätzlich gilt also: Wäh- rend konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stär- kung der Nägel nicht außen, sondern im Inneren des Na- gels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Denn werden die richtigen Vitami- ne, Mineralstoffe und Spure- nelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern. Sie wirken also nicht bloß oberflächlich, sondern packen das Problem wortwörtlich an der „Wurzel“.

WELCHE NÄHRSTOFFE?

Zu den wichtigsten Nährstof- fen zählen:
•Silizium (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Be- standteil fester Nägel. Das wichtige 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 ausrei- chend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.
•Biotin unterstützt die Einla- gerung des oben genannten Schwefels in den Nagel – das wiederum erhöht den Keratin- Anteil, der ausschlaggebend für feste Nägel ist.

APOTHEKEN-TIPP

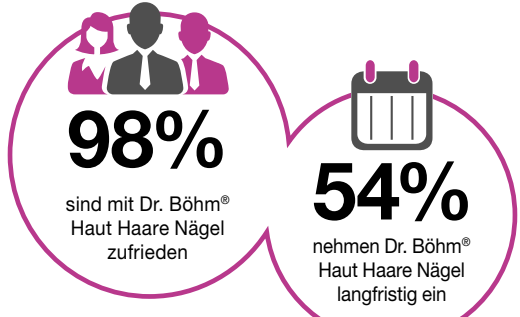
Ein Produkt, das all diese Nähr- stoffe in idealer Dosierung ve- rint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Ta- bletten sind auch in Deutsch- lands Apotheken erhältlich und haben hier bereits viele Anwender überzeugt.

UMFRAGE BESTÄTIGT ZUFRIEDENHEIT

Eine groß angelegte Umfrage unter Anwendern von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel bestätigt deren Zufriedenheit. Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden.

Da die besten Ergebnisse bei einer langfristigen Einnahme (über 2–3 Monate) erzielt wer- den, nimmt auch mehr als die Hälfte der Befragten das Präpa- rat mehrmals pro Jahr ein.*

*Kundenbefragung seit 2018



Jetzt überzeugen!



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

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

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**