

Fahrradcodierung des ADFC

**BERENBOSTEL.** Der ADFC Garbsen/Seelze bietet am Samstag, 12. April, eine Fahrradcodierung an. Fahrradbesitzer können in der Zeit von 10 bis 14 Uhr auf dem Gelände von Emotion, Flemmingstraße 13, in Berenbostel ihr Rad registrieren lassen. Mitzubringen sind der Eigentumsnachweis, Personalausweis sowie der Akkuschlüssel. Die Codierung kostet 11 Euro pro Rad und ist für Mitglieder der ADFC-Ortsgruppe kostenlos. Nähere Informationen bei Peter Germeroth unter Telefon (0160) 7550460.

Blutspende und Osterkaffee beim DRK

**SEELZE.** Am Donnerstag, 10. April, kommt das Team des DRK Blutspendedienstes von 15.30 bis 19.30 Uhr nach Seelze ins Vereinsheim des TUS Seelze, Kanalstraße. Im Anschluss wird ein Imbiss im Hafenblick angeboten. Der DRK-Ortsverein Letter-Seelze lädt zum Osterkaffee am Donnerstag, 17. April, Mitglieder und Freunde zu Kaffee und Kuchen in den Letter-Treff, Pestalozzistraße um 15 Uhr ein. Kostenbeitrag: 8,50 Euro. Anmeldungen nimmt Heidi Stempor, Telefon 402796 oder 0160 93316224 bis zum 12. April entgegen.

Straßensperrung im Gewerbegebiet

**BERENBOSTEL (STP).** Aufgrund eines angemeldeten Firmenfestes werden die Heinkelstraße in Höhe der Hausnummern 22 bis 29 sowie Teile der Fockestraße am 12. April in der Zeit von 10 bis 16 Uhr abschnittsweise voll gesperrt. Das Abbiegen von der Straße Am Hechtkamp in die Heinkelstraße ist im angegebenen Zeitraum nicht möglich.

„Wir haben alle dasselbe Gen“

BNI – INTERNATIONALES UNTERNEHMERNETZWERK mit Exklusivcharakter

**REGION HANNOVER.** Thomas Rätzke, Exekutivdirektor der Region Hannover, fasst das Konzept des Unternehmensnetzwerks Business Network International – kurz BNI – in einem knackigen Satz zusammen: „Wir befreien den Erfolg vom Zufall, weil dahinter eine Strategie steht.“ Eine Strategie, die offensichtlich komplett aufgeht, denn in der Region Hannover hat sich die Zahl der Mitgliedsunternehmen von 2022 bis heute verdoppelt. Waren es vor drei Jah-

ren noch 103 Mitglieder, so sind es jetzt an die 200. „Ende 2026 wollen wir 300 erreicht haben“, gibt Rätzke, Chef des Umweltdruckhauses in Langenhagen, die Marschrichtung vor. Weltweit sind es sogar 341.000 Mitglieder. Sieben so genannte Chapter gibt es in der Region, einmal in der Woche treffen sich die Mitglieder regelmäßig gleich frühmorgens, um sich auszutauschen. „Dabei geht es um klassisches Empfehlungsmarketing. Neue Kontakte sind das A

und O. Unser Motto lautet: „Wer gibt, gewinnt“, sagt Mitglied Michael Möhne. Teilnehmer am BNI-Marketingprogramm zu sein, bedeutet vor allem, Unterstützung beim Vermarkten der eigenen Dienstleistung oder der eigenen Produkte zu haben. Dafür werden weder Gehälter noch Provisionen gezahlt. Ein Alleinstellungsmerkmal ist dabei die so genannte Fachgebietsexklusivität, das heißt jede Branche ist in jedem Chapter nur einmal vertreten.

Und die gewonnenen Kontakte als menschlicher Gewinne schlagen sich auch in einem monetären Gewinn nieder. Rätzke: „Jedes BNI-Mitglied in der Region Hannover macht im Jahr etwa einen Mehrumsatz von 60000 Euro.“ Die Mitgliedsunternehmen kommen seit drei Jahren einmal im Monat zu einem Jahrestreffen zusammen. Mehr als 600 Unternehmen trafen sich am Abend im VIP-Bereich der Heinz von Heiden Arena, um zu netzwerken, sich miteinander auszutauschen und natürlich auch zu feiern. Bei diesem Netzwerkevent BNI 19 überreichte Thomas Rätzke auch einen Scheck über 1.000 Euro an „Business vor Kids“. Mehr als 1.800 Kinder haben dank des Engagements des Vereins schon ihr Seepferdchen- und Bronzeabzeichen abgelegt. Dieses Mal gab es mit einer BNI-Messe am Nachmittag aber auch noch eine Neuerung. Unternehmen, die noch nicht BNI-Mitglied sind, waren eingeladen, um sich ein Bild des internationalen Netzwerks zu machen. 33 Mitgliedsfirmen stellten sich und ihre Produkte und Dienstleistungen vor. Einige von ihnen erläuterten, was für sie die Mitgliedschaft bei BNI so reizvoll macht. „Es ist das einzige Netzwerk, das über Geschäftskontakte geht und wo es auch funktioniert“, sagt Holger Mahlstede aus dem hannoverschen Chapter „Ferdinand Braun“, der schon fast 20 Jahre bei BNI ist. Peter Embscher, Geschäftsführer der Internetagentur YT-PI, ist seit 14 Jahren Mitglied. „Angefangen habe ich allein, jetzt habe ich 20 Mitarbeiter. Einen Teil meines Wachstums

habe ich auch BNI zu verdanken“, sagt das Mitglied des hannoverschen Chapters „Wilhelm Röntgen“. Erst seit Anfang des Jahres ist der Langenhagener Philipp Ries bei den Treffen des „Hannover Airport BNI“ in der Flughafenstadt mit von der Partie. „Ich verspreche mir vom Austausch mehr Sichtbarkeit und mehr Interesse anderer Branchen sowie die Erweiterung meines Netzwerks.“ Steter Tropfen höhle hier den Stein, und Philipp Ries ist überzeugt davon, dass sich mittel- und langfristig sicherlich monetärer Erfolg einstellen werde. Erst seit Spätsommer vergangenen Jahres ist Malermeister Marian Dornseiff aus dem hannoverschen Chapter „Leinegold“ BNI-Mitglied. Und der 28-Jährige bereut die Entscheidung nicht. „Ich habe seitdem viele interessante zwischenmenschliche Kontakte geknüpft und auch jede Menge Empfehlungen bekommen“, sagt Dornseiff. Der Langenhagener Marc-Alexander Hinz-van Schwarzen empfiehlt jedem, der sich selbstständig macht, das Netzwerk. „Beziehungen und Kontakte sind das Allerwichtigste. Ohne sie geht es nicht“, sagt der Inhaber von Pin.my.Reviews. Für Geistheilerin Friedrike Garlichs aus dem Chapter „Ferdinand Braun“ ist BNI seit sieben Jahren die „richtige Art des Netzwerks“, sie mache enorm viel Umsatz über die Kontakte. Garlichs: „Es gibt so viele interessante und unterschiedliche Menschen und Branchen, aber wir alle haben dasselbe Gen. Für mich gibt es immer eine richtige Telefonnummer.“ OK

Tickets für Liederabend sind noch erhältlich

**GARBSEN (STP).** Werke von Claude Debussy, Gabriel Fauré und Francis Poulenc werden am Sonntag, 6. April, ab 17 Uhr im Konzert „Les sons et les parfums“ dargeboten. „Zu Hause in Europa – Nachbarn.Stimmen.Porträts.“ heißt die Reihe mit klassischen Konzerten, die Musik als Stimme der Verständigung zwischen Nachbarländern Raum gibt – und das mitten in Europa, in Garbsen, zu Hause. Für den hochkarätig besetzten Liederabend sind noch Tickets verfügbar. Das Konzert findet auf Einladung des Kulturbüros der Stadt Garbsen in der Willehadi-Kirche am Orionhof 4 statt. Weitere Informationen gibt es auf [www.garbsen.de/konzerte](http://www.garbsen.de/konzerte). Tickets zu 15 und 13 Euro sind erhältlich auf [www.garbsen.de/onlinetickets](http://www.garbsen.de/onlinetickets), im Kulturbüro Garbsen und an der Abendkasse.

Treffen der Schlaganfall Selbsthilfegruppe

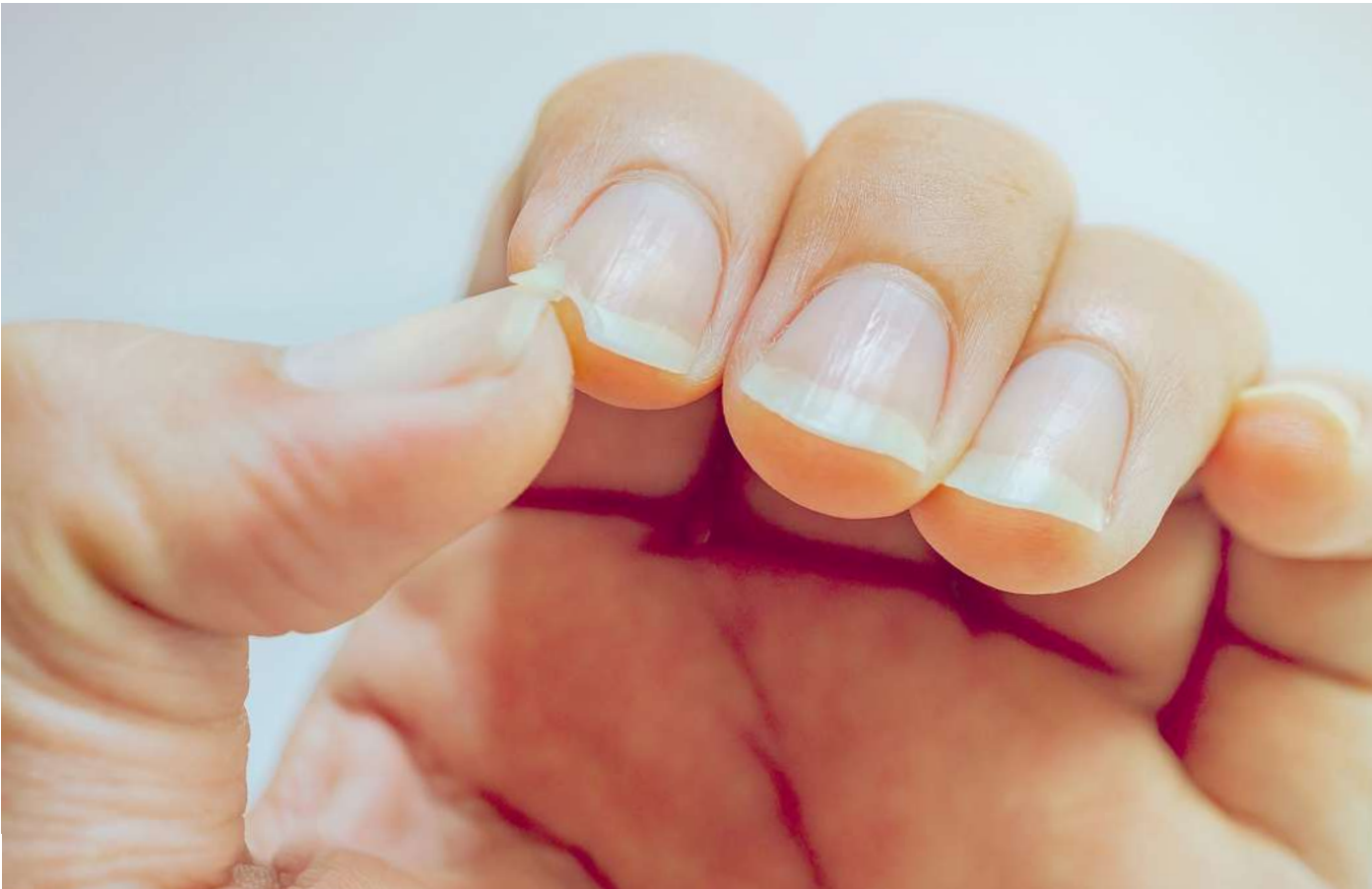
**GARBSEN.** Am Montag, 7. April, trifft sich die Schlaganfall Selbsthilfegruppe Garbsen um 17.30 Uhr im Haus der Ruhe in Meyenfeld, Leistlinger Straße 10. Der Treffpunkt/Raum befindet sich in der Nähe des Eingangsbereiches und ist barrierefrei erreichbar. In der Runde kann man von den Erfahrungen Betroffener profitieren und auch soziale Kontakte knüpfen oder weiterführen. Der Austausch in der Selbsthilfegruppe schafft das Bewusstsein „Ich bin nicht allein!“ Der Aufruf zur Beteiligung richtet sich in erster Linie an alle von einem Schlaganfall Betroffenen aber auch an deren Angehörige, hilfsbereite Freunde, Bekannte oder auch Nachbarn. Wer sich angesprochen fühlt ist herzlich eingeladen, dabei zu sein.



1000 Euro für den Verein „Business for Kids“: Thomas Rätzke (Mitte) übergibt den Scheck an die Vorstandsmitglieder Andreas Bausch (links) und Joachim Wehrmann. Foto: Raphael Michalek

Ihre Nägel sind spröde und reißen leicht ein?

Oft findet sich die Antwort im Nährstoffhaushalt!



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schöneren Äußeren. Leider brechen sie oft 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. Auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen und der Kontakt mit Putzmitteln können dazu beitragen, dass sie

austrocknen und dadurch abbrechen. Wir haben uns angesehen, wie man gegensteuern kann.

TIPPS GEGEN SPRÖDE NÄGEL

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mit geeigneten Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen.

Ein weiterer Tipp ist, Nagellacke zu nutzen, die sich ohne die Verwendung von Lösungsmittelhaltigen Nagellackentfernern wieder abbekommen lassen – denn auch solche Nagellackentferner entziehen den Nägeln wertvolle Feuchtigkeit. Keine Empfehlung kann hingegen für sogenannte Nagelöle ausgesprochen werden: Im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung können diese nicht in den Nagel eindringen und ihn somit auch nicht regenerieren.

PROBLEMZONE: NÄHRSTOFF-HAUSHALT

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, stößt auch immer wieder auf die Behauptung, dass ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen für die spröden Nägel verantwortlich sein kann bzw. das Problem noch verstärkt. Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende Ergebnisse ausbleiben – ganz

egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt. Auch Experten sind sich einig: Die Zufuhr der richtigen Nährstoffe ist eine der erfolgversprechendsten Optionen bei spröden Nägeln. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zellteilung und Regeneration stattfinden. Sie unterstützen somit genau dort, wo es am effektivsten ist. Doch welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte man nun konkret einnehmen?

FÜR NÄGEL, DIE MAN GERNE HERZEIGT

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für KonsumentInnen 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 vertrauenserweckender ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfiehlt etwa eine deutliche Mehrheit der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.\* Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum; darunter etwa

- Silizium (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das 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 spröde.

- Biotin zur Erhöhung des Keratin-Anteils im Körper, der die Nägel festigt.

Die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken

„Ich habe meine Hände oft versteckt, da meine Fingernägel immer absplittern und regelrecht abgeblättert sind. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42)\*\*

erhältlich und begeistern hierzulande schon tausende AnwenderInnen mit überzeugenden Ergebnissen.

GEDULD ZAHLT SICH AUS

Da die Nägel mehrere Monate Zeit benötigen, um sich vollständig zu erneuern, sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8 bis 12 Wochen hinweg eingenommen werden, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Dafür gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel jetzt auch in der attraktiven 3-Monats-Packung zum Vorteilspreis. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 01/2025. \*\* Name und Alter geändert

# JETZT NEU

## zum Vorteils-Preis

### 3 Monatskur

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

**Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur.** Für Ihren Apotheker. **3-Monats-Kur - 180 Stk. PZN: 19485477** UVP 49,90 € Monatspackung - 60 Stk. PZN 15390975, UVP 19,90 €

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 01/2025.