

Schöne Haare und Nägel – Spiegel der Seele

Es gibt kaum auffälligere Attribute bei einem Menschen als seine Haare und Hände. Schöne Haare und gepflegte Nägel gelten daher nicht umsonst als Sympthieträger und als Inbegriff von Gesundheit und Wohlbefinden. Lebensweise und Krankheiten, aber auch die psychische Verfassung hinterlassen jedoch täglich ihre Spuren in der Beschaffenheit von Haaren und Nägeln.

Haare und Nägel sind zwar nur totes Zellmaterial – umso aktiver sind jedoch die Haar- und Nagelwurzeln. Vor allem die Haarwurzeln reagieren aufgrund ihrer hohen Teilungsaktivität ausserordentlich empfindlich auf körperliche und seelische Einflüsse. Fieber, Infektionskrankheiten, Schilddrüsenfunktionsstörungen oder entzündlich-rheumatische Erkrankungen können sich auf die Haar- und Nagelqualität ebenso auswirken wie chronischer Stress, depressive Verstimmungen oder andere psychische Probleme. Geht es Körper und Seele nicht gut, lässt sich das zwei bis drei Monate später am Zustand und Wachstum der Keratinstrukturen erkennen: Das Haar verliert die Spannkraft, wird zunehmend matt oder spröde und kann sogar mit Haarausfall reagieren; die

Fingernägel beginnen oft Querrillen aufzuweisen. Erst wenn die Ursachen behoben sind, Körper und Geist wieder aufleben, kann sich auch das Haar- und Nagelwachstum wieder normalisieren.

Wichtig: ausgewogene Ernährung

In Zeiten von Krankheit und seelischer Erschöpfung kommt die Ernährung häufig zu kurz – in solchen Lebenslagen fehlt die Lust am Essen. Haarwurzeln sind jedoch auf eine regelmässige Zufuhr von Energie und Nährstoffen angewiesen, da die Zellen dort eine besonders hohe Teilungsaktivität aufweisen. Dazu muss der Organismus viel Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen, die in Form von frischem Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten sowie Fisch- und Fleischmahlzeiten zugeführt werden sollten.

Hoch dosiertes Biotin unterstützt das Haarwachstum

Biotin 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 regt die keratinbildenden 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, wie Leber, Eigelb, Hefe, Sojabohnen und Walnüsse. Die darin enthaltenen Biotinkonzentrationen sind allerdings relativ gering, sodass eine 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, damit Haar- und Nagelwurzeln wieder regenerieren. (IK)

Quellen:

1. Trüeb RM, Lier D: Hauptsache Haar. Das Haar im Spiegel von Medizin und Psychologie. Verlag Rüffer & Rub Sachbuchverlag, Zürich 2002
2. Bitsch R, Bartel K: Biotin. Wiss. Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 1994.

Korrespondenzadresse:

Biomed AG
Überlandstrasse 199
8600 Dübendorf
Tel. +41 (44) 802 16 47
Fax +41 (44) 802 16 00
E-Mail: irene.kuehnis@biomed.ch
www.biomed.ch