



## Lesung mit Autor Thorsten Sueße in der Tagesstätte Balance

BERENBOSTEL. Autor Dr. Thorsten Sueße legt in seinen Kriminalromanen großen Wert auf die anschauliche Darstellung des psychologischen Täterprofils – und das nicht ohne Grund. Er ist – genauso wie seine Romanfigur Dr. Mark Seifert – Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin und hat früher Personen wegen begangener Gewalttaten auf ihre Schuldfähigkeit begutachtet. Bei der Darstellung der Handlung seiner Kri-

iminalromane orientiert er sich an seinem eigenen Arbeitsalltag, der durch eine regelmäßige Zusammenarbeit mit der Polizei Hannover geprägt ist. Sueße hat die besondere Gabe, seine Lesungen stimmlich sehr abwechslungsreich und mitreißend zu gestalten. Auf Wunsch des Vereins „Hab Mut zeig Gesicht e.V.“, welcher die Lesung präsentiert, liest Dr. Sueße aus seinem bereits 2014 erschienen Werk. In gemütlicher Atmosphäre,

für das leibliche Wohl sorgen die ehrenamtlichen Helfer (alles auf Spendenbasis) im Fachwerkhaus im Werner-Baermann-Park, Birkenweg 80, in Berenbostel, wird es am Samstag, 27. Januar, ab 18 Uhr spannend. Wer nun neugierig geworden ist, kann sich ab sofort Tickets im Vorverkauf für 9 Euro sichern. Diese sind in der Buchhandlung Böhner im Shopping Plaza Garbsen erhältlich. Tickets können auch an der Abendkasse ab 17 Uhr für 10 Euro erworben werden.



Dr. Thorsten Sueße bei einer Lesung.

Foto: privat

### Besuch des FranceMobil am Gymnasium

BERENBOSTEL. Am kommenden Dienstag, 23. Januar, kommt vormittags das France-Mobil anlässlich des Deutsch-Französischen Freundschaftstages an das Geschwister-Scholl-Gymnasium in Berenbostel und wird mit den Schülerinnen und Schülern der 6. und 7. Klassen verschiedene Aktionen durchführen. Mit Spiel und Spaß das Erlernen der französischen Sprache fördern und die Kultur des Nachbarlandes vorstellen, das ist das Ziel von FranceMobil.

## BigBand startet mit Doppel-Konzert



Das große Ziel der BigBand Berenbostel ist es, auch in diesem Jahr bei der „Landesbegegnung Jugend Jazzt 2024“ im November wieder ganz oben dabei zu sein.

BERENBOSTEL. Nach dem überaus erfolgreichen Jahr 2023 mit dem ersten Bundespreis für Jugend-Bigbands in Hamburg und fast 40 Konzerten in Norddeutschland und einer Konzertreise nach Polen wirft auch die Planung für das Konzertjahr 2024 der Big Band Berenbostel ihre Schatten voraus. Leiter Felix Maier berichtet von einer ganzen Reihe von Höhepunkten mit einem spannenden

Doppelkonzert Ende Januar, zwei Workshops mit internationalen Dozenten, einem Auftritt beim SUPERKUNST-Festival in Lübeck im Juni und dem ganz großen Paukenschlag am Freitag, 23. August, dem Jubiläumskonzert „30 Jahre Big Band Berenbostel“. Beim ersten Konzert-Highlight 2024 ist eine hervorragende Bigband aus dem Norden zu Gast in der Aula des Geschwister-Scholl-Gym-

nasiums Berenbostel, die Gruppe BAGGS vom Goethe-Gymnasium Schwerin, die auch beim Bundeswettbewerb in Hamburg dabei war. Die beiden jungen Bigbands werden bei diesem Doppelkonzert am Sonntag, 28. Januar, um 17 Uhr in der Aula des Geschwister-Scholl-Gymnasiums ein sehr abwechslungsreiches Programm zwischen traditionellem Swing, modernen Songs und aktuellen

Kompositionen präsentieren. Einlass ist ab 16 Uhr, engagierte Eltern bieten vor dem Konzert und auch in den Pausen abwechslungsreiche Verpflegung an, alle Einnahmen kommen der Arbeit der Bands zugute. Reservierungswünsche für Tickets können per E-Mail an [bbb.ticketverkauf@gmail.com](mailto:bbb.ticketverkauf@gmail.com) geschickt und dann an der Abendkasse bezahlt werden.

**Damboldt**  
BRILLEN - KONTAKTLINSEN - HÖRGERÄTE

Ihr Spezialist für **vergrößernde Sehhilfen** und **elektronische Lesegeräte**

Rote Reihe 22, Garbsen  
Tel. 0513149430  
[www.damboldt-optik.de](http://www.damboldt-optik.de)

**ES GIBT NUR WENIG, DAS WIR NICHT AUSBÜGELN KÖNNEN.**

**Lothar Sauer**  
Im Rehwinkel 5  
30827 Garbsen Berenbostel  
Tel.: 05131 / 9 24 45  
Fax: 0 51 31 / 9 70 14

**Balance**

**Balance Therapie gGmbH**  
Hermann-Löns-Str. 2a  
30827 Garbsen-Bbs.  
Tel. 05131/908 63-40  
Anmeldung:  
Mo.-Fr. 09.00 bis 17.00  
[www.balance-ev.com](http://www.balance-ev.com)

**Ergotherapie**

- Psychiatrie
- Neurologie
- Orthopädie
- Handtherapie

**Physiotherapie**

- Krankengymnastik
- Massage
- Lymphdrainage
- Bobath/PNF
- Manuelle Therapie
- Fango/Heißluft
- Funktionstraining

**S+K HAUSBAU GmbH**  
Sorgenfrei bauen mit einem zuverlässigen Partner

**Fachgerechte Ausführung von Mauer- und Stahlbetonarbeiten. Erstellung schlüsselfertiger Häuser.**

S+K Hausbau GmbH  
Ottostr. 12 - 30827 Garbsen  
Telefon 0 51 31 / 46 84-0  
Fax 0 51 31 / 46 84-20  
[www.skhausbau.de](mailto:www.skhausbau.de)

**LECKER**

**2024**

**Raute**

**RauteBäcker backen lecker**

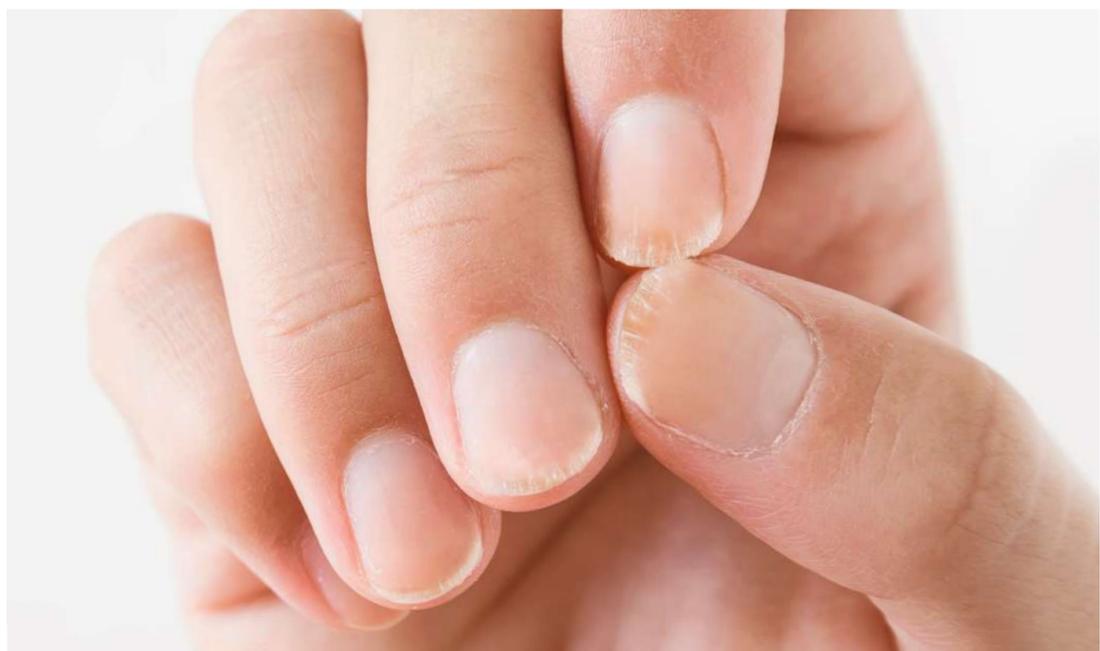
**Fair. Menschlich. Nah.**

**Sparkasse Hannover**

ANZEIGE

# Empfehlung der Woche bei brüchigen Nägeln

Neben äußeren Pflegemaßnahmen auch auf die Nährstoff-Versorgung achten!



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider sind sie oft trocken, spröde und brechen 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, der Kontakt mit Putzmitteln oder die trockene

ne Heizungsluft im Winter dazu beitragen, dass sie weniger Wasser binden, zwangsläufig trockener werden und abbrechen bzw. einreißen. Wir haben uns angesehen, was man für feste Nägel tun kann.

### SOFORTMASSNAHME EINCREMEN

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.

### HAUSMITTEL: FINGERBAD

Als Hausmittel hat sich darüber hinaus auch ein Fingerbad in Olivenöl bewährt. Dazu füllen Sie einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Öl und „baden“ die Nägel darin etwa zweimal die Woche für 10 Minuten. Eine Alternative zum Olivenöl ist etwa auch Zitronensaft, der zusätzlich lästige Verfärbungen entfernen kann.

### LANGFRISTIGE ERGEBNISSE

Wichtig zu wissen ist jedoch: Sowohl beim Eincremen als auch bei einem Fingerbad werden die Nägel nur kurzfristig mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt. Um stattdessen langfristig sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man im Inneren des Körpers ansetzen – und zwar bei der Nährstoffversorgung. Führen wir unserem Körper nämlich die richtigen Nährstoffe zu, werden diese über die Blutbahn direkt

zu den Nagelwurzeln transportiert, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen sie so dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet.

### KRAFTSTOFFE FÜR DIE NÄGEL

Eine besonders wichtige Rolle spielt hier MSM (ein organischer Schwefel). Er stärkt die schützende Keratin-Schicht der Nagelplatte. In diesem Zusammenhang ist auch die Zufuhr von Biotin sinnvoll, da es den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt. Nicht zuletzt brauchen feste Nägel auch Silizium (in großen Mengen etwa in der Goldhirse enthalten). Dieses wirkt im Körper – und somit auch in den Nägeln – als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher, wodurch die Nägel nicht mehr so leicht spröde werden.

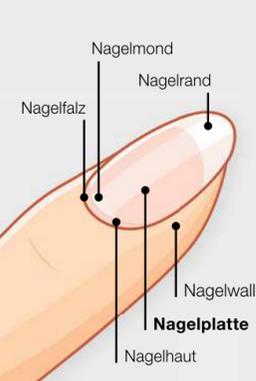
### SINNVOLLE DOSIERUNG

In idealer Kombination vereint finden sich all diese Wirkstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das hochwertige Präparat kommt aus Österreich und ist dort bereits seit Jahren das meistverkaufte Produkt für feste Nägel.\* Seit einiger Zeit ist es nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

**TIPP:** Da Nägel normalerweise nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine kurmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll. Wer Geduld hat, wird auch mit den bestmöglichen Ergebnissen belohnt.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel II IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023.

## Aufbau eines Fingernagels



Im Nagelaufbau erfüllt jeder Teil eine wichtige Funktion.

**Die Nagelplatte und der Nagelrand schützen vor Verletzungen, der Nagelwall vor Eindringen von Bakterien.**

Bei trockenen, spröden Nägeln gilt es vor allem die Nagelplatte mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen.

## Jetzt überzeugen!

### Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

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



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