

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](http://www.bethel.de)

**Wir suchen**  
**Zusteller\*innen**

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](http://www.lokalboten.de)



**Zur Verstärkungen 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 ☎ 04 51 / 59 98 82 09

**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,** ½ J. alt, NP 1.500€ f. 750€ ☎ 0173/2061395

KUNST- UND SAMMLERMARKT

**Kaufe** alles aus Großelterzeiten, z.B. Zinn, LP's, Römer Gläser uvm., alles anbieten. v. privat. Frau G. ☎ 01 52 / 14 67 12 36

**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 / 6 40 37 00

**MARDER-Holzkastenfälle,** Lebendfälle auch f. Waschbär zu verk. ☎ 01 73 / 9 52 81 74

**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 Herrnburg-Lübeck, ☎ 038821/66830

**Umzüge + Transporte** aller Art preiswert ☎ 04 51 / 80 92 099 oder ☎ 0171 / 64 33 985 [www.umzugsspedition-ratschat.de](http://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](http://www.ankaufwohnmobile.de)

**„Bist Du fit?!“**

[www.richtigfit.de](http://www.richtigfit.de)

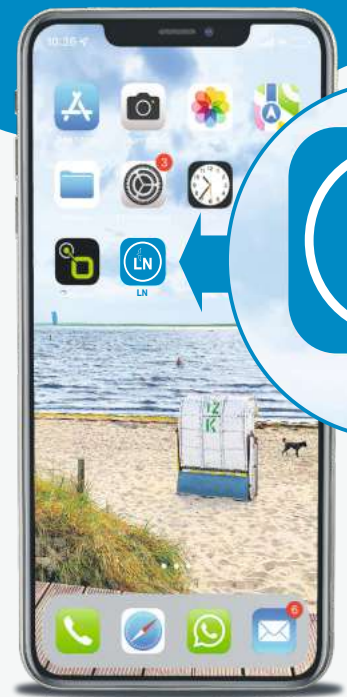
richtigfit

**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 

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 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 vertrauenssicherer 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 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**