

## Unsere Empfehlungen: Nährstoffe für Haut, Haare und Nägel

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Sie schützt vor negativen Umwelteinflüssen, ist an der Thermoregulation, dem Immunsystem und Stoffwechsel sowie an der körpereigenen Synthese von **Vitamin D** beteiligt. Mit der Haut eng verbunden sind die Haare und Nägel, die beide aus Hornsubstanz bestehen. Die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln wird von der Ernährung entscheidend beeinflusst.

**Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese nachfolgend vor:**

### **EBD19: Haarkomplex - Preis: 29,80 €**

---

Das Haar besteht aus dem sichtbaren Haarschaft und der Haarwurzel unter der Haut. Es setzt sich zusammen aus einem Kern von Proteinfasern und einer dünnen Schutzschicht toter Zellen. Drüsen um die Haarwurzel herum sondern ein schützendes Fett ab, welches das Haar feucht, glänzend und geschmeidig erhält. Die Haarqualität reagiert empfindlich auf Belastungen. Nährstoffmängel und Stress zeigen hier bald ihre Spuren. Der Haarverlust verläuft bei Frauen und Männern unterschiedlich. Bei Männern beginnt er mit zurückweichendem Haaransatz und anschließendem Haarverlust am Scheitel. Bei Frauen betrifft der Haarausfall eher den Hinterkopf. Die Haarproduktion wird beeinträchtigt durch Mangel an folgenden Stoffen: Cystein und **Methionin**, **B-Vitamine**, **Zink**, **Kupfer**, **Vitamin A** und **Vitamin C**. Der Mangel verlangsamt das Haarwachstum, schwächt die Struktur und führt zu brüchigem Haar und Haarausfall.

**Weitere Faktoren, die den Haarausfall verstärken können: Schlechte Durchblutung der Kopfhaut, Umweltgifte, Bestrahlungen, Schlankheitskuren, schlechte Ernährung.**

**mehr Informationen   bestellen**

### **NTP15: Biotin - Preis: 14,90 €**

---

**hilft, Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten und ist für eine normale Nervenfunktion erforderlich.**

**Biotin (Vitamin B7)** wird auch als Vitamin H (Hautschutz- und Schönheitsvitamin) bezeichnet und zählt zu den wasserlöslichen B-Vitaminen. Die aktive Form des Biotins hat im Stoffwechsel einige wichtige Aufgaben. **Biotin**, das auch gelegentlich als Vitamin H bezeichnet wird, zählt zu den wasserlöslichen B-Vitaminen. **Biotin** unterstützt den Fett- und Zuckerstoffwechsel und ermöglicht ein optimales Zellwachstum. Es wurde 1936 aus Eigelb isoliert. Bis heute kennt man neun **Enzyme**, die von **Biotin** abhängen, und die am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt sind. Rohe Eier enthalten Avidin, das die Aufnahme des Biotins verhindert. **Biotin** unterstützt das Wachstum, die Erhaltung von Blutzellen und Nervengewebe. Wegen seiner Bedeutung für die Talgdrüsen und somit für Haut und Haare, findet man es häufig in Kosmetika.

**ist wirksamer, wenn es im Verbund mit anderen Vitaminen aus der B-Gruppe aufgenommen wird.**

**mehr Informationen**   **bestellen**

## **NTP50: PABA (para-Aminobenzoessäure) - Preis: 17,90 €**

---

**konzentriert sich in den Hautzellen und arbeitet überall dort mit, wo Pigmentbildung eine Rolle spielt.**

Para-Aminobenzoessäure ist eine Substanz, die erst seit relativ kurzer Zeit ins Interesse der Vitaminforscher gerückt ist. Seitdem gilt **PABA** als das Schönheits-Vitamin.

Paraaminobenzoessäure oder abgekürzt **PABA** ist ein wasserlösliches Vitamin, das wie alle B-**Vitamine** in einer (gesunden) **Darmflora** gebildet werden kann. **PABA** ist für das Funktionieren der anderen B-**Vitamine** und von **Vitamin C** sowie für die Produktion von Folsäure in der **Darmflora** wichtig. **PABA** konzentriert sich in den Hautzellen und arbeitet überall dort mit, wo Pigmentbildung eine Rolle spielt. **PABA** ist Bestandteil der Folsäure und hat viele weitere Funktionen: Es ist als Co-Enzym an der Verwertung von Eiweiß sowie an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt. Es agiert als Co-Enzym in der Verdauung und bei der Verwertung von Nahrungs-Proteinen. **PABA** schützt die Haut vor freien Radikalen und schädlichen Sonnenstrahlen. Weiter unterstützt **PABA** die Pigmentbildung.

**Para-Aminobenzoessäure ist eine ausgezeichnete Haut- und Zellschutzsubstanz und wird deshalb oft auch als Schönheitsvitamin bezeichnet.**

## Was hilft bei welchen Beschwerden?

---

Wie behandelt der Naturheilkundler welche Beschwerden? Gibt es verlässliche orthomolekulare Therapien? Welche Therapien sind angeraten, bestimmte Symptome zu behandeln? Welche Ernährung ist sinnvoll? Was ist der aktuelle Stand des naturheilkundlichen Wissens? Gibt es für die Behandlung natürliche Wirkstoffe mit ausreichend Erfahrungswerten? Unsere Übersicht über die Anwendungsvorschläge naturheilkundlicher Verfahren und Präparate ist keineswegs vollständig. Wir sind ständig bemüht, die noch bestehenden Lücken zu schließen. Sie können uns helfen, indem Sie uns konkrete Hinweise oder Beschreibungen hier noch fehlender Anwendungsvorschläge zusenden.

**Wir haben auf unseren Seiten eine Übersicht nach Beschwerden zusammengestellt, auf der Sie sich informieren können, welche Ernährungsempfehlungen wir geben und welche Nährstoffe geeignet sind, bestimmte Beschwerden zu lindern.**

## Vitamine, Mineralien und Antioxidantien sind die Zündstoffe im Stoffwechsel

---

Mikronährstoffe und Antioxidantien sind die Zündstoffe im Stoffwechsel und dem Immunsystem, ohne sie läuft nichts. Da sie so wichtig sind, braucht man sie täglich. Unser Überblick gibt Ihnen Ihnen einen wichtigen Einblick in die Geheimnisse um die wichtigsten Nahrungsergänzungen und beschreibt ihre Bedeutung für den Organismus.

**und andere essentielle Nährstoffe.**

## Schallers Gesundheitsbriefe: Wertvolle Informationen aus erster Hand. Garantiert kostenlos.

---

Wir versenden wir in regelmäßigen Abständen einen Gesundheitsbrief an eingetragene Abonnenten. Sie bekommen wertvolle Informationen, die Ihnen Ihr Arzt wohl nur selten erzählt. Die Informationen gründen sich auf persönlichen Erfahrungen, einem langem Studium von Unterlagen abseits der eingefahrenen Wege und einer persönlichen Grundhaltung gegenüber der Schöpfung, denn wir glauben einfach nicht daran, dass der Mensch in der Lage ist, mit seinen Retorten und Labors klüger zu sein als die Natur.

**Bitte empfehlen Sie meinen Gesundheitsbrief an Freunde und Bekannte, denn das in den Briefen enthaltene Wissen ist für alle Gesundheitsbewusste Menschen wichtig.**

## Gesundheit kommt aus der Kraft der Natur

---

Wir alle brauchen regelmäßig eine Fülle verschiedenster Stoffe: **Vitamine**, **Mineralien**, Aminosäuren und **Enzyme**. Alle diese Nährstoffe stehen in einem gesunden Körper in einer wohl

abgestimmten Wechselbeziehung zueinander. Der Körper verfügt über Schutzmechanismen, die dafür sorgen, dass dieses Gleichgewicht auch dann wiederhergestellt wird, wenn es Belastungen durch Lebensumstände, Keime, Umweltgifte oder Parasiten gibt. Auf unseren Seiten finden Sie Nahrungsergänzungsmittel kombiniert mit einer Fülle von Wissen rund um das Thema "natürliche Gesundheit".

**Lassen Sie sich von unserer Philosophie überzeugen.**

## Ihr Körper braucht täglich 90 Nährstoffe in ausreichender Dosierung

Immer wieder werden die Verbraucher in den Medien verunsichert durch Berichte über Unsinn und Nicht-Nutzen, ja sogar Schaden, den Nahrungsergänzungsmittel (angeblich) verursachen. Die Aussage in den Medien ist immer die Gleiche: Bei gesunder und ausgewogener Ernährung braucht man keine Nahrungsergänzungsmittel. Einer sagt es vor und alle anderen plappern es nach. Es ist aber sehr schwer ohne Wissen die „richtige Ernährung“ für den Alltag praktikabel zu machen. Niemand ist mehr in der Lage das Lebensmittelangebot hinsichtlich Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsrisiken qualitativ hinreichend einzuschätzen.

### mehr Informationen

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

