

Ausgewogene Ernährung – mehr Power für Haare und Nägel

Frauen lieben schlanke Taillen. Jedes Jahr, wenn die voluminösen Wintergewänder wärmeren Temperaturen und körperbetonter Linienführung weichen, kommt die Zeit der Diäten und intensiven Trainingseinheiten: Die wintermüden Körper müssen in Form gebracht werden. Damit das Ergebnis auch von Kopf bis Fuss befriedigt, sollten die Frauen jetzt besonders auf eine ausreichende Nährstoffversorgung achten – Haarausfall und brüchige Nägel machen sonst einen Strich durch die Rechnung.

Crashdiäten, Fastenkuren oder einseitige Kost führen ebenso häufig wie intensives körperliches Training mit Kraft- und Ausdauersport zu latentem Nährstoffmangel. Darunter leiden nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch organische Funktionen, wie das Wachstum der Haare und Nägel. Die Zellen gesunder Haarwurzeln besitzen nämlich ebenso wie die hornbildenden Zellen der Nagelmatrix eine besonders hohe Teilungsaktivität. Dazu benötigen sie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Eiweiss, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen, damit sie über die Blutbahn in die hornbildenden Zellen gelangen.

Haare und Nägel zeichnen sich durch rasches und kontinuierliches Wachstum aus; deshalb reagieren sie auch besonders empfindlich auf Krankheit, Stress oder Nährstoffmangel. So können einseitige, insbesondere eiweissarme Diätkuren noch Monate nach Beenden der Diät zu diffusem Haarausfall führen. Auch streng vegetarische Kost, eine verminderte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen bei Magen- und Darmerkrankungen sowie Essstörungen wie beispielsweise die Magersucht können infolge allgemeiner Mangelernährung eine Ursache von verstärktem Haarverlust und brüchigen Nägeln sein.

Ausgewogene, haargesunde Ernährung

Damit kräftige, gesunde Haare und Nägel wachsen können, braucht der Organismus genügend Energie und Nährstoffe. Neben den Vitaminen A und C sowie Folsäure gehören beispielsweise auch Kupfer, Zink und Eisen (ein latenter Eisenmangel ist vor allem bei Frauen häufig) zu den notwendigen haarwuchsfördernden Bausteinen. Durch eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten sowie Milch, Milchprodukten, Fisch- und gelegentlichen Fleischmahlzeiten lassen sich diese notwendigen Mikronährstoffe auf genussvolle Weise zuführen.

Hochdosiertes Biotin unterstützt das Haarwachstum

Biotin, das zu den wasserlöslichen Vitaminen gehört, ist einer der wichtigsten Bausteine, die der Organismus für das Wachstum gesunder Haare und Nägel benötigt. Das zur Gruppe der B-Vitamine gehörende Biotin beeinflusst nicht nur den Fett- und Eiweissstoffwechsel, sondern

Pharma • Forum

Im Pharma Forum erscheinen Mitteilungen der pharmazeutischen Industrie. Für die Beiträge übernimmt die Redaktion keine Verantwortung

regt die hornbildenden Zellen der Haarwurzeln zum Wachstum an, verbessert Qualität und Struktur der Haare und sorgt für feste und gesunde Nägel. Ein Biotinmangel führt dementsprechend zu dünnem, kraftlosem Haar, Haarausfall sowie brüchigen Nägeln. Biotin ist in vielen Lebensmitteln enthalten, allerdings nur in geringen Mengen. Gute Biotinquellen sind Leber, Eigelb, Hefe, Sojabohnen und Walnüsse. Die enthaltenen Mengen sind allerdings relativ gering, so dass unregelmässige oder einseitige Ernährung rasch zu einer ungenügenden Biotinversorgung führen kann. Ein unterschwelliger Biotinmangel ist daher häufiger als angenommen. Hier kann die ergänzende Einnahme von Biotin-Biomed forte Abhilfe schaffen.

(IK)

Quellen:

1. Biesalski, K.: Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Prävention und Therapie mit Mikronährstoffen. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2002.
2. Trüeb, RM., Lier D.: Hauptsache Haar. Das Haar im Spiegel von Medizin und Psychologie. Verlag Rüffer & Rub Sachbuchverlag, Zürich 2002.
3. Birsch, R., Bartel, K.: Biotin. Wiss. Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1994.

Korrespondenzadresse:

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