

STELLENMARKT

Reinigungskraft (m/w/d)
auf 520-€-Basis für drei mal die Woche für die Pinguin-Apotheke Königstraße gesucht.



Bitte bewerben Sie sich unter:
Pinguin-Apotheken
zu Hd. Jörg Ortmann
Konrad-Adenauer-Str.1
23558 Lübeck
info@apo-luebeck.de

Bitte helfen Sie Menschen mit Behinderungen.
Bitte online spenden unter: www.bethel.de

Zusteller*innen

Wir suchen im gesamten Lübecker Stadtgebiet und Umland sowie im Verbreitungsgebiet Bad Schwartau, Seeretz, Pansdorf, Scharbeutz, Eutin und Malente

Bei freier Zeiteinteilung am Freitag oder Samstag in deinem direkten Umfeld.

Du bist gerne draußen unterwegs! Dann ist die Zustellung des Wochenspiegels genau das richtige für dich.

Wir bieten einen Minijob auf geringfügiger Basis / Nebenjob. Wir bieten eine fundierte Einarbeitung. Einen Zustellwagen. Eine gute Betreuung durch unser Vertriebsteam. Die Stelle ist geeignet für Schüler*innen, Studenten*innen und Rentner*innen, die im Zustellgebiet zu Hause sind.

Wenn wir dein Interesse geweckt haben, bewirb dich noch jetzt mit den folgenden Daten: Vor- und Nachname, vollständige Adresse, Geburtsdatum, Handynummer und eine gültige E-Mail-Adresse! Bei Minderjährigen bitte auch die Kontaktdaten der Erziehungsberechtigten mit angeben.

Komm in unser Team.

Wir freuen uns dich kennen zu lernen.

Lübecker Nachrichten Zustell GmbH
Niederlassung Lübeck
Andreas Haake, Personalrecruiter
Herrenholz 12, 23556 Lübeck, ☎ 0451-144 1234
✉ andreas.haake@nordbrief-ostsee.de

www.lokalboten.de



Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir Mitarbeiter/innen in Voll- & Teilzeit für unsere Spielothek in Lübeck
Bewerbungen: 0175 / 214 87 50

Rentner su. leichte Nebentätigkeiten in Garten u. Haus, Raum HL ☎0176/43270907

Suche Arbeit im Bereich der Badezimmer-Sanierung - Fliesen, Mauern, Klempnern Malern. ☎ 0157 - 8783 8999

Reinigungskraft (m/w/d) für Kindergarten (nachmittags) in Groß Grönau gesucht! ☎ 01 708 145 110

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Ab sofort suchen wir gebr. Möbel für die Ukraine ☎ 0451/59988209

Abholung von gebr. Möbeln für Bedürftige in Ukraine. Tel.: 0176/55 29 18 30

Couchgarnitur, 3-Sitzer, 2 Sessel, beige, VB 150 € ☎ 0173/2061395

Seniorenbett m. Matratze, 1/2 J. alt, NP 1.500€ f. 750€ ☎ 0173/2061395

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Kaufe alles aus Großelternzeiten, z.B. Zinn, LP's, Römer Gläser uvm., alles anbieten. v. privat. Frau G. ☎ 0152/14671236

Suche Hirschgeweih, Abwurfstangen, Damgeweihe. ☎ 0163 8 118 894

Modelleisenbahn von Sammler gesucht. ☎ (0451) 49 56 59

HOBBY UND FREIZEIT

Alte Münzen v. Sammler ges. ☎ 01 71/6403700

MARDER-Holzkastenfalle, Lebendfalle auch f. Waschbär zu verk. ☎ 01 73/9528174

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. Tel. 0175-777 44 99

Suche E-Bike. ☎ 01578/5740057

TIERMARKT

Jack Russel - Welpen, 8 Wochen, 550€, in HWI ☎ 0177/4035925

VERSCHIEDENES

Biete Hilfe bei PC/Smartphone/Tablet und TV. ☎ (01 577) 2 792 343

Leere Warenkartons (klein, mittel, groß) kostenlos abzugeben, 23923 Herrsburg-Lübeck, ☎ 038821/66830

Umzüge + Transporte aller Art preiswert ☎ 04 51 / 80 92 099 oder ☎ 0171 / 64 33 985 www.umzugsspedition-ratschat.de

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

HYUNDAI

Tucson, 1. Hd., 2.0 l, B, EZ 12/08, 114TKM, 141 PS, 4 Fensterheber, Sitzhg., Klima, Tempom., 4.690 € ☎ (0151) 577 81 701

VW

Kaufe ständig ältere PKW ☎ HL-69 09 19

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE /

-WAGEN

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
☎ 0800-1860000 (kostenlos)
www.ankaufwohnmobile.de

„Bist Du richtig fit?“
www.richtigfit.de
richtigfit
DEUTSCHER SPORTBUND

Meine Stadt. Mein Leben. Meine App.

Jetzt App downloaden, gratis Pushmitteilungen einschalten und immer als erstes informiert sein, was in der Region los ist.



QR-Code scannen. Und immer informiert sein.



Lübecker Nachrichten

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (RND)

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 dennoch 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 vertrauenswecker 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 Keratin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.



„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer abspalten 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

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur
Nährstoffe für schöne Haut, volles Haar & feste Nägel
Biotin und Zink für normale Haut und Haare
Selen und Zink für normale Nägel sowie MSM
Plus Goldhirse-Extrakt & Kieselerde

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**