

Haut- und Haar

Haut und Haare sind sichtbare Spiegel unserer Gesundheit. Die Haut schützt unseren Körper, reguliert die Temperatur, bewahrt Feuchtigkeit und trägt zu einem gepflegten Erscheinungsbild bei. Haare wachsen aus den Haarfollikeln, benötigen starkes Keratin und eine gute Nährstoffversorgung. Fehlen wichtige Bausteine, kann die Haut rau, trocken oder uneben wirken, während die Haare dünner, schwächer, brüchiger oder anfälliger für Haarausfall werden.

Unser Vorschlag, eine gezielte Nährstoffzufuhr mittels Infusion:

Wer zu Haarausfall und brüchigen Nägeln neigt, profitiert oft von einer Kombination aus Lebensstiländerung (siehe Check-Liste auf der Rückseite) und gezielter Nährstoffzufuhr. Wir bieten Ihnen eine ergänzende Therapie, im Sinne einer Infusion mit **Methionin, NAC, Biotin** und **Zink-Lysin** an.

- 1 Infusion alle 2 Wochen über 2-3 Monate

Zusammenfassend:

Wenn Haut und Haare gesund und kräftig sein sollen, braucht der Körper sowohl **Baustoffe** (wie Methionin, Biotin, Zink, Lysin, Cystein/NAC) als auch **Schutz & Regeneration** (z. B. durch Antioxidantien wie Glutathion).

- **Methionin** liefert wichtige Strukturbauusteine.
- **NAC** schützt vor Stressfaktoren, unterstützt Regeneration und kann Haar- & Hautfunktionen fördern.
- **Biotin** stärkt Haarstruktur und Hautzellen.
- **Zink-Lysin** sorgt für Zellfunktion und Haarfollikelgesundheit.

Wirkung der einzelnen Wirkstoffe:

- **Methionin:** Diese essenzielle Aminosäure liefert wichtige Bausteine für Keratin, das Hauptprotein von Haaren, Haut und Nägeln. Dadurch werden sie widerstandsfähiger und weniger anfällig. Methionin fördert zudem die Bildung des Antioxidans Glutathion, unterstützt die Durchblutung der Kopfhaut für besseres Haarwachstum und stärkt durch die Proteinsynthese die Regeneration sowie den Zellstoffwechsel von Haut und Haar.
- **N-Acetylcystein (NAC)** ist eine Form der Aminosäure Cystein und wird im Körper zu Glutathion umgewandelt — einem starken Antioxidans.
 - Haut: NAC reduziert oxidativen Stress durch Umweltbelastungen wie UV-Strahlung, stärkt die Hautbarriere, unterstützt die Regeneration und kann bei Hautproblemen wie Akne oder Entzündungen hilfreich sein.
 - Haar: NAC schützt Haarfollikel vor schädlichen Einflüssen, stabilisiert deren Struktur und kann so das Haarwachstum fördern und Haarverlust entgegenwirken.
- **Biotin (Vitamin B7)** spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel.
 - Für Haare: unterstützt die Keratinbildung, macht das Haar kräftiger und kann Haarausfall vorbeugen sowie das Wachstum neuer Haare fördern.
 - Für Haut: Es unterstützt die Zellerneuerung, sorgt für eine glattere Hautstruktur und hilft, trockene oder gereizte Haut zu vermeiden.
 - Für Nägel: Es macht sie fester und weniger brüchig und fördert ein gesundes Wachstum.
- **Zink-Lysin:** Die Kombination aus Zink und der Aminosäure Lysin verbessert die Zinkaufnahme und unterstützt wichtige Prozesse wie Zellteilung, Regeneration sowie gesundes Haar- und Hautwachstum. Beide Stoffe sind zudem wichtig für die Bildung von Strukturproteinen wie Keratin und Kollagen und tragen zum antioxidativen Zellschutz bei.
 - Haut: Zink wirkt entzündungshemmend, fördert die Heilung und reguliert die Talg- und Porenfunktion – für ein klareres Hautbild.
 - Haare: Zink-Lysin stärkt die Haarfollikel und kann Haarverlust vorbeugen und für kräftigeres Haarwachstum sorgen.



Checkliste: Gesunde & kräftige Haare und Nägel

Laboruntersuchungen

- ✓ Blutbild & Eisenstatus
- ✓ Schilddrüsenwerte
- ✓ Entzündungs- & Stoffwechselfparameter (Blutzucker, HbA1c, Insulin, sowie Berechnung des HOMA-Index zur Abschätzung der Insulinresistenz)

Ernährung & Nährstoffe

- ✓ Ausreichend Proteine für Haar- und Nagelaufbau
- ✓ Wichtige Vitamine & Mineralstoffe: Biotin, Zink, Eisen, Vitamin D, B-Vitamine
- ✓ Gesunde Fette (z. B. Omega-3)
- ✓ Viel Wasser trinken für Feuchtigkeit von Haaren, Haut und Nägeln

Pflege & Schutz

- **Haare:**
 - ✓ Haare 2–4× pro Woche waschen, mildes Shampoo + Spülung verwenden
 - ✓ Nasses Haar sanft ausdrücken, nicht rubbeln
 - ✓ Föhn, Glätteisen & Co. sparsam nutzen, Hitzeschutz anwenden
 - ✓ Regelmäßig Spitzen schneiden, enge Frisuren vermeiden
- **Nägel:**
 - ✓ Nägel kurz feilen, nur in eine Richtung feilen
 - ✓ Nagelhaut sanft zurückschieben, nicht abschneiden
 - ✓ Hände & Nägel regelmäßig eincremen, Nagelöl verwenden
 - ✓ Handschuhe bei Putzen, Gartenarbeit oder Abwasch

Kopfhaut & Mechanische Schonung

- ✓ Kopfhaut sanft massieren → bessere Durchblutung und Haarwachstum
- ✓ Nasses Haar vorsichtig kämmen, keine groben Bürsten verwenden
- ✓ Nägel nicht als Werkzeug benutzen, nicht knabbern

Gesundheit & Lebensstil

- ✓ Stress reduzieren → positiv für Haare & Nägel
- ✓ Ausreichend Schlaf
- ✓ Chemische Belastung reduzieren (Färben, Bleichen, Aceton)