

# Gifhorn-Umfrage: Wie viel Alkohol trinken Sie?

Hallo Wochenende verlost einen **50-Euro-Gutschein**

VON NORMEN SCHOLZ

**Gifhorn.** Ob zum Feierabendbier, zum geselligen Weingenuss oder als Bestandteil von Festlichkeiten – Alkohol gehört für viele Menschen in Deutschland zum Alltag. Doch wie hoch ist der eigene Konsum tatsächlich?

Laut dem aktuellen Jahrbuch Sucht der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) trinken rund 7,9 Millionen Menschen in Deutschland Alkohol in gesundheitlich riskanten Mengen. Etwa 9 Millionen Menschen zeigen sogar einen problematischen Konsum, der bereits zu negativen körperlichen, psychischen oder sozialen Folgen führt. Wissenschaftliche Erkenntnisse verdeutlichen dabei immer mehr: Ein risikofreier Alkoholkonsum existiert nicht.

Trotz eines leichten Rückgangs im Durchschnittskonsum bleibt Deutschland international



Mal einen Cocktail auf einer Feier trinken - oder doch mehr? Wie viel Alkohol konsumieren Sie?

FOTO: RALF BÜCHLER / SYMBOLBILD

unter den Ländern mit hohem Alkoholverbrauch. Jährlich sterben Tausende an alkoholbedingten Krankheiten, und die volkswirtschaftlichen Kosten gehen

in die Milliarden. Dennoch herrscht in der Gesellschaft weiterhin eine weitgehend unkritische Haltung gegenüber Alkohol.

## Ihre Meinung zählt!

Wie sieht es bei Ihnen aus? Trinken Sie Alkohol – und wenn ja, in welchen Mengen? Stimmen Sie ab und gewinnen Sie mit etwas

Glück einen 50-Euro-Gutschein von Expert. Einfach den QR-Code scannen oder diesem Link folgen: <https://az-aktion.waz-online.de/umfrage/alkohol25>.

## Ergebnis der letzten Umfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie bereit wären zum Wohle der Wirtschaft auf einen Feiertag zu verzichten. Das sind die Antworten:

- 90,2 % sagen: Nein, sehe ich gar nicht ein.
- 7,9 % sagen: Ja, auf jeden Fall.
- 1,9 % sagen: Ist mir eigentlich egal.



Direkt zur Umfrage: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

ANZEIGE

# Ihre Nägel reißen leicht ein?

Oft findet sich die Antwort in der Nährstoffversorgung!



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider brechen sie oft ab oder reißen ein. Was kann man tun?

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 sogenann-

te Nagelöle ausgesprochen werden: Im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung können diese nicht in den Nagel eindringen und ihn somit auch nicht regenerieren.

## Problemzone: Nährstoff-Haushalt

Besonders oft liegt es aber an einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt, dass 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.

## Für Nägel, die man gerne herzeigt

Doch die Wahl des optimalen Produktes ist für Betroffene nicht immer einfach. Umso vertrauensvoller 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 Silizium für mehr Elastizität, MSM als notwen-

diges Strukturelement und Biotin zur Erhöhung des Kراتin-Anteils im Körper, der die Nägel festigt.

Die rein natürlichen Tabletten sind auch in deutschen Apotheken erhältlich und konnten bereits viele Anwender überzeugen.

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

**JETZT NEU**  
zum Vorteils-Preis



Nahrungs-  
ergänzungsmittel

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel

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