

Sommerferien stehen bevor: Die PAZ verlost Ausflugs tickets

Vom **10. bis 21. Juni** gibt es Familientickets für Dinopark, Ersepark, Wolfcenter und viele weitere Ziele zu gewinnen

Peine. Noch nichts vor in den Ferien? Dann sorgt die Peiner Allgemeine Zeitung dafür, dass trotzdem keine Langeweile aufkommt. In ihrem großen Ferien-Countdown verlost die PAZ zwischen Montag, 10. Juni, und Freitag, 21. Juni, an jedem Tag ein Ausflugs-Ticket für die ganze Familie.

Mit dabei ist zum Beispiel ein Familienticket für das Wisentgehege in Springe. Eintrittskarten für insgesamt zwölf Ausflugsziele gibt es zu gewinnen, jeden Tag für ein anderes. Natürlich wird vorher nicht verraten, an welchem Tag welches Ticket verlost wird, sodass immer ein Überraschungsmoment dabei ist. Mal geht es nach Bad Harzburg zum Baumwipfelpfad, mal nach Hannover zu den PS Days. Der Dinopark in Münchehagen ist ebenso ein Ziel wie der Ersepark in Uetze.

Auch der Weltvogelpark in Walsrode und das Wolfcenter in Dörwenden sind unter anderem noch dabei.

Wann die Tickets eingelöst werden, richtet sich nach Ihrem Terminkalender. Und wer sein Glück jeden Tag aufs Neue probiert, erhöht seine Chance, eines der attraktiven Erlebnis-Tickets zu gewinnen. Das Mitmachen ist einfach: Der nebenstehende QR-Code führt direkt zur Gewinnaktion unter [PAZ-online.de/ferien-countdown](https://www.paz-online.de/ferien-countdown). Wir drücken die Daumen und wünschen viel Glück!



Tickets gewinnen: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

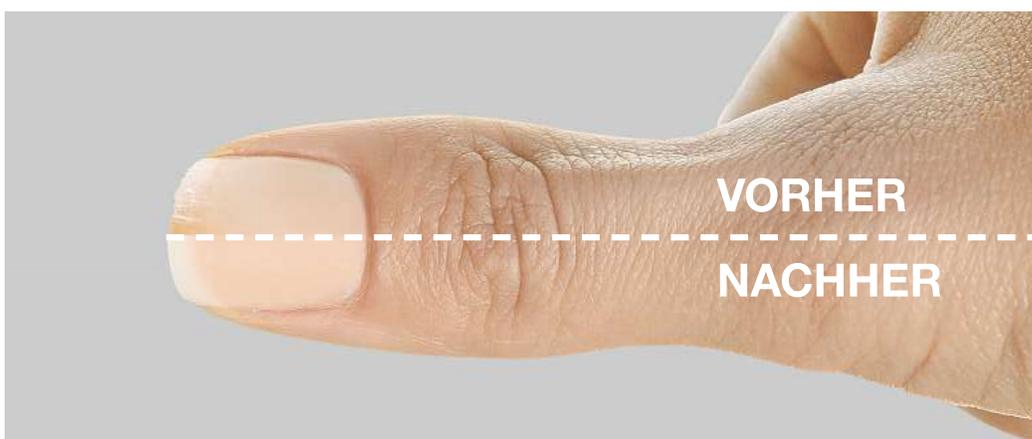


Auch für den Dinopark Münchehagen gibt es Eintrittskarten zu gewinnen: Lebensechte Rekonstruktionen von Dinosauriern und anderen Urzeittieren sind dort zu sehen.

FOTO: PRIVAT

ANZEIGE

Brüchige Fingernägel: Was wirklich hilft!



Ihre Nägel sind spröde, brüchig oder reißen ein? Wir haben uns angesehen, was dahintersteckt und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken. Tatsächlich können die eigenen Pflegeroutinen aber noch so gründlich und die Tipps aus dem Internet oder Bekann-

tenkreis noch so gut sein – oft ist es damit einfach nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere Einflüsse stecken, für die man selbst nichts kann.

Ursachen für brüchige Nägel
Häufiges Händewaschen und Desinfizieren oder der Kontakt mit Putzmitteln können dazu führen, dass die Nägel austrocknen und in weiterer Folge einreißen. Besonders

oft steckt aber vor allem ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt hinter brüchigen Nägeln. Konkret geht es dabei um die folgenden Nährstoffe:

- **Silizium** (z. B. aus Goldhirse und Kieselerde) ist ein essenzieller Bestandteil fester Nägel. Das wichtige Spurenelement hilft den Nagelwurzeln dabei, Feuchtigkeit zu speichern, wodurch sie weniger schnell austrocknen.
- **Natürlicher Schwefel** (oft mit

MSM abgekürzt) ist ein unverzichtbares Strukturelement von Keratin, Elastin und Kollagen – also jenen Stoffen, die das Grundgerüst der Nagelplatte bilden. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung werden die Nägel brüchig.

- Das „Schönheitsvitamin“ Biotin unterstützt die Einlagerung des oben genannten Schwefels in den Nagel.

Optimale Nährstoffversorgung

Um die Nagelwurzeln wieder ideal zu versorgen ist ein Ausgleich mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll.

Fragt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das seit Jahren meistverkaufte Präparat für feste Nägel.* Das Qualitätsprodukt enthält Silizium, MSM und Biotin in sinnvoller Dosierung, wird nach höchsten Arzneimittelstandards produziert und ist seit geraumer Zeit auch bei uns erhältlich. Anwender jeden Alters berichten vor allem bei kurmäßiger Einnahme über 2–3 Monate von sicht- und spürbaren Ergebnissen.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nagel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2024

Apotheken-Tipp der Woche



Nur für kurze Zeit

gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set. Es enthält eine **Gratis-Tube** der Nr.-1-Fußcreme** von Lasepton® in Originalgröße.

Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke das Set gerne für Sie: **PZN: 19236426**
UVP 19,90 €

** IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2023