



# Schönheit von Innen

## Die Lösung: Gabunat® - für gesundes Haar und kräftige Nägel

Gabunat® enthält den Wirkstoff Biotin (= Vitamin H) in zwei Wirkstärken (5 mg und 10 mg).

Vitamin H ist notwendiger Bestandteil einer Reihe körpereigener Enzyme und nimmt somit auf viele lebenswichtige Stoffwechselprozesse im Körper Einfluss. Biotin wird beispielsweise zum Aufbau von Keratin benötigt. Keratin ist der Grundbaustein von Haaren und Nägeln. Es wird von „Keratinozyten“, spezialisierten Epidermis-Zellen, in der Haut, den Haarwurzeln und in der Nagelmatrix gebildet. Unter Vitamin H Gabe beschleunigt sich die Entwicklung der Keratinozyten und es wird vermehrt Keratin in ausgereifter Qualität gebildet. Haare und Nägel wachsen besser und die obere Hautschicht kann sich leichter erneuern.

**Das Resultat:**  
Schöne Haut, glänzendes, kräftiges Haar und strapazierfähige Nägel!

## Gabunat® – die Hilfe von Innen

### Gabunat® 5 mg | Gabunat® forte 10 mg

- zur Vorbeugung eines Biotin-Mangels (< 0,2 mg Biotin pro Tag ausreichend)
- zur Behandlung eines Biotin-Mangels
- Biotin (Vitamin H) verbessert die Struktur von Haut, Haaren und Nägeln
- die Dauer der Einnahme ist abhängig von der individuellen Situation
- durch das langsame Wachstum von Haar und Nägeln ist eine 6- bis 10-monatige Einnahme empfohlen (Wachstumsphase z. B. eines Nagels)

Weitere Infos: [www.strathmann.de](http://www.strathmann.de) | [info@strathmann.de](mailto:info@strathmann.de)  
Strathmann GmbH & Co. KG | Pf 610425 | 22424 Hamburg  
Tel. 0 40 / 55 90 5 - 0 | Fax: 0 40 / 55 90 5 - 100

**Gabunat® 5 mg/Hartkapsel.** Wirkstoff: Biotin. **Anwendungsgebiet:** Vorbeugung und Behandlung eines Biotin-Mangels. (Zur Vorbeugung sind weniger als 0,2 mg/Tag ausreichend). Multipler Carboxylasemangel, 09.2007 | **Gabunat® forte 10 mg.** Tabletten. Wirkstoff: 10 mg Biotin. **Anwendungsgebiet:** Vorbeugung und Behandlung eines Biotin-Mangels (zur Vorbeugung sind weniger als 0,2 mg/Tag ausreichend). Warnhinweis: enthält Lactose. Bitte Packungsbeilage beachten. Oktober 2006. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

2020061000



Gabunat® – für gesundes Haar  
und kräftige Nägel!



## Das Problem: Stumpfes Haar und brüchige Nägel

Welche Frau kennt das nicht? Die Haare wirken stumpf und strohig, die Nägel sind brüchig, die Haut ist problematisch. Wir sind mit unserem Spiegelbild unzufrieden und wünschen uns Veränderung. Für den ersten Eindruck – für uns selbst!

Biotin ist ein Vitamin (Vitamin H) mit Schlüsselfunktionen für gesunde Haut, Nägel und Haare. Ein Biotin-Mangel wird sichtbar durch

- **Hautfunktionsstörungen**
- **Haarausfall**
- **Stumpfes Haar ohne Sprungkraft**
- **Brüchige Nägel**

Aber auch Blässe durch Blutarmut, Mattigkeit und Depressionen können mögliche Anzeichen sein.

Bestimmte Lebenssituationen erfordern einen erhöhten Bedarf an Biotin, wie einseitige Ernährung, regelmäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, Langzeit-Einnahme bestimmter Arzneimittel, Störungen der Darmbakterien, aber auch Schwangerschaft, Stillzeit und fortgeschrittenes Alter. Dafür gibt es Gabunat.

## Gabunat® – die Power-Versorgung mit Biotin

Als Richtwert für die täglich notwendige Biotin-Aufnahme mit der Nahrung gelten bereits 0,2 mg. Der genaue Bedarf ist noch unbekannt, eine höhere Biotin-Zufuhr scheint offenbar günstig zu sein. Biotin finden wir in verschiedenen Lebensmitteln.

Lebensmittel	Biotingehalt in µg pro 100 g	Lebensmittel	Biotingehalt in µg pro 100 g
Muskelfleisch, Rind	3,0	Bananen	5,5
Rinderleber	100,0	Apfel, ungeschält	4,5
Muskelfleisch, Schwein	5,0	Erdbeeren	4,0
Schweineleber	27,0	Tomaten, roh	4,0
Vollmilch	3,5	Erbsen, tiefgefroren	6,0
Hühnerei	25,0	Bohnen, grün	7,0
Hering	4,5	Karotten	5,0
Lachs	7,4		

Quelle: GU Nährwerttabelle 2010/2011

Zur Prophylaxe ist die Einnahme von Gabunat® 5 mg empfehlenswert. Besteht ein ausgeprägter Biotin-Mangel ist Gabunat® forte 10 mg das Mittel der Wahl.

Übrigens: Eine Überdosierung ist selbst bei 10 mg pro Kilogramm Körpergewicht nicht möglich!

## Tipps für schönes Haar und kräftige Nägel

1. **Ernährung:** Ausgewogen und gesund mit Vitamin C, Biotin, Zink, Eisen und Folsäure, enthalten in Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, grünem Blattgemüse und Obst.
2. **Trinkmenge:** Ausreichend Wasser, Tee und andere alkoholfreie Getränke, damit Ihr Stoffwechsel gut funktioniert.
3. **Hautpflege:** Gelegentlich ein Vollbad – das löst Hautschüppchen. Cleopatras Rezept: 2 Liter Milch mit einer Tasse Honig erwärmen und ins Bad geben – für Haut wie Samt und Seide.
4. **Haarpflege:** Möglichst wenige chemische Behandlungen wie z. B. Dauerwellen, Blondierungen oder Haarfarben. Verwenden Sie immer direkt anschließend eine Kur, um die Schuppenschicht des Haars wieder zu schließen. Vor mechanischen Belastungen wie z. B. Föhnhitze hilft ein Schutzprodukt, das im Haar verbleibt.
5. **Nagelpflege:** Feilen Sie Ihre Nägel in eine gerade Form (Glas- oder Sandfeilen). Schieben Sie die Nagelhäutchen nur nach einem Handbad mit einem Holzstäbchen zurück, da Sie ansonsten die Nagelwurzel verletzen.