

Was sind Präventivleistungen?

Präventivleistungen sind Untersuchungen, die zum Erhalt der Gesundheit sowie zur Früherkennung von Mangelerscheinungen oder Krankheiten dienen. Sie zählen oft zu den sogenannten „individuellen Gesundheitsleistungen“, die nicht von den Krankenversicherungen übernommen werden müssen.

Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin, lieber Patient,
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:

LIMBACH  GRUPPE

Limbach Gruppe SE
Im Breitspiel 15 | 69126 Heidelberg
www.limbachgruppe.com

LIMBACH  GRUPPE

Haut und Haare

Schönheit von innen durch die ideale
Nährstoffversorgung



Untersuchen Sie Ihre
Nährstoffversorgung

Schöne Haut und glänzendes Haar

Gesunde Haut und schönes Haar – dafür braucht der Körper bestimmte Vitamine und Spurenelemente. Wenn wichtige Nährstoffe fehlen, werden die Haare trocken, spröde und können verstärkt ausfallen. Auch die Haut reagiert auf mangelhafte Versorgung empfindlich. Durch Stress, Fehlernährung, Alkohol und Rauchen entstehen unter anderem vermehrt freie Radikale im Körper, die zur frühzeitigen Alterung von Haut und Haaren führen. Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für gesunde Haare und Haut.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mikronährstoffen vermindert und verzögert Hautalterung und Haarausfall. Ein Labortest gibt Auskunft darüber, ob Sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind.

Ursachen für schlechte Haut & Haare

Gestresste Haut und Haare verändern sich im Laufe der Zeit. Nach und nach nehmen die Kollagenfasern im Bindegewebe der Haut ab. Sie verliert an Feuchtigkeit und Spannkraft, die Haut wird trockener und es bilden sich Fältchen und Falten. Die gealterte Haut reagiert empfindlicher auf Sonneneinstrahlung, Wunden heilen schlechter und sie ist anfälliger für Infektionen.

Mögliche Ursachen für Haarausfall und Hautprobleme:

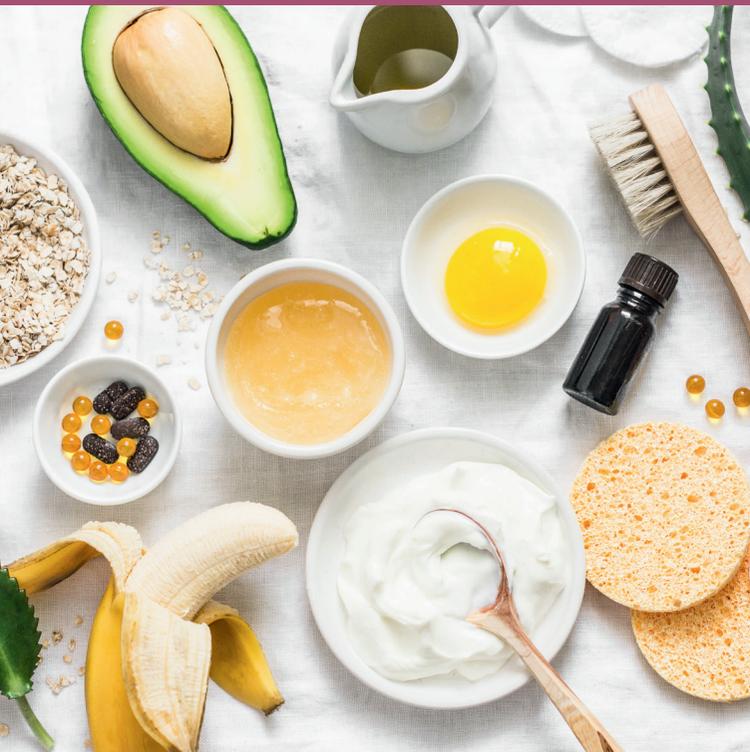
- Veranlagung
- Vorerkrankungen
- Hormonschwankungen
- Stress
- Alkoholkonsum und Rauchen
- Medikamente
- Vitamin- und Nährstoffmangel

Was kann man dagegen tun?

Bei Problemen mit Haut und Haaren reduzieren Sie Stress und sorgen Sie für ausreichend frische Luft, genügend Schlaf und Bewegung.

Eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen fördert die Haargesundheit. Sie schützt Haut und Haare vor oxidativem Stress, hilft Falten vorzubeugen und Hautkrankheiten zu bekämpfen. Wird ein Nährstoffmangel festgestellt, ist eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in Absprache mit Ihrem Arzt nötig.

Darüber hinaus können Sie einem Nährstoffmangel am besten mit einer bewussten, abwechslungsreichen Ernährung, bestehend aus Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten, vorbeugen.



Einflüsse auf Haut & Haare und ihre Folgen

