

## Wirkkombination fürs Haar\*

Die optimal abgestimmte Wirkkombination der ÖKOPHARM® Fürs Haar\* Kapseln unterstützt nicht nur die Haarerhaltung, sondern auch die Haarstruktur sowie die Farbgebung der Haare.



Nahrungsergänzungsmittel

AVP:  
**€ 39,90**  
90 Kapseln | PZN 5199408

## Beratungstipps

### Für Haarerhalt

- \*Biotin, Zink und Selen unterstützen die Erhaltung normaler Haare.
- Folsäure als Beitrag für eine normale Zellteilung und Blutbildung. Blut versorgt die Haarwurzel mit den nötigen Nährstoffen.
- Vitamin B2, Kupfer, Zink und Selen tragen dazu bei, die Zellen (wie z. B. der Haarfollikel) vor oxidativem Stress zu schützen.

### Für die Haarstruktur

- Enthält pro Tagesdosis 200 mg L-Cystein.
- Vitamin B6 trägt zu einer normalen Cystein-Synthese bei.
- Die Aminosäure L-Cystein ist ein wichtiger Bestandteil des Haarkeratins.

### Für farbintensives Haar

- Kupfer trägt zur normalen Pigmentierung der Haare (und dadurch zur Farbgebung) bei.

### Mit Grüntee & Koffein

- Mit hochwertigem Phyto-Panmol® Grüntee-Extrakt
- Mit 35 mg Koffein pro Tagesdosis

### Empfohlen für alle...

- die sich kräftiges und volles Haar wünschen.
- die über viele Haare in Kamm und Bürste berichten.
- die ihre Haarfollikel vor oxidativem Stress schützen möchten.

### Verzehrempfehlung:

Für Erwachsene 1x täglich 2 Kapseln. Eine tägliche Einnahme für mindestens 3 Monate wird empfohlen.

## Schönes Haar beginnt von innen

Wer Wert auf seine Haare legt, sollte sowohl die äußere Pflege als auch eine ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen berücksichtigen.



### Fakten zum Haar

Alter, UV-Strahlung, Umweltschadstoffe oder Rauchen können das Haarwachstum beeinträchtigen.

Freie Radikale belasten die Haarzellen. Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen kann helfen, den Effekt von freien Radikalen auszugleichen.

### Nährstoffe für die Haare

- Mikronährstoffe spielen nicht nur bei Frauen eine wichtige Rolle im Wachstumszyklus der Haare.<sup>1</sup>
- Eine Vitaminversorgung, vor allem mit **Zink**, trägt zum **Haarerhalt** bei.<sup>2</sup>
- **L-Cystein** ist als Aminosäure Bestandteil von Keratin, dem Hauptbestandteil der Haare. Hohe Mengen dieser Aminosäure sind im **Keratin** unserer Haut und Haare enthalten.<sup>3</sup>
- **Oxidativer Stress** spielt eine Rolle beim Ergrauen und nachlassendem Haarwachstum.<sup>4</sup>
- **Epigallocatechingallate**, kurz EPCG, zum Beispiel aus grünem Tee, stimulieren das Wachstum des menschlichen Haares und können so die Anagenphase, das ist die **Wachstumsphase**, verlängern.<sup>5</sup>

### Fakten zu Keratin

**Keratin ist der Baustein für kräftiges Haar.**

Wie der gesamte menschliche Körper sind auch die Haare auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung angewiesen. Der **Grundbaustein unserer Haarfasern heißt Keratin** und ist aus Proteinen aufgebaut.<sup>6</sup>

Keratin, besteht aus der schwefelhaltigen **Aminosäure L-Cystein**.<sup>7</sup> Eine gute Nährstoffversorgung unterstützt so die **Struktur, Festigkeit und Widerstandskraft** der Haare.<sup>8</sup>



<sup>1</sup> Apotheken Umschau. Anlagebedingter Haarausfall (androgenetische Alopezie): Symptome, Therapie: <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/haarausfall-was-maenner-und-frauen-wissen-sollten-735359-mehrseiter-2-anlagebedingter-haarausfall-symptome-therapie.html> (2021).

<sup>2</sup> Lin, R. L., Garibyan, L., Kimball, A. B. et al. Systemic causes of hair loss. *Ann. Med.* 48(6):393-402 (2016).

<sup>3</sup> Yu, J., Yu, D. W., Checkla, D. M., Freedberg, I. M., & Bertolino, A. P. (1993). Human hair keratins. *Journal of Investigative Dermatology*, 101(1 Suppl), 56S–59S. <sup>4</sup> Trueb, R.M. The impact of oxidative stress on hair. *Int. J. Cosmet. Sci.* 37(2):25-30 (2015).

<sup>5</sup> Kwon, O. S., Han, J. H., Yoo, H. G. et al. Human hair growth enhancement in vitro by green tea epigallocatechin-3-gallate (EGCG). *Phytomedicine*. 14(7-8):551–555 (2007).

<sup>6</sup> <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-sind-haare-aufgebaut-und-wie-wachsen-sie.html>

<sup>7</sup> Brandl, M. & Brückner, G. (Hrsg.): *Biochemie des Menschen*, Springer Medizin Verlag, 2020)

<sup>8</sup> Harvard Health Publishing. (2022). Vitamins, minerals, and hair loss: Is there a connection? Harvard Medical School.