

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Haut, Haar und Nägel zeigen Ihren Gesundheitszustand...

Diese ausgezeichnete Kombination hilft

Haut, Haar und Nägel zeigen Ihren Gesundheitszustand...

Diese ausgezeichnete Kombination hilft

In der Natur kann man schon sehr schnell sehen, ob ein Tier gesund ist oder nicht. Ein gepflegtes Fell mit glänzenden Haaren zeigt den Gesundheitszustand eines Tieres. Ein krankes Tier hat ein mattes Fell, nackte Stellen und bröckelige Nägel oder Hufe. Bei Menschen ist das nicht viel anders. An Haaren, Haut und Nägeln kann man auch bei uns Menschen den Gesundheitszustand erkennen. Dies zeigt die Bedeutung von Stoffen, die zu glänzendem Haar, gesunder Haut und starken Nägeln beitragen. Frauen scheinen sich dessen bewusster zu sein als Männer.

Ich möchte Ihnen heute gerne etwas über eine ausgezeichnete Kombination für **glänzendes Haar, eine gesunde Haut und starke Nägel** erzählen. Sie hat sehr viel mit dem zu tun, was Sie vorgestern über Schwefel als wichtiger Bestandteil von **Muttermilch** gelesen haben, denn sie ergänzt die spezifischen Vorteile von Schwefel für Haut, Haar und Nägel.

An vielen Stoffwechselabläufen beteiligt

Bevor wir uns diese Kombination anschauen, frische ich kurz Ihr Wissen über Schwefel auf. Wir wissen, dass Schwefel so wichtig ist, dass **Muttermilch**, die erste Nahrung die Sie als Baby erhalten haben, die wichtigste Nahrungsquelle davon ist. Wir wissen auch, dass der Körper nur die organisch gebundene Form von Schwefel, **MSM** (Methylsulfonylmethan) verwerten kann. MSM ist also die Form die Ihrem Körper Nutzen bringt. Weil es an vielen Stoffwechselabläufen beteiligt ist, hat es zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen. Darum ist MSM geeignet für Menschen mit:

- Gelenkbeschwerden und -schmerzen
- Entzündungskrankheiten, inklusive rheumatoide Arthritis und entzündlicher Darmerkrankung
- Autoimmunerkrankungen
- Allergien und Heuschnupfen
- alternder **Haut**
- brüchigen **Nägeln**
- dünnem **Haar**
- Schwermetallen und anderen Giftstoffen im Körper

Wie ist es jetzt mit dieser Kombination für Haut, Haar und Nägel?

Für glänzendes Haar, eine gesunde Haut und starke Nägel brauchen Sie eine reichliche Zufuhr von organischem Schwefel. Dies ist klar. Sie brauchen aber noch eine wichtige Komponente: Biotin. Biotin wird auch bezeichnet als Vitamin H (von Haut und Haar). Das Wort Biotin stammt vom altgriechischen Wort Biotos, was Leben bedeutet. Margaret Averil Boas, Wissenschaftlerin am Lister Institute in London, stellte 1927 fest, dass ein Mangel an Nährstoffe zu Dermatitis (Hautentzündung), Alopezie (krankhaftem Haarausfall) und Verlust der Muskelkoordination führte. Sie wusste nicht genau was der Faktor war, aber nannte ihn Schutzfaktor X. Ihre Forschungsarbeit wurde von Nobelpreisträger Albert Szent Gyorgi bestätigt, der diesen Faktor Vitamin H nannte. Obwohl ein Biotinmangel heutzutage nicht oft vorkommt, kann wegen der grossen Bedarfsunterschiede zwischen Menschen (die biochemische Individualität) in manchen Fällen eine extra Versorgung empfehlenswert sein.

Haar, Haut und Nägel zeigen den Gesundheitszustand eines Menschen. Mit der Kombination von MSM und Biotin haben Sie zwei Faktoren, die zu glänzendem Haar, einer gesunden Haut und starken Nägeln beitragen können.

[Klicken Sie jetzt hier fürs Sonderangebot von Biotin](#)

[Klicken Sie jetzt hier fürs Sonderangebot von MSM](#)

Die wichtigsten Funktionen von Biotin

Biotin unterstützt den Aufbau von Eiweiß und die Energiegewinnung aus Fett. Der Körper braucht Biotin, um die Energiefreisetzung aus Kohlenhydraten zu steuern. Biotin hilft, Haar, Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten. Es ist für eine normale Nervenfunktion erforderlich.

Biotin ist wichtig für den Fett- und Zuckerstoffwechsel und ermöglicht ein optimales Zellwachstum. Biotin, das auch als Vitamin H bezeichnet wird, zählt zu den wasserlöslichen B-Vitaminen. Es wurde 1936 aus Eigelb isoliert und 1942 erzeugte man bei einer Gruppe von Freiwilligen Biotin-Mangel, der zu Hautveränderungen, Muskelschmerzen und Depressionen führte. Nach Gabe von 150 Mikrogramm Biotin verschwanden die Symptome. 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 ist wichtig für das Wachstum, für die Erhaltung von Blutzellen und Nervengewebe. Wegen seiner Bedeutung für die Talgdrüsen und somit für Haut und Haare, findet man es häufig in Kosmetika. Biotin ist wirksamer, wenn es zusammen mit Vitamin B2, B6 Niacin und A aufgenommen wird.

Biotin ist wichtig für die Synthese der DNS, die das Zellwachstum ermöglicht.

Für Abbau und Synthese der Fettsäuren sind biotinhaltige Enzyme notwendig. Beim Stoffwechsel der essenziellen Fettsäuren , z.B. der Umwandlung von Linolensäure in verschiedenen Omega-3-Fettsäuren, wird Biotin gebraucht.

Ein biotinhaltiges Enzym verursacht den ersten Schritt bei der Synthese von Glucose. Glucose ist nötig, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und Unterzuckerung zu vermeiden.

Fazit: Der Zustand von Haar, Haut und Nägeln ist ein Hinweis auf den Gesundheitszustand eines Menschen. Mit der Kombination organischen Schwefels und Biotin haben Sie zwei Komponenten, die – neben ihren vielen anderen gesundheitsfördernden Funktionen – zu glänzendem Haar, gesunder Haut und starken Nägeln beitragen.

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über Biotin und dessen Wirkung?

[Hier geht es weiter >>](#)