

Gesundheit, die man sieht!

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
für gesunde Haut, Haare und Nägel



Ratgeber



Inhalt:	4	Symptome und mög. Mangel	5	Biotin
	6	Vitamin A	8	Betacarotin
	9	Vitamin B	10	Vitamin B3
	11	Vitamin B5	12	Vitamin B6
	13	Vitamin C	14	Vitamin E
	15	Kalzium	16	Eisen
	17	Selen	18	Zink
	20	Curazink®	22	Magnesium
	23	Quellen		

Einleitung

Der Wunsch nach Schönheit und jugendlichem Aussehen ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Eine glatte, möglichst faltenfreie und reine Haut, gesundes, volles Haar ohne Schuppen und Spliss, kräftige Nägel und ein strahlendes Lächeln, das weiße Zähne und gesundes Zahnfleisch zeigt, tragen wesentlich dazu bei.

Die jugendliche Schönheit hat aber leider gewichtige Gegenspieler. Dazu gehören natürliche Alterungsprozesse, aber auch zahlreiche schädigende Umwelteinflüsse wie zu starke Sonnenbestrahlung, trockene Heizungsluft, Zigarettenrauch, Chemikalien und Luftschadstoffe. Darüber hinaus können sich Hormonstörungen und zahlreiche Erkrankungen negativ auf Haut, Haare und Nägel auswirken. Auch ein Mangel an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralien kann zu ihrer Schädigung beitragen.

Zahlreiche kosmetische Produkte sind darauf ausgerichtet, die Schönheit zu erhalten oder zu verbessern. Darüber darf aber nicht der Einfluss der Ernährung vergessen werden: Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und anderen Mikronährstoffen ist eine wichtige Voraussetzung zur Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Nägeln. Von vielen dieser Nährstoffe ist bekannt, dass sich ein Mangel unmittelbar

negativ auf das Hautbild, die Haar- und Nagelstruktur oder die Gesundheit von Zahnfleisch und Zähnen auswirken kann.

Im hektischen Alltag fällt es oft schwer, auf eine gesunde ausgewogene Kost mit ausreichend Vitaminen und Mikronährstoffen zu achten. Mit dieser Broschüre haben Sie die Möglichkeit, mehr über den Einfluss von Vitaminen und Mikronährstoffen auf die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln zu erfahren. Dies kann Ihnen helfen, bei entsprechenden Problemen - etwa unreiner und trockener Haut, brüchigen Haaren oder übermäßigem Haarausfall - gegenzusteuern, indem Sie mögliche Mangelzustände gezielt durch eine Ernährungsumstellung oder die Einnahme von Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten ausgleichen.

Übersichtstabelle: Symptome und möglicher Mangel

Symptome	Mögliche Mangelercheinungen
Fettige Haut	Vitamin B6, Zink
Trockene Haut	Vitamin A, Vitamin B2, Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink
Blasse, fahle Haut	Eisen, Selen
Schuppige Haut	Selen, Zink
Mitesser und Pickel	Zink
Lippenbläschen (Herpes)	Zink
Spröde, brüchige Haare	Eisen, Vitamin C, Zink
Haarausfall	Biotin, Vitamin A, Vitamin, B2, Eisen, Selen, Magnesium, Zink
Entzündungen der Mundschleimhaut	Vitamin B2, Vitamin B6, Eisen
Eingerissene Mundwinkel	Vitamin B2, Vitamin B6, Eisen
Rissige Lippen	Vitamin B2
Seborrhoische Dermatitis (trockene und schuppige Haut im Gesicht)	Biotin, Vitamin B2
Brüchige Fingernägel	Biotin, Kalzium, Eisen, Zink
Nagelveränderungen mit weißen Flecken und Rillen	Selen, Zink
UV-bedingte, vorzeitige Hautalterung (Faltenbildung, Altersflecken)	Vitamin A, Vitamin C, Betacarotin, Vitamin E, Magnesium, Zink
Schlaffes Bindegewebe mit vermehrter Faltenbildung	Vitamin C, Vitamin E, Magnesium
Verzögerte Wundheilung	Vitamin A, Vitamin C, Pantothensäure, Zink
Zahnfleischentzündungen	Vitamin C, Eisen

Biotin

Biotin (auch Vitamin B7 oder Vitamin H genannt) wird auch zu den Vitaminen gezählt und für zahlreiche Prozesse im Körper als sogenanntes Coenzym benötigt. Dazu gehören auch die Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Nägeln.

Ein Biotinmangel kann zu **Haarausfall, geröteten und schuppigen Hautstellen im Gesicht** (seborrhoische Dermatitis) und **brüchigen Fingernägeln** führen. Bei ausgewogener Ernährung ist ein schwerer Mangel hierzulande relativ selten – kann aber in der Schwangerschaft, bei sehr einseitigen Ernährungsformen oder bei Einnahme bestimmter Medikamente vorkommen. In einer aktuellen Studie konnte bei 38% der Frauen mit übermäßigem Haarverlust ein Biotinmangel festgestellt werden. 35% der Frauen mit Biotinmangel hatten auch eine seborrhoische Dermatitis mit entzündeten und schuppenden Hautarealen im Gesicht.

Wichtige Nährstoffquellen:

Leber, Hefe, Eigelb, Nüsse, Haferflocken, Sojabohnen, ungeschälter Reis



BIOTIN-PRÄPARATE:

Biotin ist in vielen Multivitaminpräparaten und kombinierten Vitamin-B-Präparaten enthalten. Vergiftungsercheinungen bei zu hoher Aufnahme sind nicht zu erwarten. Bei brüchigen, rissigen Fingernägeln kann sich ein Behandlungsversuch mit Biotin-Präparaten lohnen.

Vitamin A



Vitamin A ist unter anderem für die Neubildung und Differenzierung von Zellen notwendig. Diese Förderung des Wachstums ist sehr wichtig für die Zellen der Haut und Schleimhäute, die ganz besonders auf eine ständige Erneuerung angewiesen sind. Ganz allgemein ist Vitamin A daher für die Gesunderhaltung der Haut und die Aufrechterhaltung ihrer **Barrierefunktion wichtig**.

Zudem beugt Vitamin A Schädigungen des Erbgutes (DNA) in Hautzellen vor und trägt zur Reparatur solcher Schäden bei. Wichtigste Ursache ist hier die Einwirkung von UV-Licht – z.B. bei ausgiebigen Sonnenbädern oder Solariumnutzung. Dadurch kommt es zu einer Störung der Kollagensynthese mit **vorzeitiger Hautalterung und vermehrter Faltenbildung**. Auch andere Alterungserscheinungen der Haut wie Altersflecken oder sichtbare Äderchen können auf UV-Licht-Einwirkung zurückgeführt werden. Vitamin A trägt zum Schutz der Haut vor diesen schädlichen Einflüssen bei. Bei der Therapie solcher Alterserscheinungen können äußerlich Vitamin-A-haltige Cremes angewandt werden, für die in Studien eine Abmilderung von Fältchen und Altersflecken gezeigt wurde. Vitamin-A-Säure - auch Tretinoin bzw. all-trans-Retinsäure genannt - ist ein Abbauprodukt von Vitamin A und wird äußerlich auch bei Akne angewandt.

Ein ausgeprägter Mangel an Vitamin A kann zu **Trockenheit von Haut, Nägeln und Haaren sowie Haarausfall** führen.

Man beobachtet eine vermehrte Verhornung von Schleimhautzellen, die dann ihre natürliche Funktion nicht mehr wahrnehmen können. Eine **verzögerte Wundheilung** kann ebenfalls durch einen Vitamin-A-Mangel bedingt sein. Bei einem sehr stark ausgeprägten Mangel kann es zu einer sogenannten „Krötenhaut“ kommen.

Ein ausgeprägter Vitamin-A-Mangel ist in Deutschland eher selten. Gefährdet können aber strenge Veganer sein. Auch bei besonderen Belastungen wie Infektionen, Schwangerschaft oder schweren Verletzungen kann es zu einer Unterversorgung kommen – genauso bei Erkrankungen mit einer gestörten Fettaufnahme aus dem Darm. Ein Zink-Mangel geht ebenfalls mit einer gestörten Funktion von Vitamin A einher und kann entsprechende Mangelerscheinungen auslösen.

Wichtige Nährstoffquellen:

Leber (100 g alle 14 Tage reichen aus, um den Bedarf zu decken), Hühnerei, Käse, fetter Fisch

VITAMIN-A-PRÄPARATE:

Vitamin-A-Präparate sollten nur bei einem nachgewiesenen Mangel eingenommen werden. Bei der Einnahme extrem hoher Dosen kann es zu Vergiftungserscheinungen kommen.

Betacarotin

Betacarotin kann zum einen zu Vitamin A umgewandelt werden und wird daher auch Provitamin A genannt (siehe unter Vitamin A). Zum anderen ist Betacarotin selbst ein wichtiges Antioxidans, d.h. es fängt schädliche Moleküle – sogenannte „freie Radikale“ ab. Es kann in der Haut gespeichert werden und wirkt dort als wichtiger **Schutz vor UV-Schäden nach Sonneneinwirkung**.

Auch wenn Betacarotin in Vitamin A umgewandelt werden kann, lässt sich der Bedarf an Vitamin A kaum allein durch Betacarotin decken. Dazu müssten mindestens 12 mg pro Tag zugeführt werden, was auch strengen Veganern mit hohem Obst- und Gemüseverzehr kaum gelingt.

Wichtige Nährstoffquellen:

Alle roten/orangefarbenen Obst- und Gemüsesorten wie Melonen, Süßkartoffeln, rote Paprika, Karotten (nur gekocht oder entsaftet)



BETA-CAROTIN PRÄPARATE:

Betacarotin ist in zahlreichen Multivitaminpräparaten enthalten. Starke Raucher sollten keine hochdosierten Betacarotin-Präparate einnehmen, da sich dadurch ihr Lungenkrebsrisiko erhöhen kann.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 hat vielfältige Wirkungen im Energiestoffwechsel und bei zahlreichen Zellfunktionen. Außerdem ist es ein wichtiger Mitspieler im Netzwerk der zellschützenden Antioxidantien. Damit ist Vitamin B2 auch wichtig für die Gesunderhaltung von Haut und Haaren und unterstützt zusätzlich andere B-Vitamine und Vitamin A bei deren Aufgaben.

Bereits ein relativ gering ausgeprägter Mangel an diesem Vitamin lässt sich an Haut und Haaren ablesen: Es kommt zu **schuppiger, trockener Haut** und **vermehrtem Haarausfall**. Bei einem ausgeprägteren Mangel beobachtet man **entzündliche Hautveränderungen rund um den Mund, Entzündungen der Mundschleimhaut, rissige Lippen und eingerissene Mundwinkel (sogenannte Faulecken)**. Auch die Entstehung einer seborrhoischen Dermatitis mit fettiger, schuppiger Haut kann durch einen Vitamin-B2-Mangel begünstigt werden.

Eine rein vegane Ernährung enthält sehr wenig Vitamin B2 – allenfalls in Pilzen, Mandeln und Quinoa sind nennenswerte Mengen enthalten. Besonders durch einen Mangel gefährdet sind Alkoholranke, Schwangere sowie Sportler, sofern sie sich vegan ernähren.

Wichtige Nährstoffquellen:

Rinderleber, Fleisch, Milch- und Milchprodukte

VITAMIN-B2-PRÄPARATE:

Vitamin B2 ist in vielen Multivitaminpräparaten und Vitamin-B-Komplex-Präparaten enthalten. Gesundheitliche Schäden bei zu hoher Dosierung sind nicht bekannt.

Vitamin B3 (Niacin)

Vitamin B3 ist wichtig für die Energiebereitstellung im Stoffwechsel. Auch hier kann sich ein Mangel an der Haut zeigen. Die klassische Mangelerkrankung wird auch Pellagra genannt – das bedeutet übersetzt „raue Haut“. Typischerweise finden sich an den dem Sonnenlicht ausgesetzten Hautarealen (z. B. Hände, Unterarme, Gesicht und Nacken) dunklere, brennende und juckende Stellen, die später auch anschwellen, verhärten und zu schmerzhaften Einrissen führen können. Als frühes Symptom kann eine übermäßige Neigung zu Sonnenbrand bestehen, der sich dann nicht wie gewohnt zurückbildet.

In einigen Ländern wie Indien, China und in Teilen Afrikas tritt ein Niacin-Mangel aufgrund einer häufigen Fehl- und Mangelernährung gehäuft auf. In unseren Breiten wird bei Senioren und Alkoholkranken häufiger ein Mangel festgestellt. Ein Mangel an den Vitaminen B2 und B6 kann einen Niacin-Mangel fördern. Meist fehlen bei einem Niacin-Mangel auch andere B-Vitamine.

Wichtige Nährstoffquellen:

Leber, Fleisch, Fisch, Nüsse

VITAMIN-B3-PRÄPARATE:

Reicht eine Ernährungsumstellung nicht aus, kann ein Niacin-Mangel auch durch entsprechende Präparate ausgeglichen werden. Dabei ist darauf zu achten, dass ein häufig bestehender Mangel an weiteren B-Vitaminen mitbehandelt wird, sodass in der Regel Einnahme von Vitamin-B-Komplexpräparaten sinnvoll ist. Sehr hohe Dosen Niacin – wie sie z.B. manchmal bei der Behandlung von Fettstoffwechselstörungen eingesetzt werden – können zu plötzlichen Hautrötungen und Magen-Darm-Störungen führen.

Vitamin B5 (Pantothensäure)

Pantothensäure spielt eine wichtige Rolle im Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel des menschlichen Körpers. Außerdem **fördert Pantothensäure die Wundheilung** und stärkt das Abwehrsystem. Ein Mangel an diesem B-Vitamin kann somit zu einer **verzögerten Wundheilung** führen. Die positive Wirkung der Pantothensäure auf die Regeneration der Haut wird vor allem für die äußerliche Anwendung genutzt – z.B. als Inhaltsstoff in Hautcremes, Wundsalben, Haarspülungen und Shampoos.

Pantothensäure findet man in fast allen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, sodass ein Mangel relativ selten auftritt. Möglich ist er aber bei ausgeprägter Unter- und Mangelernährung. Meist besteht dann zusätzlich auch ein Mangel an anderen B-Vitaminen

Wichtige Nährstoffquellen:

Leber, Fleisch, Hefe, Eigelb, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Avocado, Pilze, Blumenkohl, Broccoli



VITAMIN-B5-PRÄPARATE:

Da bei einem Mangel an Pantothensäure auch oft andere B-Vitamine fehlen, sind hier in der Regel Vitamin-B-Komplex-Präparate zu empfehlen. Bei Einnahme sehr hoher Dosen über eine längere Zeit können leichte Darmstörungen auftreten.

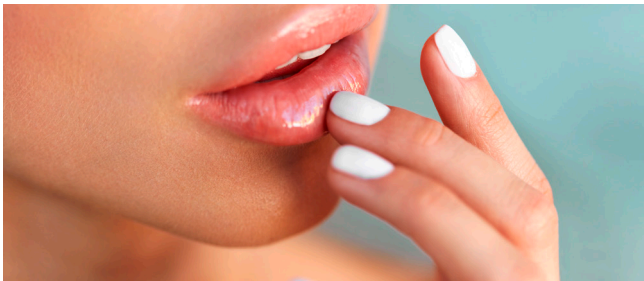
Vitamin B6

Vitamin B6 ist ein Kofaktor für mehr als 100 Enzyme im Körper und hat so vielfältige Funktionen im Stoffwechsel und Immunsystem. Aber auch für die Gesunderhaltung von Haut und Haaren ist Vitamin B6 von Bedeutung. So reguliert es z.B. den Fettgehalt der Haut.

Bei einem Mangel treten vermehrt Hautveränderungen wie **fettige Haut (Seborrhoe), Entzündungen im Mund und eingerissene Mundwinkel** auf. Allgemein ist die Entzündungsaktivität im Körper erhöht, was sich auch negativ auf die Haut auswirken kann. Durch einen Mangel gefährdet sind hierzulande vor allem Alkoholranke, nierenkranke Patienten an der Dialyse und stark übergewichtige Menschen. Auch verschiedene Medikamente können einen Mangel an Vitamin B6 begünstigen.

Wichtige Nährstoffquellen:

Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorn



VITAMIN-B6-PRÄPARATE:

Vitamin B6 ist in vielen Multivitaminpräparaten und Vitamin-B-Komplex-Präparaten enthalten. Sehr hohe Dosen – weit über das übliche Maß hinaus – können zu Nervenschäden und schmerzhaften Hautveränderungen an an Hautstellen führen, die stark dem Sonnenlicht ausgesetzt sind.

Vitamin C

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist eines der wichtigsten Antioxidantien und schützt somit Hautzellen vor aggressiven chemischen Verbindungen wie den sogenannten „freien Radikalen“. Damit beugt es einer vorzeitigen Hautalterung vor. Vitamin C ist daher ein häufiger Zusatz in Kosmetikprodukten zur Hautpflege. Es ist aber auch an zahlreichen anderen Prozessen im Körper wie z.B. der Kollagensynthese beteiligt, und sorgt damit für ein strafferes Bindegewebe. Eine ausreichende Vitamin C-Versorgung ist somit wichtig für ein kräftiges Bindegewebe mit verminderter Faltenbildung, die Feuchtigkeitsregulierung der Haut, das Haarwachstum und eine gute Wundheilung.

Typische Vitamin-C-Mangelerkrankung im Bereich von Haut und Schleimhäuten ist ein **entzündetes, leicht blutendes Zahnfleisch**, was auch zu Zahnverlusten beitragen kann. Diese früher vor allem bei Seefahrern gefürchtete Mangelerkrankung – auch bekannt als Skorbut – sieht man aber heute nur noch sehr selten, z.B. bei Magersucht, Alkoholikern oder sehr einseitig ernährten Kindern. Auch eine verzögerte Wundheilung und eine vermehrte Faltenbildung wird mit einem Vitamin-C-Mangel in Zusammenhang gebracht. Auch Veränderungen der Haarstruktur, wie brüchige, korkenzieherartige Haare, können auf einen Vitamin-C-Mangel hinweisen.

Wichtige Nährstoffquellen:

Hagebutten, rote Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Broccoli, Paprika

VITAMIN-C-PRÄPARATE:

Es wird eine Vielzahl von Vitamin-C-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln angeboten. Auch viele Lebensmittel sind mit Vitamin C angereichert, da Ascorbinsäure als Konservierungsmittel Nahrungsmittel vor dem Verderben schützt. Bei Zufuhr extrem hoher Dosen wird eine vermehrte Bildung von Nierensteinen diskutiert.

Vitamin E

Vitamin E ist ein Antioxidans und damit als Zellschuttmittel ein wichtiger Mitstreiter im Kampf gegen aggressive Sauerstoffverbindungen. Diese entstehen z.B. bei Sonnenbestrahlung, schädlichen Umwelteinflüssen wie Zigarettenrauch oder im Rahmen von Stoffwechselvorgängen im Körper. Damit **schützt** Vitamin E vor **vorzeitiger Hautalterung** mit Falten und Altersflecken. Außerdem trägt es zur **Stärkung des Bindegewebes** bei. Da Vitamin E fettlöslich ist, kann es bei äußerlicher Anwendung gut durch Hornhautzellen dringen und ist daher ein wichtiger Inhaltsstoff in vielen Hautpflegeprodukten.

Wichtige Nährstoffquellen:

Pflanzliche Öle, Nüsse, Keimling



VITAMIN-E-PRÄPARATE:

Viele Multivitaminpräparate enthalten auch Vitamin E. Sehr hohe Dosierungen sollten vermieden werden, da sie die Blutgerinnung negativ beeinflussen können.

Kalzium

Kalzium ist ein wichtiger Aufbaustoff für Knochen und Zähne – aber auch Haut, Haare und Nägel können unter einem Kalziummangel leiden. Um den Kalziumspiegel im Blut möglichst konstant zu halten, greift der Körper bei einem Mangel auf die Kalziumreserven in diesen Geweben zurück. Als Folge eines Kalziummangels kennt man vor allem den Knochenschwund (Osteoporose) – aber auch **trockene, schuppige Haut** und **brüchige Nägel** können durch einen Kalziummangel bedingt sein. Außerdem ist Kalzium wichtig für einen gesunden Haarwuchs.

Durch einen Kalziummangel sind vor allem Menschen bedroht, die gänzlich auf Milch und Milchprodukte verzichten. Weitere wichtige Ursachen sind ein Vitamin-D-Mangel, Nierenfunktionsstörungen oder ein Magnesiummangel.

Wichtige Nährstoffquellen:

Milch, Milchprodukte, Tofu, ausgesuchte Mineralwässer



KALZIUM-PRÄPARATE:

Bei überhöhten Dosierungen über lange Zeit drohen Übelkeit und Magen-Darm-Störungen.

Eisen

Eisen wird für die Bildung des roten Blutfarbstoffes und damit für den lebensnotwendigen Sauerstofftransport im Körper benötigt. Auch das Aussehen hängt von einer guten Sauerstoffversorgung der Zellen ab. Bei einem Eisenmangel kann es daher zu Symptomen wie **spröden, brüchigen Haaren und Nägeln, trockener Haut, eingerissenen Mundwinkeln, Schleimhautveränderungen im Mund und der Speiseröhre** kommen. Die durch den Eisenmangel bedingte Blutarmut (Anämie) lässt sich an einer blassen Haut und Schleimhaut ablesen.

Aufgrund des Eisenverlustes durch die Regelblutung sind vor allem jüngere Frauen für einen Eisenmangel anfällig - insbesondere, wenn sie wenig oder gar kein Fleisch essen. Zwar enthalten auch einige Gemüsesorten Eisen, das aber deutlich schlechter vom Körper aufgenommen wird als Eisen aus tierischen Quellen. Auch kleine Kinder, Jugendliche in der Wachstumsphase, Übergewichtige, Schwangere und Leistungssportler sind häufiger von einem Eisenmangel betroffen. Auch Infektionen und chronische Nierenerkrankungen können mit einem Eisenmangel einhergehen.

Wichtige Nährstoffquellen:

Leber, Fleisch, Thunfisch, Austern, Shrimps, Kartoffeln (mit Schale), Kidneybohnen

EISEN-PRÄPARATE:

Ein Eisenmangel sollte immer ärztlich abgeklärt und gezielt mit entsprechenden Eisenpräparaten behoben werden. Ein Zuviel an Eisen kann zu einer Eisenüberlastung mit gesundheitlichen Schäden führen.

Selen

Selen ist ein Spurenelement, das im menschlichen Körper als Baustein für zahlreiche Eiweiße, für den Zellschutz, die Aktivierung der Schilddrüsenhormone, die Stärkung des Abwehrsystems und die Fruchtbarkeit von Männern benötigt wird. Auch im Netzwerk der Antioxidanzien spielt es eine wichtige Rolle.

Ein Mangel an Selen kann u.a. **typische Nagelveränderungen mit weißen Flecken** hervorrufen. Auch eine **dünne, schuppige und blasse Haut** kann Ausdruck eines Selenmangels sein. Eine Aufhellung der Haare und **vermehrter Haarausfall** werden ebenfalls beobachtet.

In einigen Ländern sind die Böden sehr arm an Selen, wodurch auch der natürliche Gehalt an Selen in Getreide und Fleisch gering ist. Auch Deutschland liegt bei der Versorgung mit Selen eher im unteren Bereich, sodass es bei Fehl- und Mangelernährung oder Vegetariern relativ leicht zu einem Selenmangel kommen kann.

Wichtige Nährstoffquellen:

Fisch, Fleisch, Vollkornprodukte, Paranüsse



SELEN-PRÄPARATE:

Selen ist in vielen Präparaten in Kombination mit Vitaminen und anderen Mineralstoffen enthalten. Extrem hohe Dosen über längere Zeit sollten vermieden werden, da eine chronische Überdosierung zu Vergiftungserscheinungen führen kann.

Zink

Das Spurenelement Zink ist von ganz besonderer Bedeutung für die Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Nägeln. So ist Zink neben vielfältigen anderen Funktionen im Körper auch an der Bildung von Keratin und Kollagen beteiligt – den Hauptbestandteilen von Haut, Haaren und Nägeln. Ein Zinkmangel kann daher die Ursache von **trockener, schuppender Haut, brüchigen Fingernägeln und kraftlosem, sprödem Haar** und **Haarausfall** sein. Auch ein insgesamt **vermindertes Wachstum von Nägeln und Haaren** kann Ausdruck eines Zinkmangels sein. In einer aktuellen Studie konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von Zink (in Kombination mit anderen Antioxidanzien) zu einem besonders strahlenden Hautbild mit weniger Unregelmäßigkeiten in Farbe und Struktur führt.

Zink **reguliert auch die Talgproduktion** der Haut und **beugt über diesen Weg der Entstehung von Mitessern und Akne-Pickeln** vor. Auch bei bestehender Akne kann Zink hilfreich sein: Es hält die an der Akne-Entstehung beteiligten Bakterien in Schach und wirkt entzündlich. In einigen älteren Studien ist gezeigt worden, dass sich die Einnahme von Zink positiv auf das Hautbild bei Akne-Patienten auswirken kann.

Darüber hinaus hängt die Funktion von Vitamin A von einer ausreichenden Zinkversorgung ab (siehe Vitamin A). Alle negativen Auswirkungen eines Vitamin-A-Mangels auf die Haut können daher auch bei einem Zinkmangel auftreten. Auch bei der **Wundheilung** spielt Zink eine wichtige Rolle. Schlecht heilende Wunden können somit ebenfalls auf einen Zinkmangel hindeuten.

Wer einer vorzeitigen Hautalterung vorbeugen will, sollte ebenfalls auf eine ausreichende Zinkversorgung achten. So ist das Spurenelement an der Reparatur von Hautschäden nach übermäßiger Sonneneinwirkung beteiligt. Eine ausreichende Zinkversorgung **beugt somit UV-bedingten Alterungserscheinungen wie Faltenbildung und Altersflecken** vor. In einer aktuellen Studie konnte gezeigt werden, dass die Einnahme

eines zinkhaltigen Präparates UV-bedingte Hautschäden deutlich verbessern kann.

Auch wenn man zu hässlichen **Lippenbläschen** (Herpes labiales) neigt, kann sich ein Versuch mit Zinkpräparaten lohnen. Zinksalze wie Zink-Histidin können das Eindringen der für die lästigen Lippenbläschen verantwortlichen Herpes-Viren in die Wirtszellen hemmen und fördern zudem die Wundheilung durch Austrocknen der Bläschen. In einer Studie konnte die regelmäßige Einnahme von Zinkpräparaten über zweimal zwei Monate pro Jahr die Zahl der Herpes-Episoden deutlich reduzieren und die Dauer pro Episode verkürzen.

Besonders durch einen Zinkmangel gefährdet sind Jugendliche, die aufgrund des starken Wachstums mehr Zink benötigen. In Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf ebenfalls erhöht. Zudem kann bei älteren Menschen, Patienten mit Mangelernährung, Alkoholikern sowie bei zahlreichen chronischen Erkrankungen das Risiko eines Zinkdefizits erhöht sein.

Wichtige Nährstoffquellen:

Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte – in geringerem Maß auch in Milchprodukten, Vollkorngetreiden und Blattgemüsen

ZINKPRÄPARATE:

Bei Ausgleich eines Zinkmangels¹ sollte darauf geachtet werden, dass Zink in einer Form eingenommen wird, die besonders gut aus dem Darm aufgenommen wird und dem Körper somit gänzlich zur Verfügung steht. Das ist besonders bei Zink-Histidin-Komplexen der Fall. Eine zu hohe Dosierung muss vermieden werden, da sie zu einem Kupfermangel mit negativen Folgen für die Gesundheit führen kann. In **Curazink®** ist Zink-Histidin in einer Dosierung enthalten, die einen Mangel ausgleicht, ohne dass das Risiko einer zu hohen Aufnahme besteht.

¹Liegen Symptome für einen Zinkmangel vor, sollte am besten eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Ein klinisch gesicherter Zinkmangel kann durch Curazink® behoben werden, sofern er nicht durch eine Ernährungs-umstellung behoben werden kann.



Zinkmangel²⁾ ausgleichen!

Bei der gezielten Behandlung von Zinkmangel sind gute Verträglichkeit und Verwertbarkeit entscheidend. Curazink® enthält den einzigartigen [Zink-Histidin]-Komplex, der eine schnelle Aufnahme und direkte Verwertung sichert.



Zudem unterstützt die einfache Einnahme von Curazink® den Therapieerfolg. Bereits eine Kapsel täglich ist ausreichend, während andere Präparate mehrmals täglich eingenommen werden müssen. Curazink®-Kapseln können zu den Mahlzeiten eingenommen werden und schonen Menschen mit empfindlichem Magen. Zudem ist Curazink® gluten- und lactosefrei.

Unser Tipp:

Patienten, die Probleme beim Schlucken der Kapsel haben, können den Inhalt auch in Flüssigkeit einrühren.

Curazink® erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Bezeichnung	Packungsgröße	PZN
Curazink®		
Curazink® 15 mg Hartkapseln	20 Kapseln	00679380
Curazink® 15 mg Hartkapseln	50 Kapseln	00679405
Curazink® 15 mg Hartkapseln	100 Kapseln	00679411

Gute Gründe für Curazink®:

- Einzigartiger (Zink-Histidin)-Komplex, der eine schnelle Aufnahme und direkte Verwertbarkeit sichert.
- Nur 1 x täglich. Die einfache Einnahme-Empfehlung unterstützt den Therapieerfolg und sichert niedrige Tagestherapiekosten.
- Bedarfsgerechte Dosierung, die einen Mangel ausgleicht, ohne dass das Risiko einer zu hohen Zinkaufnahme besteht.

¹IMS Pharmatrend, Zink-Mono-Markt nach Absatz und Umsatz, 02/2017
²Liegen Symptome für einen Zinkmangel vor, sollte am besten eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Ein klinisch gesicherter Zinkmangel kann durch Curazink® behoben werden, sofern er nicht durch eine Ernährungs-umstellung behoben werden kann.

Magnesium

Magnesium ist an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt und ist daher einer der wichtigsten Mikronährstoffe. Dementsprechend kann ein Magnesiummangel zu vielfältigen Symptomen in verschiedenen Organsystemen führen.

Auch Haut, Haare und Nägel können davon betroffen sein. So sind auch die Reparaturmechanismen bei Schädigung der Hautzellen durch UV-Licht auf Magnesium angewiesen. Bei einem Magnesiummangel kann daher der **Alterungsprozess der Haut beschleunigt** werden – es kommt zu **vermehrter Faltenbildung** und **verstärkten Entzündungsprozessen**. Die unteren Hautschichten verlieren bei Magnesiummangel an Elastizität und Feuchtigkeit, wodurch die **Haut trockener** und leicht empfänglich für Entzündungen wird. Auch für ein **gesundes Haarwachstum** ist Magnesium erforderlich.

Wer sich gesund und ausgewogen ernährt und viel Gemüse, Vollkorngetreide und Nüsse zu sich nimmt, kann seinen Magnesiumbedarf in der Regel über seine Nahrung decken. Trotzdem ist ein Magnesiummangel relativ häufig – insbesondere wenn erhöhter Bedarf besteht (z.B. bei Diabetikern, Schwangeren oder bei hoher körperlicher Aktivität und Leistungssportlern). Auch anhaltender Stress, Über- und Untergewicht, Alkoholismus und die Einnahme von Abführmitteln und anderen Medikamenten können einen Magnesiummangel begünstigen.

Wichtige Nährstoffquellen:

Nüsse, Samen, dunkle Schokolade, Vollkornprodukte, ungeschälter Reis

MAGNESIUM-PRÄPARATE:

Bei Verdacht auf einen Mangel kann die Einnahme in Form von entsprechenden Präparaten sinnvoll sein. Eine Supplementierung ist meist unbedenklich, jedoch können sehr hohe Dosierungen eine leicht abführende Wirkung haben.

Quellen:

- Galimberti F et al; Skin findings associated with nutritional deficiencies; Cleveland Clinic Journal of Medicine. (2016); 83(10):731-739
- Mikronutrient Information Center; Linus Pauling Institute; Oregon State University; <http://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins>; <http://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals>
- Barthelemy H et al; Skin and mucosal manifestations in vitamin deficiency. J Am Acad Dermatol (1986); 15:1263–1274
- Biesalski HK; Vitamine und Minerale – Indikation, Diagnostik, Therapie; Georg Thieme Verlag (2016), ISBN 978-3-13-221021-9
- Léger D. Scurvy: reemergence of nutritional deficiencies. Can Fam Physician (2008); 54:1403–1406
- Najeeb S et al; The Role of Nutrition in Periodontal Health: An Update; Nutrients (2016); 8(9): 530
- Kafi R et al. Improvement of naturally aged skin with vitamin A (retinol). Arch Dermatol (2007); 143:606–612
- Trüeb RM et al; Serum Biotin Levels in Women Complaining of Hair Loss; Int J Trichology. (2016); 8(2):73-7
- Borda LJ et al; Seborrheic Dermatitis and Dandruff: A Comprehensive Review Clin Invest Dermatol. (2015); 3(2): 10.13188/2373-1044.1000019
- Dumoulin M et al; Clinical effects of an oral supplement rich in antioxidants on skin radiance in women; Clin Cosmet Investig Dermatol (2016); 18;9:315-324..
- Kumar P, et al; Zinc and skin: a brief summary. J Dermatol Online (2012); 18:1.
- Bowe WP et al; Effective over-the-counter acne treatments. Semin Cutan Med Surg. (2008); 27:170–6
- Rostan EF et al; Evidence supporting zinc as an important antioxidant for skin; Int J Dermatol (2002); 41(9): 606-11
- Stephens TJ et al; A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Clinical Trial Evaluating an Oral Anti-aging Skin Care Supplement for Treating Photodamaged Skin; J Clin Aesthet Dermatol. (2016); 9(4): 25–32
- Femiano F et al; Recurrent herpes labialis: a pilot study of the efficacy of zinc therapy; J Oral Pathol Med. (2005); 34(7): 423-5.

Curazink® 15 mg Hartkapseln. Zur Anwendung bei Kindern ab 12 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen.
Wirkstoff: Zink-Histidin. Zur Behandlung von klinisch gesicherten Zinkmangelzuständen, sofern sie nicht durch Ernährungsumstellung behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber: STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel.
Vertrieb: STADAvita GmbH, Königsteiner Str. 2, 61350 Bad Homburg v.d.H. Stand: November 2016

ÜBERREICHT DURCH: