



GELACET Gelatinekapseln mit Biotin
Nahrungsergänzungsmittel für Haare und Nägel.

Gesunde Haare und Nägel sind ein Zeichen für eine ausgewogene Ernährung. Eine wichtige Grundlage dafür bildet die ausreichende Zufuhr von Eiweiß (Protein) und Vitaminen.

GELACET Gelatinekapseln mit Biotin können dazu beitragen, den Haar- und Nagelzustand günstig zu beeinflussen.

Verzehrempfehlung:

Über längere Zeit 3mal täglich 3 Kapseln zur Nahrungsergänzung mit reichlich Wasser, Mineralwasser oder Fruchtsaft schlucken.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Zutaten:

Gelatine 90 % , Biotin 3 mg/100g, Trennmittel Magnesiumstearat
Farbstoffe E 171, E 172

Inhalt: pro Kapsel

16 µg Biotin entsprechend
11 % der empfohlenen Tagesdosis
laut NKV (Nährwert-Kennzeichnungs-
Verordnung)
0,5 g Gelatine

pro 9 Kapseln

144 µg Biotin entsprechend
96 % der empfohlenen Tagesdosis
laut NKV (Nährwert-Kennzeichnungs-
Verordnung)
4,5 g Gelatine

| Nähr- und Brennwert | pro 100 g: | pro 9 Kapseln: |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| Brennwert | 1698 kJ (399 kcal) | 81,6 kJ (19,2 kcal) |
| Eiweiß | 90,3 g | 4,5 g |
| Kohlenhydrate | 0,0 g | 0,0 g |
| Fett | 0,0 g | 0,0 g |

| Vitamine | pro 100 g: | pro 9 Kapseln: | % des empfohlenen Tagesbedarfs pro 9 Kapseln* |
|----------|------------|----------------|---|
| Biotin | 3 mg | 0,14 mg | 96 % |

*gem. EU-Richtlinie über die Nährwertkennzeichnung für Lebensmittel

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Erhältlich in den Größen: 65 g = 120 Kapseln und 174 g = 320 Kapseln

GELACET Nahrungsergänzungsmittel für Haare und Nägel ist auch erhältlich als Gelatinepulver mit Biotin in der Größe 113 g = 21 Beutel à 5,38 g

HERMAL, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek, www.hermal.de

Repräsentanz: Boots Healthcare Products (Austria), Wien,

Telefon 01/595-39-60, www.hermal.at

Wissenswertes rund um Haare und Nägel

Haare und Nägel sind sogenannte Anhangsgebilde der Haut. Sie stehen, wie jedes andere Organ, in Wechselwirkungen mit Körper und Psyche des Menschen. Haare und Nägel bestehen aus der Grundsubstanz Keratin, einer hornähnlichen Substanz.

Kopfhaar

Das Haupthaar hat nicht nur die Funktion, unseren Kopf vor Kälte und Sonne zu schützen. Haare bestimmen auch maßgeblich unser äußeres Erscheinungsbild und sind Ausdruck unserer Persönlichkeit. Und noch mehr, Haare geben einen Hinweis auf unser allgemeines Wohlbefinden.

Wenn das Haar richtig sitzt, dann genügt ein kurzer Blick in den Spiegel, und man fühlt sich einfach gut, tritt sicher und selbstbewußt anderen Menschen gegenüber.

Jedes gesunde Haar lebt etwa 3 - 6 Jahre. Es wächst täglich 0,3 mm, also etwa 1 cm im Monat. Bei Männern wächst das Haar schneller als bei Frauen. Dafür wird das Haar von Frauen insgesamt länger. Durchschnittlich erreichen Haare - vorausgesetzt, sie werden nicht geschnitten – eine Länge bis zu 80 cm bei Frauen und bis zu höchstens 60 cm bei Männern. Gesundes Haar ist elastisch und so fest, dass ein einzelnes Kopfhaar bis zu 180 g tragen kann. Darüber hinaus sind Haare aber auch enorm dehnungsfähig. Besonders in feuchtem Zustand lassen sich Haare sogar auf das Doppelte dehnen. An der Dehnungsfähigkeit der Haare können Sie bereits erkennen, ob die Struktur des Haares noch in Ordnung ist. Läßt sich ein einzelnes Haar schnell zerreißen, kann dies auf eine schwache Haarstruktur hindeuten.

Nägel

Auch Nägel sind Anhangsgebilde der Haut. Sie schützen nicht nur die dünnen Finger- und Zehenspitzen. Sie sind unser angeborenes Werkzeug zum Kratzen und zum geschickten Umgang mit Dingen. Sie können ähnlich wie die Haare ein natürliches Schmuckstück sein. Nägel werden, wie Haare, aus der Oberhaut gebildet. Sie bestehen auch aus dem gleichen "Material", dem Keratin. Pro Monat wachsen gesunde Fingernägel ca. 3 mm. Die Dicke des Nagels wird durch das Nagelbett gesteuert.

Splitternde, brüchige Nägel können auf eine Unterversorgung mit Nährstoffen hindeuten; es sollte auf eine insgesamt ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung geachtet werden.

