

Hof Bolte
„Juhu!
Unser Spargel
ist da.“

**Verkauf ab sofort
an unseren
Verkaufsstellen.**

**Berenbostel, Ecke Dorfplatz – Rote Reihe
Garbsen, Planetencenter neben dem Haupteingang
www.carsten-bolte.de · info@carsten-bolte.de**

Trio „Lesestärke 3“ liest in der Stadtbibliothek

Ganz unterschiedliche Gefühlslagen und Einstellungen zum Reisen werden angesprochen

GARBSEN (STP). „Lesestärke 3“ liest wieder in der Stadtbibliothek. Das Trio präsentiert sein Programm am Dienstag, 16., und am Donnerstag, 18. April, jeweils um 19.30 Uhr. Einlass ist ab 19 Uhr. Platzreservierungen für die beiden Abende nimmt die Stadtbibliothek ab dem 2. April unter Telefon (05131) 707690 entgegen. Der Eintritt ist frei, Spenden für das Lesetaschenprojekt sind ausdrücklich erwünscht.

„Wenn jemand eine Reise tut...“ - Mit dieser Zeile beginnt ein Gedicht, das Matthias Claudius im Jahre 1774 verfasste. Das Reisen kam gerade in Mode. Die Eingangszeile des Gedichtes wurde zu einer sprichwörtlichen Wendung. Von ihr lässt sich nun auch „Lesestärke3“ bei ihrem

neuen, nunmehr 16. Programm, inspirieren. Jördis Coldey, Heiner Schädel und Dieter Albrecht laden das Publikum zu einer abwechslungsreichen Zeitreise ein, die ihren Ausgang in der „Postkutschenzeit“ nimmt und natürlich auf dem „Traumschiff“ endet. Ganz unterschiedliche Gefühlslagen und Einstellungen zum Reisen werden angesprochen.

Da sind die Reiseträume ebenso ein Thema wie das Fernweh oder das Heimweh. Der moderne Tourismus wird natürlich auch satirisch beleuchtet. Dabei kommen ganz unterschiedliche Autoren zu Wort wie Goethe, Eichendorff, Tucholsky, Kishon und Suter. Kurzum: Die drei hoffen, ihrem Publikum wieder einen heiteren und



Das Trio „Lesestärke3“ (von links) Heiner Schädel, Jördis Coldey und Dieter Albrecht präsentiert sein Programm im April in der Stadtbibliothek
Foto: Kiefeld

unterhaltsamen Abend bieten zu können.

Dafür wird auch Christof

Wenzel sorgen, der wie gewohnt die musikalische Begleitung übernimmt.

Stadt Garbsen sucht engagierte Wahlhelfer für die Europawahl

GARBSEN (STP). Für die Europawahl am 9. Juni sucht die Stadt Garbsen noch Wahlhelferinnen und Wahlhelfer. „Ohne die tatkräftige Unterstützung in den insgesamt 50 Wahlvorständen wäre eine reibungslose Durchführung der Wahl nicht möglich“, sagt Bürgermeister Claudio Provenzano. Als Anerkennung für ihren Einsatz erhalten die Wahlhelfer eine Entschädigung von 40 Euro.

Die Aufgaben der Wahlhelfer sind vielfältig: Sie geben Stimmzettel aus, sorgen für einen korrekten, freien und geheimen Wahlvorgang und zählen die Stimmen aus. Die Wahl findet von 8 Uhr bis 18 Uhr

statt. Üblich ist es, dass sich die jeweiligen Wahlvorstände auf eine abwechselnde Besetzung einigen, sodass kein ganztägiger Einsatz notwendig ist. Erstmals können auch Minderjährige ab 16 Jahren das Ehrenamt als Wahlhelfer ausüben. „Wir ermutigen ganz besonders auch die jungen Menschen: Nehmt aktiv am demokratischen Prozess teil und gestaltet Europa mit!“, sagt Provenzano. Weitere Informationen gibt es online auf garbsen.de/europawahl2024. Anmeldungen sind möglich per E-Mail an wahlen@garbsen.de oder telefonisch unter (05131) 707-524 oder -530.

Seniorin muss Schlüssel nach Unfall abgeben

BERENBOSTEL. Am Samstag gegen 16.30 Uhr befuhr eine 81-jährige Garbsenerin den Parkplatz eines Baumarktes in Garbsen mit ihrem VW Polo. Als sie aus einer Parkbox ausparken wollte, kam es zum Zusammenstoß mit einem ebenfalls gleichzeitig ausparkenden BMW eines 37-jährigen Wunstorfers. Daraufhin fuhr die 81-Jährige vorwärts über eine Bordsteinkante und gegen einen Baum.

Als die Polizei zur Unfallaufnahme eintraf, machte die 81-Jährige einen derart verkehrsuntüchtigen Eindruck, dass ihr die Weiterfahrt untersagt und der Fahrzeugschlüssel einbehalten wurde.

Anschließend wurde sie nach Hause gebracht, da sie sich nicht auf den Beinen halten konnte.

An den Fahrzeugen entstand ein Schaden von insgesamt 4000 Euro, davon 3000 Euro beim VW Polo.

Die Polizei Garbsen hat ein Strafverfahren gegen die Autofahrerin eingeleitet.

Fahrradsattel angezündet

LETTER. Am Donnerstag, 14. März, gegen 22 Uhr wurde durch einen Zeugen festgestellt, dass ein am Bahnhof Letter abgestelltes Fahrrad Feuer gefangen hatte. Die hinzugekommene Feuerwehr konnte den in Brand geratenen Fahrradsattel löschen.

Es entstand ein Sachschaden in Höhe von 50 Euro. Ein Strafverfahren wurde eingeleitet. Zeugen sollten sich bei der Polizei Seelze unter Telefon (05137) 8270 melden.

Cirque Bouffon

PARAISO

27.3. bis 28.4.2024

Hannover – Waterlooplatz

eventim westticket reservix

www.cirque-bouffon.com

Schulz Energieberatung
www.schulz-energieberatung.com

- Heizlastberechnungen
- Hydraulischer Abgleich
- Energie- und Stromsparberatung
- Antragstellung bei der BAFA/KfW
- Erstellen eines individuellen Sanierungsfahrplanes
- Baubegleitung

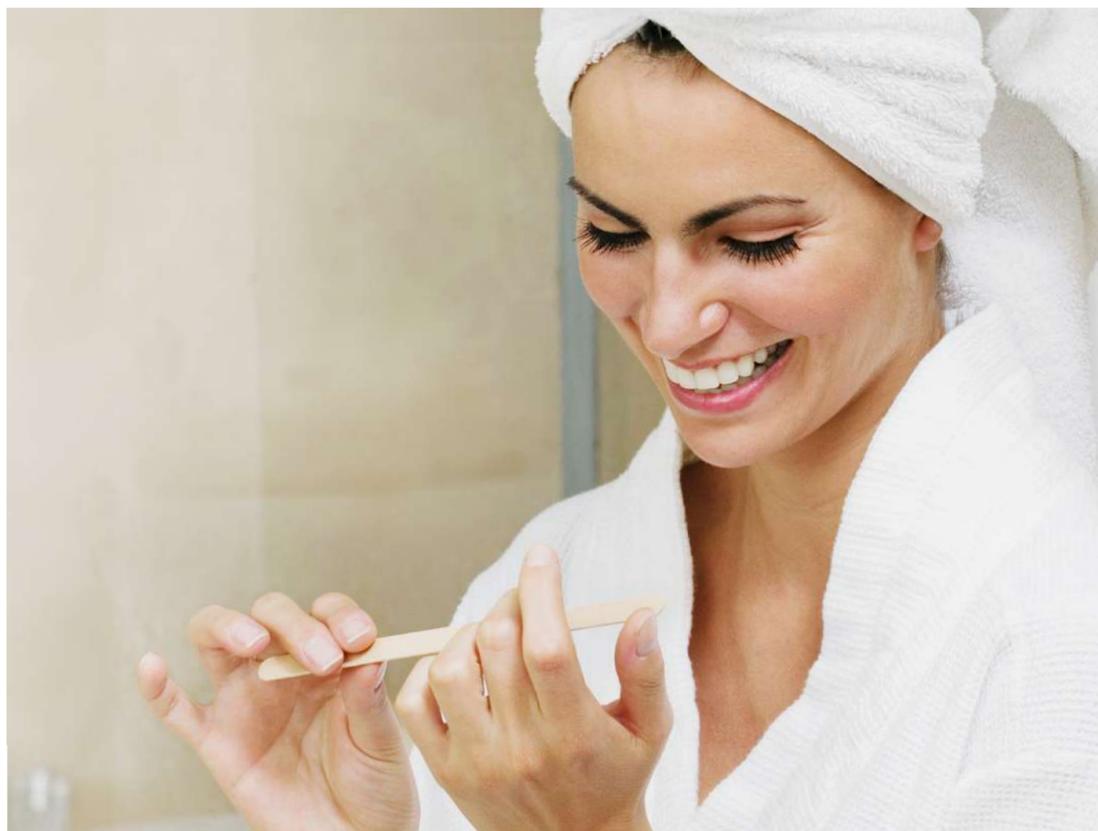
**BARES GELD SPAREN
ENERGIEVERBRAUCH
NACHHALTIG SENKEN?**

Ich berate Sie
ausführlich und individuell

Christian Schulz - Energieberater
Gehrdn • Bundesstr. 23c
Tel.: 0178 / 380 08 42

schulz-energieberatung@gmx.de

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 Schneid- 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

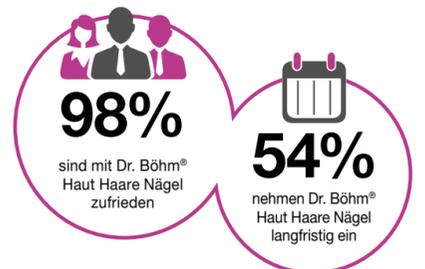
Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben hier bereits viele Anwender überzeugt.

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

ANZEIGE