



7.5.2019

## Ein Schönheitsvitamin für Haut und Haare

### Geschenktipp nicht nur für die Mama...

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

es ist bald Muttertag. Der Ursprung des Muttertags geht auf ein amerikanisches Mädel mit dem Namen *Anna Jarvis* zurück, das eines Tages in der Sonntagsschule gebetet haben soll: "Ich hoffe und bete, dass irgendjemand irgendwann einen Gedenktag einführt, in dem die Mutter geehrt wird für ihren unermüdlichen Dienst an der Menschheit in allen Bereichen des Lebens. Sie hat ein Recht darauf." Jahre später, im Jahr 1908, war sie selbst diese "irgendjemand", als sie einen Gedenkgottesdienst für ihre (verstorbene) Mutter und alle Mütter in ihrer Kirche abhielt. 1914 wurde der Muttertag zu einem offiziellen Feiertag in den USA. Später wurde der Muttertag auch in Europa gefeiert. Traditionell geht es darum, Müttern mit Blumen, Karten und anderen Geschenken zu danken.

#### Geschenktipp für Muttertag: das Schönheitsvitamin

Als ein Geschenk für Muttertag könnte **Biotin** interessant sein. Biotin wird auch Vitamin H genannt, wegen seiner **positiven Wirkung auf Haut und Haare**. Man könnte es daher als **Schönheitsvitamin** bezeichnen. Nachfolgend finden Sie mehr Informationen über dieses Vitamin, dessen Wirkung nicht nur für die Mama wichtig ist (denn wer hat kein Haar oder keine Haut?).

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

---

## Biotin (Vitamin H)

### Das Schönheitsvitamin

Biotin, auch als Vitamin B7 oder Vitamin H bezeichnet, ist ein wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex. Der Name Vitamin H, als veraltete Bezeichnung für Biotin, leitet sich von seiner Wirkung ab: **Biotin trägt zu einem gesunden Wachstum von Haut und Haaren bei**. Deswegen wird zum Beispiel bei Akne empfohlen, zusätzlich Biotin einzunehmen. Obwohl Biotin mehr positive Wirkungen auf Ihren Körper hat, könnte es durch die Wirkung auf Haut und Haare als **das Schönheitsvitamin** bezeichnet werden.

## Zentrale Bedeutung als Coenzym

Eine zentrale Bedeutung nimmt Biotin beim Stoffwechsel der Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße als sogenanntes Coenzym ein. Coenzyme sind Moleküle, die Enzyme vervollständigen. Ohne diese Coenzyme sind Enzyme inaktiv. Enzyme wirken wie Katalysatoren. Sie ermöglichen oder beschleunigen biochemische Reaktionen im Körper, die ohne sie nicht oder nur sehr verlangsamt stattfinden.

Ein Beispiel für eine solche biochemische Reaktion, an der Biotin als Coenzym mitwirkt, ist die so genannte *Gluconeogenese*. Bei der Gluconeogenese wird aus körpereigenen Eiweißen und Fetten Zucker (Glukose) gewonnen. Dieser Mechanismus trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel steigt. In Zeiten des Hungers verfügt der Körper über zu wenig Zucker (Kohlenhydrate). Die Gluconeogenese sorgt dafür, das Blut mit ausreichend Zucker zu versorgen.

## Biotin und Fingernägel

Biotin wirkt auch positiv auf die Qualität der Fingernägel. Bei Menschen mit "schlechten Fingernägeln" kann das Vitamin dazu beitragen, die Dicke und Oberflächenstruktur der Nägel und die Nagelfestigkeit zu verbessern. Weiterhin ist Biotin wichtig für das Wachstum und die Lebensdauer der Blutzellen, des Nervengewebes und der Talgdrüsen.

Biotin gehört zu den lebensnotwendigen (essenziellen) Vitaminen, die dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Der Körper braucht Biotin für eine Reihe wichtiger Stoffwechselprozesse. So ist das Vitamin Bestandteil des Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsels. Wir haben für Sie die Funktionen von Biotin weiter unten aufgelistet.

## Biotin: Ein Vitamin mit breitem Wirkungsspektrum

Biotin greift in viele Stoffwechselprozesse in Ihrem Körper ein. Es hat daher viel mehr Funktionen, als nur die des **Schönheitsvitamins für Haut und Haare**. Dieses vielseitige Vitamin hat ein breites Wirkungsspektrum. Laut der offiziellen Auflistung trägt Biotin

- zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- zu einem normalen Metabolismus von Makronährstoffen bei
- zu einer normalen psychischen Funktion bei
- zur Erhaltung normaler Haare bei
- zur Aufrechterhaltung normaler Schleimhäute bei
- zur Erhaltung normaler Haut bei

**Fazit: Biotin oder Vitamin H wird als Schönheitsvitamin bezeichnet. Es hat ein breites Wirkungsspektrum und ist wichtig für Haut und Haare.**

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über dieses Vitamin und seine Wirkung? [Hier geht es weiter »](https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mlkuilk-olyvvp-y/)

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter [www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/).

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.

Weitere Informationen unter [Vitalstoff-Journal.de](http://Vitalstoff-Journal.de).

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe

Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz