

Die Königin der leisen Töne

Sängerin Tokunbo stellt am 8. März in der Kniki ihr Album „Golden Days“ vor

Salzgitter. Der Name ist Programm. Die Sängerin Tokunbo und ihre Band stellen am Samstag, 8. März, um 20 Uhr in der Kniki das Album „Golden Days“ vor. Die Kleinkunstbühne präsentiert die Singer Songwriterin und ehemalige Frontfrau der Acoustic Soul Jazz-Combo Tok Tok Tok in Salzgitter-Bad.

Die Künstlerin spricht von einem „Album voller Zuversicht und Geborgenheit“, das in die Zeit passt. „Ich wollte genau das Album schreiben, das die Welt jetzt braucht.“ Mit ihren „Golden Days“, ihrer dritten Solo-Platte, spinnt sie die

Geschichte des Folk Noir mit warmen Country-Anklängen erfolgreich weiter. Dafür regnet es Preise wie den International Acoustic Music Award und die Silber-Medaille beim Global Music Award.

Vergleiche mit Sheryl Crow, Norah Jones und Joan Baez ließen nicht lange auf sich warten, und das Fernsehen klopfte an: ARD Morgenmagazin, ARD Brisant und ARTE Journal berichteten über „Golden Days“. Live verzaubert die „Königin der leisen Töne“ ebenso wie auf ihren Alben mit ihrer hinreißenden Stimme – mal hauch-



Stellt sich in Salzgitter-Bad vor: Die Kleinkunstbühne präsentiert Tokunbo am 8. März in der Kniestedter Kirche. FOTO: PRIVAT

Anrufen und gewinnen

Die Kleinkunstbühne und **hallo** Salzgitter verlosen an diesem Wochenende dreimal zwei Tickets für Tokunbo am Samstag, 8. März 2025, um 20 Uhr in der Kniki. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und

folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 1. und 2. März 2025 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz. Mobilfunktarife können abweichen.

zart, dann wieder erdig-dunkel – und ihrer einzigartigen Präsenz.

Die Kleinkunstbühne verspricht einen anmutigen und leuchtenden „Abend voller Poe-

sie und melodischer Schönheit“. Tickets gibt es für 20 Euro im Vorverkauf im Lesezeichen in SZ-Bad und bei Young Ticket Event in Lebenstedt (Abendkasse 23 Euro).

Zugang zur Gedenkstätte

Salzgitter. Die Gedenkstätte KZ Drütte steht am Samstag, 8. März, von 15 bis 17 Uhr allen offen. Die Gäste können sich ohne Anmeldung die Dauerausstellung „KZ-Häftlinge in der Rüstungsproduktion“ ansehen. Es gibt keine Führung, aber Mitglieder des Arbeitskreis Stadtgeschichte sind vor Ort. Der Eingang erfolgt über Tor 1 der Salzgitter Flachstuhl GmbH in Watenstedt. Der Zugang ist kostenlos.

Freie Plätze in den Selbsthilfegruppen

Salzgitter. Die beiden Selbsthilfegruppen des Paritätischen Salzgitter in Lebenstedt zum Thema „Post-Covid“ treffen sich am Montag, 3. März, von 10 bis 11.30 Uhr und von 17 bis 18.30 Uhr. Am Dienstag, 4. März, treffen sich „Betroffene von Tinnitus“ von 16 bis 17.30 Uhr, die Gruppe zum Thema „Depressionen“ folgt von 18 bis 19.30 Uhr. In allen Gruppen gibt es noch freie Plätze. Alle Treffen sind kostenfrei. Anmeldungen erfolgen über die Selbsthilfekontaktstelle per E-Mail an kiss-sz@paritaetischer.de oder unter Tel. (05341) 846713.

ANZEIGE

Angst vor schütterem Haar?



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Leider ist nicht jeder mit vollem, kräftigem Haar gesegnet. Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung genauer anzusehen.

Vor allem für Frauen ist der Verlust von Haaren eine

schwer verdauliche Tatsache. Da ist es auch kein Wunder, dass man es mit der Angst zu tun bekommt, wenn sich vermehrt Haare in der Bürste, im Waschbecken oder auf dem Kopfkissen finden. Wichtig zu wissen: Wenn einem auffällt, dass die Haare schon jetzt merklich dünner bzw. lichter werden, ist noch nicht aller Tage Abend.

Denn glücklicherweise bildet unser Körper regelmäßig neue Haare.

Mag. pharm. Dirk Meier, Nährstoffexperte: „Hier gilt es dann so früh wie möglich im Wachstumszyklus anzusetzen, um das neu heranwachsende Haar zu unterstützen, bevor es überhaupt aus der Kopfhaut sprießt. Gerade in diesem Stadium kann etwa

eine Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen fatal sein.“ Doch welche Nährstoffe braucht der Körper, um ein gesundes Haarwachstum zu garantieren?

Nährstoffe unter der Lupe

Die Liste an Inhaltsstoffen, die für volles Haar sorgen, ist lang – doch nicht alle versprechen auch langfristige Erfolge. Drei Nährstoffe sind hingegen bestens erforscht und haben sich bereits bei zahllosen Anwendern bewährt:

1. Hochkonzentriertes Silizium aus der heimischen Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher und für die Reißfestigkeit.

2. Selen zur Stärkung des Haarfollikels.

3. MSM (organischer Schwefel) für Glanz und Volumen.

Was Apotheker empfehlen

In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten.

Tipp: Für den idealen Effekt sollten die Tabletten über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten hinweg eingenommen werden – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

PRODUKT-TIPP bei dünnem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm®
Haut Haare Nägel
Schönheitskur
in praktischer
3-Monatspackung

Für Ihren Apotheker. 180 Stk.
PZN: 19485477