

# BIOTIN, DAS VITAMIN FÜR HAUT UND HAARE

Vitamine sind lebenswichtig, und eine zusätzliche Nahrungsergänzung damit hat bisher noch zu keinen belegten Gesundheitsschäden geführt! Eine andere Tatsache ist dagegen erschreckend: Wer sich ausschließlich darauf verlässt, dass eine ausgewogene und mit viel frischem Obst und Gemüse angereicherte Ernährung den täglichen Vitaminbedarf ausreichend abdeckt, der kann herbe Enttäuschungen erleben!

Für ansonsten gesunde Menschen, die sich ausgewogen und mit frischem Obst und Gemüse aus unseren Breiten regelmäßig ernähren, ist gewiss kein Ernährungsdefizit zu erwarten. Das ist aber in der Tat nur die halbe Wahrheit! Denn Vitamine und Mineralstoffe können viel mehr im Organismus bewirken, als nur den Vitaminmangelerscheinungen vorzubeugen.

Abhängig von der Einnahmemenge haben diese Stoffe zum Teil ganz eigene arzneiliche Wirkungen. So ist beispielsweise das Biotin, welches man auch als Vitamin H bezeichnet, das wichtigste Vitamin für eine gesunde Haut, für gesunde Nägel und kräftige Haare. Während man bisher annahm, Vitamin H könne im menschlichen Darm herge-

stellt werden, zeigen jüngere Forschungsergebnisse, dass in breiten Bevölkerungskreisen ein erschreckend hoher Vitamin-H-Mangel besteht.

Fehlt dem Organismus Vitamin H, so wird dadurch das Auftreten von Hautleiden und der Haarausfall begünstigt.

Wer jetzt, während des ausklingenden Winters, öfter unter aufgesprungenen und rauen Händen leidet, abbrechende, spröde Fingernägel und stumpfes, vermehrt

ausfallendes Haar bei sich bemerkt, der könnte während der Wintermonate seine Körperreserven an Vitamin H weitgehend aufgebraucht haben.

In solchen Fällen kann man mit der zusätzlichen Einnahme ausreichend hoch dosierter Vitamin-H-Präparate dem Körper rasch dabei helfen, den restlichen Winter ungetrübt zu überstehen und frohen Mutes dem Frühjahr entgegenzusehen.

Wenn Sie meinen, Ihre Vitamin-H-Speicher könnten

sich während des Winters geleert haben, fragen Sie uns nach Biotin-Präparaten.

