

Die richtige Ernährung – mehr Power für gesunde Haare und Nägel

Wer Wert legt auf eine volle Haarpracht und gesunde Nägel, sollte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten, damit der glänzende Schopf möglichst lange erhalten bleibt und das Nagelwachstum gefördert wird. Diäten, Fastenkuren oder Mangelernährung können rasch zu diffusem Haarausfall, dünnen, kraftlosen Haaren und brüchigen Nägeln führen.



Esstörungen und mangelnde Nahrungsaufnahme, aber auch einseitige Ernährung oder Diäten führen langfristig zu einer Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen. Vor allem Zellstrukturen, die einer raschen Teilung unterworfen sind, wie die Haar- und Nagelwurzeln, werden durch fehlende Mineralstoffe und Spurenelemente in ihrer Funktionsfähigkeit behindert. Die Folgen sind diffuser Haarausfall oder Haarwachstumsstörungen, wobei die Haare häufig dünn, kraft- und glanzlos erscheinen.

Mangelndes Haarwachstum bei Nährstoffdefiziten

Gesunde Haarwurzeln weisen eine besonders hohe Teilungsaktivität auf. Nur so wird das rasche Wachstum der Haare sichergestellt. Die dazu benötigte Energie entziehen sie Nährstoffen wie Proteinen, Vitaminen und anderen Mikronährstoffen, die über die Blutbahn zu den keratinbildenden Zellen gelangen. Nicht alle diese wertvollen Bausteine kann der Organismus gesamthaft aus den Nahrungsmitteln auf-

nehmen. So werden beispielsweise nur 50 Prozent des für das Haar- und Nagelwachstum wichtigen Vitamins Biotin aus den biotinreichen Lebensmitteln resorbiert. Bei längeren Phasen der Fehlernährung kann es daher rasch zu Biotinmangel kommen, der das Wachstum gesunder Haare und Nägel langfristig beeinträchtigen kann.

Hoch dosiertes Biotin unterstützt das Haarwachstum

Das zur Gruppe der B-Vitamine gehörende Biotin beeinflusst den Fett- und Eiweissstoffwechsel, regt aber auch die keratinbildenden Zellen der Haar- und Nagelwurzeln zum Wachstum an und verbessert Qualität und Struktur dieser Keratinstrukturen. Ein Biotinmangel führt dementsprechend zu dünnem, kraftlosem Haar, Haarausfall sowie brüchigen Nägeln. Biotin ist in vielen Lebensmitteln enthalten, wie Leber, Eigelb, Hefe, Sojabohnen und Walnüssen, allerdings nur in relativ geringen Konzentrationen, sodass ein unterschwelliger Biotinmangel vermutlich wesentlich häufiger

ist als angenommen. Hier kann die ergänzende Einnahme von Biotin-Biomed forte Abhilfe schaffen, damit Haar- und Nagelwurzeln keinen Mangel leiden. (IK) ■

Quellen:

Trüeb RM, Lier D: Hauptsache Haar. Das Haar im Spiegel von Medizin und Psychologie. Verlag Rüffer & Rub Sachbuchverlag, Zürich 2002.

Bitsch R, Bartel K: Biotin. Wiss. Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 1994.

Biotin-Biomed/Biotin-Biomed forte

Zusammensetzung: 1 Tablette enthält 2,5 mg resp. 5 mg Biotin. **Indikationen:** Durch Biotinmangel verursachte Nagel- und Haarwachstumsstörungen. **Dosierung:** Nagel- und Haarwachstumsstörungen: Erwachsene und Kinder 2,5-5 mg täglich. **Kontraindikationen/unerwünschte Wirkungen:** keine bekannt. **Schwangerschafts-Kategorie:** C. **Interaktionen:** Rohes Eiereiweiss, Antikonvulsiva. **Listeneinteilung:** D. Für weiterführende Informationen siehe «Arzneimittel-Kompodium».

Korrespondenzadresse:

Biomed AG
Überlandstrasse 199
8600 Dübendorf
Tel. 044 802 16 47
Fax 044 802 16 00
E-Mail: irene.kuehnis@biomed.ch
Internet: www.biomed.ch