

-WORKBOOK-
HairComeback Plan



Lebensmittel
Kompass

LOVE
This
LOOK



Lebensmittel-Kompass

Nährstoff	Warum er zählt	Top-Lebensmittel	Kombinations-Trick	Hemmstoffe vermeiden	Tagesbedarf Frau
Folat (B9)	DNA-Synthese in Haarfollikeln	Grünes Blattgemüse, Linsen, Kichererbsen, Avocado, Brokkoli	Roh oder kurz gegart essen – Folat ist hitzempfindlich	Pille erhöht Folatbedarf signifikant	300 µg
Protein / Aminosäuren	Baumaterial für Keratin	Eier, Hühnchen, Lachs, Hülsenfrüchte, griechischer Joghurt, Tofu	Über den Tag verteilen – nicht alles in einer Mahlzeit	Crash-Diäten und zu wenig Gesamtkalorien = Proteinmangel trotz ausreichender Zufuhr	0,8–1,2 g/kg Körpergewicht
Omega-3	Entzündungshemmung, Kopfhautgesundheit	Lachs, Sardinen, Walnüsse, Leinöl, Chiasamen	Algenöl als vegane Alternative mit direktem DHA/EPA	Zu viel Omega-6 (Sonnenblumenöl) verschiebt das Verhältnis	250–500 mg EPA/DHA
Vitamin C	Eisenaufnahme, Kollagensynthese	Paprika, Kiwi, Zitrusfrüchte, Brokkoli, Hagebutte	Immer zu eisenreichen Mahlzeiten	Hitze zerstört Vitamin C – lieber roh	95 mg



Lebensmittel-Kompass

Nährstoff	Warum er zählt	Top-Lebensmittel	Kombinations-Trick	Hemmstoffe vermeiden	Tagesbedarf Frau
Magnesium	Stressachse, Follikelaktivität	Dunkle Schokolade, Kürbiskerne, Mandeln, Hülsenfrüchte, Vollkorn	Abends einnehmen – wirkt entspannend, unterstützt Schlaf	Alkohol und Koffein erhöhen Magnesiumverlust	300–350 mg
Biotin (B7)	Keratinsynthese – nur bei echtem Mangel	Eier (besonders Eigelb), Leber, Nüsse, Avocado, Süßkartoffeln	Rohes Eiweiß bindet Biotin und verhindert Aufnahme	Hochdosierte Supplemente ohne Mangel: kontraproduktiv	40 µg
Eisen / Ferritin	Hält Follikel in der Wachstumsphase	Rinderleber, Linsen, Kürbiskerne, Spinat, Haferflocken	Immer mit Vitamin C kombinieren (Zitrone, Paprika) – verdoppelt die Aufnahme	Kaffee/Tee direkt nach dem Essen blockiert Eisenaufnahme	15 mg (bei Mangel höher)



Lebensmittel-Kompass

Nährstoff	Warum er zählt	Top-Lebensmittel	Kombinations-Trick	Hemmstoffe vermeiden	Tagesbedarf Frau
Vitamin D3	Follikelentwicklung, Immunregulation	Lachs, Hering, Makrele, Eigelb, Champignons (UV-behandelt)	Immer mit einer fetthaltigen Mahlzeit essen – fettlöslich	Sonnencreme blockiert Eigenproduktion vollständig	800–2000 IE
Vitamin B12	Zellregeneration, Energieversorgung der Follikel	Rinderleber, Sardinen, Makrele, Eier, Milchprodukte	Bei veganer Ernährung: zwingend supplementieren, keine Lebensmittelquelle ausreichend	Alkohol und Säureblocker hemmen B12-Aufnahme	4 µg
Zink	Zellteilung im Follikel, Keratin-Synthese	Austern, Rindfleisch, Kürbiskerne, Hanfsamen, Cashews	Nicht gleichzeitig mit Eisen supplementieren	Phytate in Getreide hemmen Zinkaufnahme – Einweichen hilft	7–10 mg



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

emote media GmbH
Rheinwerkallee 6
53227 Bonn

Vertreten durch die Geschäftsführer

Matthias Fach
Bruno Thomas

Kontakt:

Telefon: 02223 – 29 74 179
E-Mail: kundenservice@lovethislook.de

Registereintrag:

Eintragung im Handelsregister.
Registergericht: Amtsgericht Bonn
Registernummer: HRB 23192

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

emote media GmbH
Rheinwerkallee 6
53227 Bonn

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.