



Wellness und Gesundheit

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Denksport im Wohnwinkel

GARBSEN. Der Verein Wohnwinkel bietet wieder Denksport-Kurse mit Diplom-Gerontologin und Gedächtnistrainerin Ellen Prang an. Drei Termine sind dafür vorgesehen: Der erste Kurs beginnt am Montag, 27. Januar von 11 bis 12.30 Uhr, weitere Kurse sind ab Donnerstag, 30. Januar, von 9.30 bis 11 Uhr und von 11.15 bis 12.45 Uhr. Die Gebühr für acht Teilnahmen beträgt 40 Euro für Mitglieder und 50 Euro für Nichtmitglieder. Die Kurse finden in den Räumlichkeiten des Wohnwinkels, Hannoversche Straße 156, statt. Anmeldungen sind möglich bei der Vorsitzenden Birgit Jauch, Telefon (05137) 938111.

Wohliger Aufwärmer: So bereiten Sie Ihren Tee richtig zu

Früchte, Kräuter oder schwarz, im Beutel oder lose - eine heiße Tasse Tee ist genau das Richtige nach einem Spaziergang in der Kälte. Nicht nur, damit das Getränk wohlig wärmt, sollten Sie Tee stets mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen - sondern auch, um die in einem Naturprodukt möglicherweise

enthaltenen Keime abzutöten, heißt es vom Deutschen Tee & Kräutertee Verband.

WASSER FÜR GRÜNTTEE ET-WAS ABKÜHLEN LASSEN

Die einzige Ausnahme ist Grüner Tee. Hier darf das Wasser etwas abkühlen, weil er empfindlicher ist. «Mit nicht zu hei-

ßem Wasser - um die 80 Grad - hat man ein schöneres Geschmackserlebnis», sagt Kyra Schaper vom Teeverband. «Dafür können Sie den geöffneten Wasserkocher einfach acht bis zehn Minuten stehen lassen, bevor Sie den Tee übergießen.» Am besten ist zudem frisches und weiches, also kalkarmes Wasser. Abgestandenes oder auch zu lange gekochtes Wasser gibt einen faden Geschmack. Und wie viel Tee kommt in eine Tasse? Ent-

weder ein Beutel oder bei losem Tee ein gehäufte Teelöffel. Gerne auch auf die Packungshinweise achten - und wer es intensiver mag, nimmt einfach etwas mehr. Kräuter- und Früchtetee ziehen länger. Ziehen sollte ein Kräuter- und Früchtetee fünf bis zehn Minuten. Ein bis drei Minuten sind es in der Regel bei Grün- oder Schwarztee. «Bei Schwarztee wirken bis zu drei Minuten belebend», sagt Kyra Schaper, «ab fünf Minuten Ziehzeit ist



Für die Zubereitung von Tee empfiehlt der Deutsche Tee & Kräutertee Verband, das Wasser stets sprudelnd aufzukochen, um Keime abzutöten. Foto: Christin Klose/dpa-mag

der Tee eher beruhigend.» Tipp: Grüntee lässt sich insgesamt dreimal hintereinander aufgießen. Beim dritten Mal aber etwas länger ziehen lassen. Kräuter- und Früchtetees haben übrigens ein besseres Aroma, wenn sie sich im Wasser bewegen können. Fertige Teebeutel bringen diesen Platz mit, losen Tee können Sie di-

rekt in Tasse oder Kanne geben, übergießen und danach absieben. Geeignet sind auch Siebeinsatz, Baumwollnetz oder Papierteefilter. «Ein Tee-Ei ist meist zu klein», sagt Kyra Schaper.

Quelle: Deutsche Presse-Agentur GmbH Copyright: dpa



PhysioWelt Garbsen
Martina Hohenfeld



individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden

- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 - 30823 Garbsen/Mitte
05131-478666
www.physioweltgarbsen.de

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
Thorsten Schulz

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Osteopathie für Kinder und Erwachsene
Global Diagnostics – Bioresonanztherapie

E-Mail: info@osteopathie-garbsen.de
www.osteopathie-garbsen.de

Hegerwisch 5 • 30823 Garbsen • ☎ 05137-81 86 82 6

Brüchige Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Wer zu brüchigen 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.

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. Jetzt im Winter kommen noch die kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft hinzu, die den Nägeln ebenfalls Feuchtigkeit entziehen.

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.

Zwar ist eine konsequente Pflege wichtig, die besten Ergebnisse erzielt man allerdings mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Denn werden die richtigen 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 zählt hier etwa Silizium (enthalten in Goldhirse und Kieselerde) als natürlicher Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel. Auch eine zusätzliche Zufuhr des bereits natürlicherweise im Körper vorkommenden Schwefels MSM ist sinnvoll. Ist zu wenig davon vorhanden, werden die Nägel brüchig. Ebenfalls empfehlenswert: Biotin, das den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt.

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 deutschen Apotheken erhältlich und konnten bereits viele Anwender überzeugen. Eine groß angelegte Umfrage bestätigt: Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden.¹

Tipp: Die besten Ergebnisse werden bei kurmäßiger Einnahme über mindestens 2–3 Monate erzielt.

¹Kundenbefragung seit 2018

APOTHEKEN-TIPP bei brüchigen Nägeln



Nahrungsergänzungsmittel

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Die österreichische Nr. 1 bei brüchigen Nägeln²

Bestehen Sie auf das Original!

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie.
PZN: 15390975

²Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2024.