HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Es muss nicht immer alles kompliziert ablaufen. Manchmal ist das Leben ganz einfach. Aus dem Grunde sollten Sie nicht jede Reaktion hinterfragen.

STIER 21.4.–20.5.
Überzeugen Sie einen Menschen davon, dass er sich womöglich irrt. Werden Sie ruhig deutlich, aber bleiben Sie sachlich und strahlen Sie Ruhe aus.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Besser spät als nie! Während eines Gesprächs erhalten Sie die Möglichkeit, ein Missverständnis aus der Welt zu schaffen. Nutzen Sie diese Chance!

KREBS 22.6.–22.7.
Sich von lieb gewonnenen Dingen zu trennen, fällt schwer. Dennoch befreit es unendlich, einmal gründlich aufzuräumen und dabei auch zu entsorgen.

LÖWE 23.7.–23.8.
Sie sind ganz bei der Sache und lassen sich nicht ablenken. Mag sein, dass Sie etwas länger brauchen, dafür sind die Ergebnisse geradezu perfekt.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Es wird momentan beruflich viel von Ihnen verlangt und Sie können Ihren Tatendrang so richtig ausleben. Privat läuft es da vergleichsweise ruhig.

WAAGE 24.9.–23.10.
Ein interessantes Angebot könnte Sie zu einer überstürzten Zusage bewegen. Holen Sie auch andere Meinungen ein, um alle Seiten gut zu beleuchten.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sie sehen Problemzonen in Ihrem Leben, wo keine sind. Lassen Sie sich ablenken und genießen Sie mit netten Menschen, was das Leben so bietet.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
So langsam gewinnen Sie Klarheit über Ihre Ziele. Dennoch sollten Sie keine voreiligen Entscheidungen treffen. Das Blatt könnte sich noch wenden.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Treiben Sie Auseinandersetzungen mit einem Gesprächspartner nicht auf die Spitze. Sie kämen bei ihm weiter, wenn Sie mehr Entgegenkommen zeigten.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Nun besteht wahrhaftig Grund zur Freude. Dunkle Wolken, die den Beziehungshimmel trübten, lösen sich auf. Die gewohnte Harmonie kehrt wieder ein.

FISCHE 20.2.–20.3.
Sie bezaubern Ihr Umfeld nicht nur mit Ihrem Charme, es kommt auch noch Ihre Natürlichkeit hinzu, die dafür sorgt, dass man Ihnen zu Füßen liegt.

APOTHEKEN

SAMSTAG 8:30 BIS SONNTAG 8:30 UHR

Apotheke am Heidering, Tel. 76835601, Am Heidering 2
Luisen-Apotheke am Opernhaus, Tel. 12370790, Theaterstr. 14
Löwen-Apotheke, Tel. 485558, Richard-Lattorf-Str. 19

SONNTAG 8:30 BIS MONTAG 8:30 UHR

Ginkgo-Apotheke, Tel. 14138, Kopernikusstr. 5
Leine-Apotheke im HBf, Tel. 5334825, Ernst-August-Platz 1
Leonoren-Apotheke, Tel. 422422, Ricklinger Stadtweg 33
Redeker´sche Apotheke Großer Hillen, Tel. 522080, Großer Hillen 6

Rätselspaß am Wochenende

stufenweise Steigerung	Laufstöcke	Sportgerät		westl. Militärbündnis (Abk.)		Kinderfilmfigur (Pan ...)		Strom durch Ägypten	arabische Langflöte	ein Farbton		häufig	ehem. portug. Gebiet in China		Ausruf des Schauderns
							2			modern			lateinisch: Kunst		
Spaltwerkzeug		tödlich (lat.)			3			Teil des Kühlschrankes							
			6	französisch: oder			US-Showstar † (Frank)					4			Umlaut
														8	
Lehrer Samuels		Initialen Stallones											alte franz. 5-Centime-Münze	Fakten	
sächliches Fürwort													witzige Filmszene		Festveranstaltung
		9													
kurz für: an das	Kurort an der Lahn (Bad ...)	engl. Männerkurzname	griechischer Buchstabe	Buschgelände	süddeutsch: Hausflur	Heimat Abrahams	englisch: nach, zu		Gallertmasse	Kfz-Z. Helmstedt		bestimmter Artikel	kampfunfähig (Abk.)		
Verheiratete									Griff an der Tasse		5				
Zweirad	1							7				Feuerlandindianer			
öffentl. Verkehrsmittel					1	2	3	4	5	6	7	8	9		

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

ANZEIGE

Spröde Nägel: Worauf Betroffene vertrauen

Wer zu spröden Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken.

Und 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 häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Zusätzlich entziehen die kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft den Nägeln ebenfalls Feuchtigkeit. 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: Nagelöl 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 (zum Beispiel indem man die Nägel möglichst kurz trägt, sodass diese seltener einreißen), das Grundproblem eines zu trockenen bzw. spröden Nagels ist damit aber auch nicht gelöst.

UNTERSTÜTZUNG VON INNEN

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. Konkret geht es dabei um folgende Nährstoffe:
1.) Silizium findet sich in Kieselerde und Goldhirse wieder. Besonders letztere war bereits im Mittelalter als „Schönheitskorn" bekannt.
2.) Zink und **Selen** zum Erhalt normaler Nägel.
3.) MSM (Schwefel) als wichtiger Strukturbaustein.

RICHTIGE WAHL

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Konsumenten aber 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 vertrauenswürdiger ist es da, wenn Apotheker eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen: Besonders häufig wird hier Dr. Böhm® Haut Haare Nägel genannt, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel*.
Das Qualitätsprodukt aus Österreich enthält neben wichtigen Spurenelementen vor allem Silizium, hochreines MSM (natürlicher Schwefel) und Selen in sinnvoller Dosierung und wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert.

UMFRAGE BESTÄTIGT ZUFRIEDENHEIT

Die Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender. Das unterstreicht auch eine groß angelegte Umfrage unter Anwendern von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden. Da die besten Ergebnisse bei einer langfristigen Einnahme (über 2 bis 3 Monate) erzielt werden, nimmt auch mehr als die Hälfte der Befragten das Präparat mehrmals pro Jahr ein.[1]

[1]Kundenbefragung seit 2018

98% sind mit Dr. Böhm® Haut Haare Nägel zufrieden

54% nehmen Dr. Böhm® Haut Haare Nägel langfristig ein

APOTHEKEN-TIPP
bei spröden Nägeln

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- Zink und Selen für den Erhalt normaler Nägel
- Hochdosierte Kieselerde und Goldhirse liefern Silizium
- Natürlicher Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie.
60 Stk. **PZN: 15390975 I 3-Monats-Kur** 180 Stk. **PZN: 18851135**

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 11/2025.

5534101_002626