

Quellen – Artikel: Mikronährstoffe für Haut, Haare & Nägel

- (1) Effect of vitamin C on common cold: randomized controlled trial. European Journal of Clinical Nutrition
- (2) Dr. Christina Schmidbauer und Prof. Dr. Harald Stossier, Mikronährstoffcoach
- (3) <https://www.carstens-stiftung.de/artikel/hochdosiertes-vitamin-c-in-der-krebstherapie.html> und Harald Krebs: Vitamin-C-Hochdosistherapie, Urban & Fischer 2010
- (4) Dr. Gottfried Lange: Bindegewebe und L-Lysin – Vortrag
- (5) Hahn A. et. al. Ernährung, physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie
- (6) Colombo V. E. et al, Treatment of brittle fingernails and onychoschizia with biotin. Journal of American Dermatology 23
- (8) Shahbazian H., Oral nicotinamid reduces serum phosphorus, increases HDL and induces thrombocytopenia in hemodialysis patients, Nefrologia 31
- (9) Degitz, K., Plewig G., Adjunctive treatments for acne therapy, J. Dtsch. Dermatol. Ges 3
- (10) <https://www.netdokter.de/ernaehrung/vitamine-fuer-die-haare/>
- (11) https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/Texte/NationaleVerzehrsstudie_Zusammenfassung.html
- (12) <https://www.beyer-soehne.de/tocopherol-vitamin-e-fur-gesunde-haut/>
- (13) <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2009/daz-23-2009/die-haut-von-innen-auf-die-sonne-vorbereiten>
- (14) <https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/wie-selenmangel-der-gesundheit-schadet/>
- (15) https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/spurenelemente/haarausfall-haeufige-infekte-unfruchtbarkeit-oft-steckt-ein-selen-mangel-dahinter_id_7243649.html
- (16) <https://www.naturheilzentrum-nuernberg.de/lexikon/k/kupfer.html>
- (17) <https://www.dr-gumpert.de/html/jodmangel.html>
- (18) <https://ehrlichherrlich.de/haufig-gestellte-fragen/jod.html>
- (19) <http://www.vitalstoff-lexikon.de/Spurenelemente/Eisen/Funktionen.html>
- (20) <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/eisenmangel/krankheitsbild.html>
- (21) <http://www.vitalstoff-lexikon.de/index.php?PHPSESSID=4ebjk4e3ra6th1gn2k6t94f7t0&maincatid=171&subcatid=453&mode=showarticle&artid=1014&arttitle=Risikogruppen&>
- (22) Douglas RM, Hemila H, D'Souza R, Chalker EB, Treacy B. Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. 2004 Oct18;(4):CD000980. Review
- (23) <https://www.anti-aging-magazin.de/ernaehrung/703-vitamin-b2.html>
- (24) <http://www.gesundheits-lexikon.com/Haut-Haare-Naegel/Mikronaehrstofftherapie-Vitalstoffe-von-Haut-Haare-und-Naegeln/>