

## **VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE BEI HAARPROBLEMEN**

---

1. Wichtig ist, dass alle Wirksubstanzen in hoher Dosis und bester Qualität eingenommen werden!
2. Eisen, Zink, Kupfer, Biotin und Folsäure – diese Spurenelemente und Vitamine sind am Haarwachstum beteiligt. Eisen, Kupfer und Zink stellen wesentliche Elemente für das Wachstum und die Struktur der Haare dar.
3. Zink ist an der Bildung des Haarproteins Keratin beteiligt. Chronischer Mangel löst Haarausfall aus.
4. L-Cystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure und der Hauptbaustein des Haarkeratins.
5. Neben dem besonders wichtigen Biotin (Vitamin B7) und der Folsäure (Vitamin B9) sind es die Vitamine C und die gesamten restlichen B-Vitamine, die direkten Einfluss auf das Haarwachstum haben.
6. Vitamin D unterstützt den Hormonstoffwechsel. Es sollte zur besseren Aufnahme in Kombination mit Vitamin K2 eingenommen werden.
7. Vitamin A und E fördern die Durchblutung der Kopfhaut.