

## 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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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 Sommerschuh	Ab-schlags-zahlung	ganzlos	griechischer Buchstabe	verdorben	afrikanischer Strom	Ver-großere-glas	nicht selten	Test-gruppe bei Umfragen	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
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							Essenz-zuberei-tung	1		
europ. Fußball-cup (Abk.)			altrom. 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.

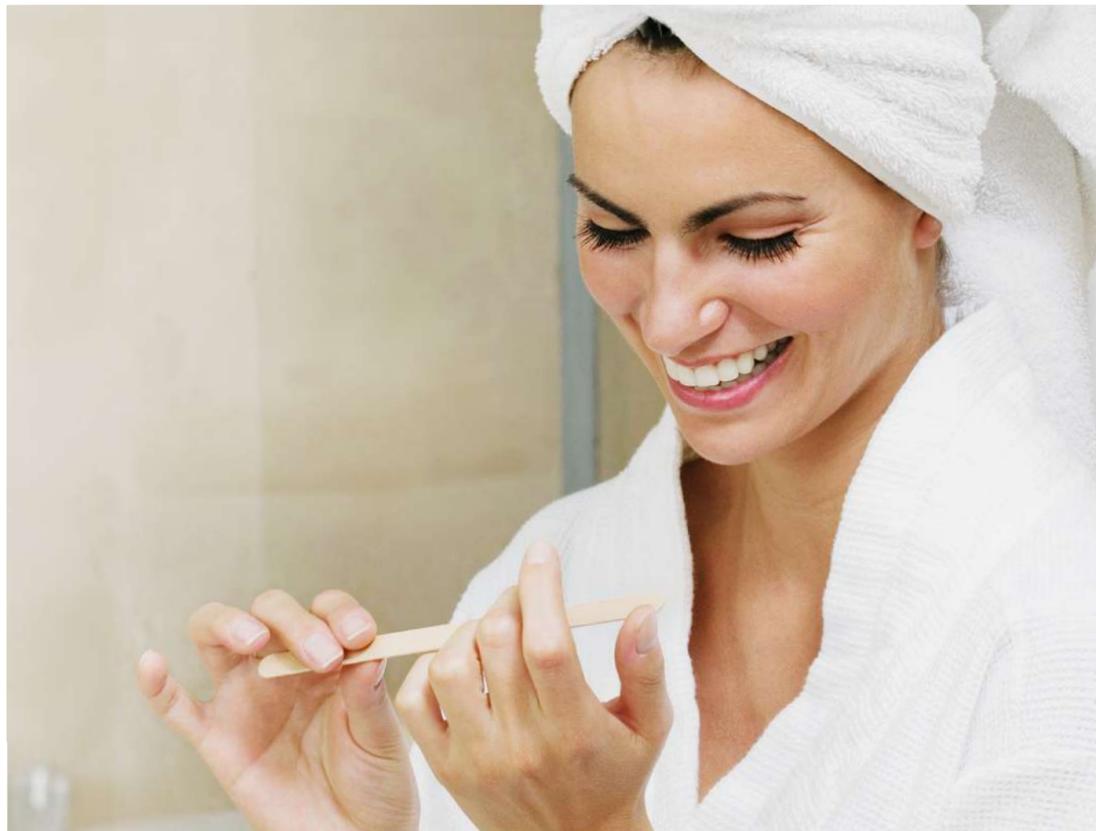
Alle Lösungen, die bis Donnerstag, 28. März, 17 Uhr, eingehen, nehmen teil.



## 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 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

# 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 hormonelle Umstellungen (z. B. die Wechseljahre) können verantwortlich sein, da es durch den sinkenden Östrogenspiegel zu Veränderungen im Flüssigkeitshaushalt kommen kann. Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

### KEINE FRAGE DER PFLEGE

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Ein gutes Beispiel 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 Nagelplatte einziehen. Der Nagel wird somit in seiner inneren Struktur nicht gestärkt. Auch die richtige Schneide- bzw. Feil-Technik ist ein solcher Fall: Natürlich kann man dadurch einem häufigen Abbrechen vorbeugen (z. B. indem man die Nägel möglichst kurz trägt, sodass diese seltener einreißen), das Grundpro-

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

### STÄRKUNG VON INNEN

Grundsätzlich gilt also: Während konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stärkung der Nägel nicht außen, sondern im Inneren des Nagels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Denn werden die richtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente 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 Nährstoffen zählen:  
• Silizium (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil 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 ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.  
• Biotin unterstützt die Einlagerung des oben genannten Schwefels in den Nagel – das wiederum erhöht den Keratin-Anteil, der ausschlaggebend für feste Nägel ist.

### APOTHEKEN-TIPP

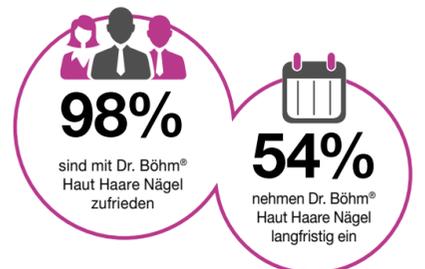
Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben hier bereits viele Anwender überzeugt.

### 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 werden, nimmt auch mehr als die Hälfte der Befragten das Präparat mehrmals pro Jahr ein.\*

\*Kundenbefragung seit 2018



## Jetzt überzeugen!



Nahrungsergänzungsmittel

### 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, bestellen Sie Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975