

Beliebteste Vornamen Gifhorn: Noah und Ella führen die Hitparade an

Statistik des Standesamts: Weniger Geburten, mehr Sterbefälle – Kirchenaustritte bleiben auf hohem Niveau

Gifhorn. Bei den Eltern in der Stadt Gifhorn sind im ablaufenden Jahr Noah und Ella die beliebtesten Vornamen für ihre Neugeborenen gewesen. Das teilte das Standesamt jetzt mit. Hoch im Kurs stehen seit Jahren kurze Namen, mit Maximilian kehrte bei den Jungen mal wieder ein längerer Name zurück in die Hitparade.

In den 2010-er Jahren hatten Emma, Marie und Sophie praktisch ein Abo auf den ersten Platz. Marie und Sophie sind diesmal gar nicht mehr unter den Top Ten. Nach Ella (zuletzt 2021 auf Platz eins) kommt auf Platz zwei Emilia, dann Leni und die Neueinsteigerin Malia. Emma (zuletzt 2020 auf eins) belegt Platz fünf, gefolgt von Lea, Lina, Amalia, ebenfalls einer Neueinsteigerin, Frieda und Juna. Vorjahressiegerin Mia ist draußen.

Bei den Jungen lieben Gifhorer Eltern seit eh und je die Abwechslung. Diesmal führt Noah (zuletzt 2020) die Top Ten an, gefolgt von Emil, Vorjahres-



Statistik des Gifhorer Standesamts für 2023: Ella war im vergangenen Jahr der beliebteste Vorname für Mädchen. Bei den Jungen führte Noah die Namens-Hitliste an. FOTO: PIXABAY / AMYELIZABETHQUINN

sieger Ben und Henry. Auf Platz fünf ist Fiete ein Neueinsteiger. Danach kommen Jonah, mit Levi

noch ein Neueinsteiger, Maximilian, Oskar und Finn. Der Gewinner 2021, Liam, ist seit vorigem

Jahr schon nicht mehr dabei. Bis kurz vor Weihnachten registrierte das Standesamt 1.160 Gebur-

ten (583 männlich, 577 weiblich). Damit liegt die Stadt deutlich unter den Zahlen der Vorjahre: 2022 gab es 1.344 Geburten, davor 1.238, 1.420 und 1.325. Das Standesamt musste dagegen mehr Sterbefälle als in den Vorjahren beurkunden: 860 waren es 2023, 2022 waren es 825, davor 798, 688 und 626.

225 Ehen besiegelte das Team um Melanie Ritterbuch, davon 131 in der Mühle. Drei Ehen waren gleichgeschlechtlich. Im Vorjahr waren es 236 Ehen (146 in der Mühle, fünf gleichgeschlechtliche). Von 219 Ehen in 2021 wurden 166 in der Mühle geschlossen und waren zwei Ehen gleichgeschlechtlich. 2020 und 2019 waren es insgesamt 223 beziehungsweise 294 Eheschließungen.

Die Kirchenaustritte bleiben in Gifhorn auf hohem Niveau. 300 Menschen (232 evangelische, 68 katholische) sagten sich von der Kirche los. 2022 waren es 337, davor 271, 240 und 287.

RED

ANZEIGE

Was tun bei brüchigen Nägeln?

Oft liegt die Antwort in der Nährstoffversorgung!



Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit sind brüchige Nägel ein Thema, das viele Betroffene beschäftigt.

Der Wechsel zwischen kalten Außen- und warmen Innentemperaturen macht den Nägeln zu schaffen. Sie trocknen aus, werden spröde und brechen ab. Hinzu kommt, dass die Kälte auch ihr Wachstum verlangsamt, wodurch die Nägel noch länger für die Regeneration brauchen. Wie kann man den noch gegensteuern?

Alltagstipps gegen brüchige Nägel
So simpel es klingt: Handschuhe zu tragen, kann helfen, die

Nägel zu schützen – und zwar sowohl vor der eisigen Kälte im Freien als auch beim Putzen im Haushalt. Schließlich können neben den oben genannten Temperaturunterschieden auch austrocknende Substanzen wie Putzmittel bzw. sogar Desinfektionsmittel den Nägeln zusetzen. Ein weiterer Tipp ist, Nagellacke zu nutzen, die sich ohne lösungsmittelhaltige Nagellackentferner wieder abbekommen lassen. Denn solche Nagellackentferner entziehen den Nägeln wertvolle Feuchtigkeit und diese werden spröde.

Keine Empfehlung kann hingegen für sogenannte Nagelöle ausgesprochen werden: Im Gegensatz zur weitverbrei-

teten 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 brüchigen 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 brüchigen 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?

Qual der Wahl

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für Betroffene nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen. Umso vertrauenswürdigender ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfehlen 2 von 3 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 brüchig.

- **Biotin** zur Erhöhung des Kera-tin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.



„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer absplittern und sich regelrecht abgeblättert haben. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42)**

Seit Kurzem sind die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Filmtabletten nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und begeistern schon über hunderttausend Anwender dank spür- und sichtbarer Ergebnisse.

Geduld zahlt sich aus

Da die Nägel mehrere Monate Zeit benötigen, um sich vollständig zu erneuern, sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8–12 Wochen hinweg eingenommen werden, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023. ** Name und Alter geändert

Jetzt sparen!
2+1 GRATIS



3-MONATS-KUR

3 Packungen (à 60 Stk.) zum Preis von 2 Packungen.

Gültig solange der Vorrat reicht.
Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur
Für Ihren Apotheker. 180 Stk. PZN 18851135