

## Haut Haare Nägel\* Wirkkombination

Die optimal abgestimmte Wirkkombination der ÖKOPHARM® Haut Haare Nägel\* Kapseln unterstützt von innen farbtintensives, gesundes Haar, starke Nägel sowie schöne Haut – für ein rundum gepflegtes Erscheinungsbild und natürliche Ausstrahlung.



AVP:  
**€ 36,90**  
60 Kapseln | PZN 5199420

Nahrungsergänzungsmittel

### Für strahlend schöne Haut

- \*Vitamin A, B2, Niacin, Biotin und Zink tragen zum Erhalt normaler Haut bei. Vitamin C unterstützt die normale Kollagensynthese der Haut.
- Kupfer trägt zur normalen Pigmentierung und somit zur Farbgebung der Haut bei.
- Mangan unterstützt die Bildung und Kupfer den Erhalt von normalem Bindegewebe. Zusätzlich sind 150 mg hochwertiges trans-Resveratrol sowie 50 mg Hyaluronsäure enthalten.

### Für farbtintensives Haar & Haarerhaltung

- \*Biotin, Zink und Selen unterstützen den Erhalt normaler Haare.
- Kupfer trägt zur normalen Pigmentierung der Haare und dadurch zur Farbgebung bei.

### Für starke Nägel

- \*Zink und Selen unterstützen den Erhalt normaler Nägel.
- Zusätzlich sind 100 mg Bambusextrakt enthalten, davon 35 mg Silizium

### Für guten Zellschutz

Vitamin B2, C, E sowie Kupfer, Mangan, Selen und Zink tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Zusätzlich sind 30 mg Coenzym Q10 enthalten.

### Mit Phyto-Panmol® Vitamin C

Dieses wird durch ein schonendes Extraktionsverfahren aus der fruchtigen Acerolakirsche gewonnen. Acerolakirschen (*Malpighia glabra* L.) stammen ursprünglich aus Zentralamerika und gelten als besonders reich an natürlichem Vitamin C.



## Beratungstipps

### Empfohlen für alle...

- die ihre Haut zum Strahlen bringen möchten.
- die ihre Haut von innen unterstützen möchten – zusätzlich zu hochwertigen Gesichtspflegeprodukten.
- die etwas Gutes für ihre Haare und Nägel tun wollen.
- deren Haut sich trocken anfühlt, z.B. in der Menopause.

### Verzehrempfehlung:

Erwachsene:  
1 x täglich 2 Kapseln.  
Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.  
Eine tägliche Einnahme für mindestens 3 Monate wird empfohlen.

## Schönheit im Dreiklang: Haut – Haare – Nägel

Schönheit beginnt im Inneren – eine ausgewogene Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen unterstützt die normale Funktion von Haut, Haaren und Nägeln und trägt zu einem gepflegten, vitalen Erscheinungsbild bei.



### Fakten zur Haut

- Die Haut ist mit rund 1,5–2 m<sup>2</sup> Fläche und bis zu 10 kg Gewicht das größte Organ des Menschen.<sup>1,2</sup>
- Die oberste Hautschicht erneuert sich etwa alle 28 Tage – dieser Prozess verlangsamt sich mit zunehmendem Alter.<sup>3</sup>
- Gesunde Nägel wachsen im Durchschnitt 3 mm pro Monat. Fingernägel wachsen deutlich schneller als Zehennägel.<sup>4</sup>
- Oxidativer Stress kann durch UV-Strahlung, Umweltbelastung oder innere Faktoren Zellen in Haut, Haaren und Nägeln beeinflussen.
- Mikronährstoffe wie Biotin, Zink, Vitamin C und Kupfer tragen zum Erhalt normaler Haut, zur Kollagenbildung und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

### Fakten zur Haut, Haare & Nägel Vitalität

Äußere Belastungen wie UV-Strahlung, Luftverschmutzung und Temperaturschwankungen, aber auch innere Faktoren wie Stress, hormonelle Veränderungen oder ein Bedarf an Nährstoffen können Haut, Haare und Nägel gleichermaßen beeinflussen. Durch die Bildung freier Radikale entsteht oxidativer Stress, der sich auf die Zellen und Strukturproteine wie Kollagen, Elastin und Keratin auswirkt. Die Hautelastizität, der Glanz des Haars und Festigkeit der Nägel können betroffen sein. UV-Strahlung gilt als einer der Hauptfaktoren vorzeitiger Hautalterung, da sie auf die Mitochondrienfunktion einwirkt, die Kollagensynthese beeinflusst und oxidativen Stress in der Dermis (Lederhaut) auslöst.<sup>5</sup>

Auch die Haarfollikel reagieren auf oxidativen Stress. Werden ihre Mitochondrien beeinflusst, ist das Haarwachstum betroffen, sowie die Spannkraft der Haarstruktur. Zudem beeinflussen freie Radikale die Melanozytenaktivität in der Haarwurzel, was die Farbintensität und die Haarstruktur betreffen kann.<sup>6</sup>

Für die Nagelmatrix – das Wachstumszentrum der Nägel – sind Mikronährstoffe wie Biotin, Zink oder Selen bei der Keratinbildung beteiligt. So bleiben die Nägel gestärkt, weniger rissig oder uneben. Antioxidative Mikronährstoffe wie Vitamin C, E, Zink, Kupfer und Selen unterstützen dagegen die Zellregeneration und helfen die Matrixzellen vor oxidativem Stress zu schützen.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Cleveland Clinic. (2023). Skin: Anatomy, function and care. Retrieved from <https://my.clevelandclinic.org/health/body/10978-skin>

<sup>2</sup> Rittie, L. (2021). Anatomy and physiology of the skin. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470464/>

<sup>3</sup> Tobin, D. J. (2017). Introduction to skin aging. Journal of Tissue Viability, 26(1), 37–46. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2351716>

<sup>4</sup> Yaemsiri, S., Hou, N., Slining, M. M., He, K. (2010). Growth rate of human fingernails and toenails in healthy American young adults. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology, 24(4), 420–423. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19744178/>

<sup>5</sup> Rinnerthaler, M., Bischof, J., Streubel, M. K., Trost, A., & Richter, K. (2015). Oxidative stress in aging human skin. BioMed Research International, 2015, 569542. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4496685/>

<sup>6</sup> Trüeb, R. M. (2009). Oxidative stress in ageing of hair. International Journal of Trichology, 1(1), 6–14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20805969/>

<sup>7</sup> Januszewski, J., Rachoń, D., & Kochan, K. (2023). Nutritional supplements for skin health—A review of what works and what doesn't. Nutrients, 15(23), 4961. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38256329/>