



NÄHRSTOFFMANGEL:

Was empfiehlt der Apotheker gegen Haarausfall und brüchige Nägel?

Kraftvolle, voluminöse Haare und gepflegte Fingernägel – der Traum aller Frauen! Für viele sind diese Attribute jedoch nur eine Wunschvorstellung. Die Ursachen dafür können vielfältig sein und sollten medizinisch abgeklärt werden. Häufig führt ein vermeintlich simpler Nährstoffmangel zu Problemen der körpereigenen Produktion von Keratin, einem Protein, das für die Bildung von Haaren und Nägeln verantwortlich ist. Unser Experte erklärt, welche besonderen Nährstoffe Abhilfe schaffen.





„Treten ganz plötzlich ein vermehrter Haarausfall und Probleme mit brüchigen Nägeln auf, kann dies für die betroffene Person oft belastend sein“, weiß Apotheker Oliver Eichhorn, Inhaber der easyApotheke Dieburg. „Nicht immer besteht direkt Grund zur Sorge. Uns fallen jeden Tag um die 100 Haare aus, bei einer durchschnittlichen Gesamtmenge von bis zu 100.000 Haaren also kein allzu großer Verlust. Solange das Verhältnis von ausfallenden Haaren und neuem Haarwachstum ausgeglichen bleibt, dünnt das Gesamtvolumen nicht aus“, so der Apotheker weiter.

Kraftloses Haar und brüchige Fingernägel können als Folge unterschiedlicher Gründe auftreten: Falsche Pflege, zu heißes Föhnen oder ständiges aggressives Färben sind hier als äußere Einflüsse zu nennen. Darüber hinaus können dem Haarausfall auch ein ungesunder Lebensstil oder Hormonschwankungen zugrunde liegen. Oft ist der genaue Grund für den Laien jedoch schwer erkennbar und sollte daher fachärztlich abgeklärt werden. „Nur durch eine genaue Analyse kann eine individuelle zielgerichtete Therapie erfolgen, um dem Haarausfall und brüchigen Nägeln entgegenzuwirken“, erklärt Eichhorn.

Wird das Haar also zunehmend feiner und dünner, helfen sogar die teuersten Volumenshampoos und -kuren nichts. Letzter Ausweg Haarverdichtung und künstliche Krallen? Muss nicht sein! Denn oft ist Stress oder eine schlechte Ernährung dafür verantwortlich, dass die Bildung von Haaren und Fingernägeln nicht vernünftig funktioniert:

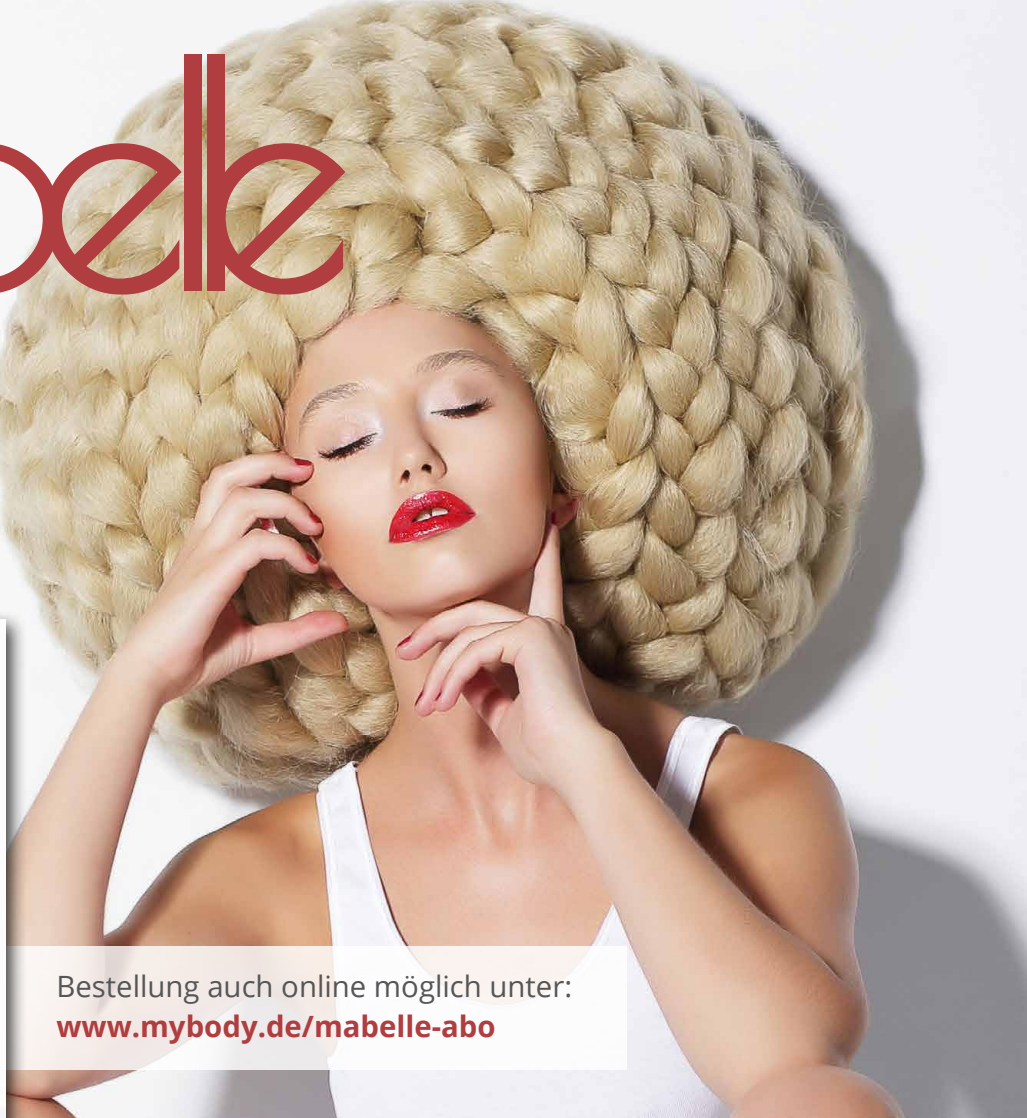
„Fehlen unserem Körper wichtige Mikronährstoffe, etwa Vitamine, Spurenelemente, oder Mineralstoffe, dann sieht man ihm das auf Dauer an, auch an Haaren und Nägeln“, erklärt Eichhorn. Für eine gesunde Struktur und kräftigen Glanz sei eine Vielzahl an Nährstoffen wichtig, die am besten mit der Nahrung aufgenommen werden, so der Experte. Dazu zählen Eisen, Silizium (z.B. in Form von Kieselerde) und die Vitamine A, B, C und H.

Das Gerücht, in Industrienationen, wie Deutschland wäre ein Nährstoffmangel nicht existent und nur ein Problem der „Dritten Welt“, hält sich hartnäckig. Dabei beweist die Nationale Verzehrsstudie II der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel das Gegenteil: Im Rahmen der Studie wurde das Essverhalten von mehreren tausend Deutschen untersucht. Das Ergebnis: Bis zu 25% der Bevölkerung leidet an einem Mangel an Vitamin A, fast die Hälfte der untersuchten Frauen sogar an einem Mangel an Vitamin B1 und Vitamin B12.

Ausreichend viele Nährstoffe zu sich zu nehmen ist also leichter gesagt, als getan. Oft ist eine besonders ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung im Alltag nur schwer umsetzbar. „Um dennoch ein ausreichendes Maß an haar- und nagelstärkenden Nährstoffen zu sich zu nehmen und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun, helfen spezielle hochqualitative Präparate aus der Apotheke“, betont der Apotheker. „Die geschulten Mitarbeiter vor Ort beraten ausführlich und helfen gern bei einer individuellen Zusammenstellung der benötigten Produkte.“



Abonnieren Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:
www.mybody.de/mabelle-abo

Lieferadresse

Vorname, Nachname	
Firma	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
E-Mail	Telefon

Zahlungsweise

☐ jährl. Lastschrift	
Kontoinhaber	IBAN

☐ jährl. Rechnung

Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

Datum, Unterschrift

☐ **Ja**, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 €/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service

Antwort



per Fax an
+49 (0)711 506 209 89

per E-Mail an
abo-service@myBody.de

per Post an
DIVÄG mbH
Hirschstraße 8
70173 Stuttgart