

# Achten Sie beim Einkaufen auf nachhaltigen Konsum?

Mit *hallo*-Wochenende einen **50-Euro-Gutschein** gewinnen

VON KATHARINA WINKELMEIER

**Wolfsburg.** In unserer heutigen Welt gewinnt nachhaltiger Konsum immer mehr an Bedeutung. Es geht darum, bewusste Entscheidungen beim Einkaufen zu treffen, um die Umwelt zu schonen und Ressourcen zu erhalten. Das bedeutet zum Beispiel, regionale und saisonale Produkte zu bevorzugen, auf Verpackungen zu verzichten oder auf fair gehandelte Waren zu setzen. Jeder von uns kann durch kleine Veränderungen im Alltag einen Beitrag leisten – sei es beim Einkauf, bei der Ernährung oder bei der Nutzung von Produkten. Immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher achten auf Produkte aus nachhaltiger Herstellung, fairen Arbeitsbedingungen und umweltfreundlichen Materialien.

## Ihre Meinung zählt!

Wir möchten Ihre Meinung wis-



Nachhaltiges Einkaufen – ganz ohne Verpackung

FOTO: ROLAND HERMSTEIN

sen: Achten Sie beim Einkaufen auf nachhaltigen Konsum? Machen Sie mit bei unserer Umfrage. Scannen Sie dazu den QR-Code. Mit ein bisschen Glück gewinnen Sie einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt.

## Ergebnis der letzten Wochenumfrage

In der letzten Woche wollten wir von Ihnen wissen, wie oft Sie auf Fertiggerichte zurückgreifen? Das sind die Antworten:

- 70,1 % sagten: Selten
- 16,9 % sagten: Nie
- 9,1 % sagten: Oft
- 3,9 % sagten: Sehr oft



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

ANZEIGE

## Kraftloses, dünnes Haar kann viele Ursachen haben!



Das sieht niemand gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es zusätzlich auch noch an Volumen einbüßen könnte.

Wichtig zu wissen: Wer pro Tag um die 60 Haare verliert, muss sich noch keine Gedanken machen. Das ist

völlig normal und dem natürlichen Wachstumszyklus der Haare geschuldet. Wachsen nur mehr dünne Haare nach, sollte man aber gegensteuern. Dazu hilft es, die möglichen Ursachen zu kennen.

## Warum die Haare ausfallen

Dass die Haare erst im Alter vermehrt ausgehen, ist ein

weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können. So können etwa hormonelle Umstellungen (z. B. während der Wechseljahre) den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Auch eine falsche Pflege (z. B. ein zu geringer Abstand zwischen Föhn und Haaren) kann die

Haare in Mitleidenschaft ziehen. Gerade jetzt im Sommer können auch durch vermehrte Sonneneinstrahlung oder Meerwasser vermehrt Haare ausgehen („saisonaler Haarausfall“).

## Warum Haare spröde & brüchig werden?

Ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann zu dünnem, sprödem und brüchigem Haar führen. Umso wichtiger ist es die Haarfollikel von innen heraus zu unterstützen. Eine gezielte Versorgung mit Biotin leistet einen Beitrag zum Erhalt normaler Haare. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann nicht ausreichend Keratin gebildet werden und es wird spröde und brüchig. Doch Biotin allein ist nicht genug. Durch eine Kombination mit den wichtigen Spurenelementen Eisen, Zink und Selen werden die Haarwurzeln umfassend mit Nährstoffen versorgt.

## Was Apotheker empfehlen

Diese Kombination an Nährstoffen ist in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten enthalten. Zusätzlich punktet das Produkt mit organischem Schwefel (MSM) und hohem

Anteil an Kieselerde, die neben der enthaltenen Goldhirse ein natürlicher Lieferant von Silizium ist. Bereits im Mittelalter war die Goldhirse als „Schönheitskorn“ bekannt.

Anwender und Apotheker sind überzeugt von der durchdachten Zusammensetzung und der hohen Qualität.

## APOTHEKEN-TIPP bei schütterem Haar



Nahrungsergänzungsmittel

## Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✓ Hochdosierte Kieselerde & Goldhirse liefern Silizium

## Für Ihre Apotheke

PZN: 15390975, 60 Stk. UVP 19,90 €  
PZN: 19485477, 180 Stk. UVP 49,90 €

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/2025