



„Welche Vitamine brauche ich, Herr Doktor?“

Erfahren Sie, welche Vitamine und Powerstoffe für schöne Haut, Nägel und Haare wichtig sind – und wie es Ihnen gelingt, mit einer alltagstauglichen Strategie alle wichtigen Nährstoffe zu sich zu nehmen.

Für schöne Haut und Haare

Selen ist ein Spurenelement, das für Schilddrüse und Immunabwehr unverzichtbar ist. In Pflanzen, die auf selenhaltigen Böden (besonders Vulkanböden) gewachsen sind, reichert es sich an. Auch in Fleisch und Meeresfrüchten findet sich Selen. **Mein Tipp:** Veganer müssen besonders sorgsam auf genügend Selen in der Nahrung achten, da auch Milch und Eier als Selenquellen wegfallen.

Das Spurenelement **Zink** ist an Hunderten Vorgängen im Körper beteiligt, unter anderem lässt es Haut und Haare schön aussehen. Etwa 10 Milligramm brauchen wir pro Tag. Besonders viel Zink steckt in Haferflocken, Fisch und Fleisch. **Mein Tipp:** Zink kann offenbar eine Erkältung verkürzen und ihre Schwere mildern.

Die Alltags-Strategie zur Powerstoff-Aufnahme

Blickt man auf die lange Liste der wichtigen Vitamine und Powerstoffe, fragt man sich: Wie kann man sich das nur alles merken?

Mein Tipp: Gar nicht! Mit einem einfachen

Ernährungsplan bekommen Sie automatisch alles Wichtige. Hier mein Vorschlag:

Morgens: Ein Müsli (u.a. Zink, Ballaststoffe) mit zusätzlich Trockenfrüchten (Kalium), Milch (Calcium) und einem Löffel Walnussöl (mehrfach ungesättigte Fettsäuren). Dazu ein Glas Multivitaminensaft (u.a. B12).

Um die Mittagszeit: Zehn bis 15 Minuten Sonnenbaden pro Tag, ohne Sonnenschutz, aber bitte keinen Sonnenbrand (!) – sorgt für Vitamin-D-Bildung in der Haut.

Mittags: „Fleisch als Beilage“ (u.a. Eisen), ein- bis zweimal pro Woche Seefisch (Jod), Gemüse möglichst vitaminschonend (dünsten) zubereiten (u.a. Vitamin C).

Abends: Vollkornbrot (Selen) mit fettarmer Butter und fettreduziertem Käse.

Zwischendurch: Obst und Gemüse nach der „Ampelregel“: rot, gelb, grün. Jeweils zwei Portionen dieser Farben pro Tag.

Als Getränk: Calciumreiches Mineralwasser.

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Natur-Medizin spezialisiert. www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



TEXT: DR. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Februar 2014. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.