

„Dry Holidays“: Machen Sie Urlaub ohne Alkohol?

Machen Sie mit bei unserer Umfrage und sichern Sie sich die Chance auf einen **50-Euro-Gutschein von Media Markt**

Peiner Land. Immer mehr Deutsche wollen in ihrem Urlaub auf einen Kater verzichten und lassen lieber die Finger vom Alkohol. Das hat eine Umfrage ergeben, die von der Reisebuchungsplattform Expedia in Auftrag gegeben wurde. Demzufolge sind 50 Prozent der Frauen und 36 Prozent der Männer an Unterkünften mit alkoholfreien Alternativen interessiert.

Besonders großes Interesse an alkoholfreien Alternativen haben die 18- bis 34-Jährigen. Von ihnen würden sich 60 Pro-

zent von einer Hotelbar mit alkoholfreien Alternativen angesprochen fühlen. Bei den älteren Altersgruppen sieht das schon anders aus: Nur 26 Prozent der 55- bis 64-Jährigen können mit alkoholfreien Drinks im Hotel etwas anfangen. Bei den über 65-Jährigen sind es nur noch 21 Prozent.

Warum wird auf Alkohol verzichtet? 7 Prozent sehen es als Investition in die eigene Gesundheit, 23 Prozent wollen einfach keinen Alkohol trinken und 22 Prozent sehen sich als Vorbildfunktion für Kinder, weitere 22 Prozent wollen sich den nächsten Urlaubstag nicht von einem Kater vermiesen lassen. 19 Prozent geben an, die Kontrolle behalten zu wollen.

Wir würden gerne von Ihnen wissen: Machen Sie bei dem Trend der „Dry Holidays“ mit? Nehmen Sie an unserer Umfra-

ge teil und gewinnen Sie einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt. Was Sie dafür tun müssen? Hinterlassen Sie auf unserer Online-Gewinnspielseite einfach Ihre Kontaktdaten. Mit ein bisschen Glück wird Ihr Name gezogen. Viel Glück!

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie nach der Erhöhung der Mehrwertsteuer und den damit gestiegenen Preisen jetzt seltener ins Restaurant gehen.

- 67,7% der Umfrage-Teilnehmer geben an, nach der Erhöhung der Mehrwertsteuer lieber weniger ins Restaurant zu gehen.
- 22,2% sparen bei anderen Dingen und gehen lieber dafür Essen.
- 10,1% gehen so oft Essen wie zuvor, wollen aber weniger ausgeben, beispielsweise für Getränke.



Ein leckeres Getränk im Urlaub, aber bitte ohne Alkohol: Immer mehr Menschen greifen zu alkoholfreien Alternativen. PETER HELLER



Direkt zur Umfrage: Scannen Sie einfach den QR-Code mit dem Handy.

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 trock-

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.

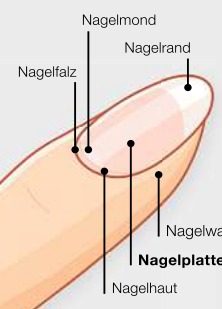
SINNvolle DOSIERUNG

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 IT IQVIA Österreich OTT Ottake 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, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975