

Die wichtigsten Schönheitshelfer

Nährstoff	Wichtige Funktionen	Besonders enthalten in ...
Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A) und Vitamin A	Schutz vor freien Radikalen, Schutz von Haut und Schleimhäuten	rot- / orangefarbenen Früchten und Gemüse, grünblättrigem Gemüse, Leber, Eigelb, Butter
Vitamin C	Schutz vor freien Radikalen, Bildung von Kollagen (Bestandteil von Haut, Knochen, Knorpel, Zähnen), Stärkung des Immunsystems	Obst, vor allem Zitrusfrüchte, Gemüse wie Paprika, Brokkoli, Fenchel, Weißkohl, Kartoffeln
Vitamin E	Schutz vor freien Radikalen, Blutbildung, wichtig für Nerven- und Muskelfunktion	pflanzlichen Ölen, Nüssen, Mandeln
Vitamin B2 (Riboflavin)	Gesunde Haut und gesunde Schleimhäute; Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß; Blutbildung	Milch und Milchprodukten, Vollkornerzeugnissen, Fleisch, Fisch
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Hautschutz, wichtig für Eiweißstoffwechsel, Abwehrkräfte und Blutbildung	Kartoffeln, Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchten, Bananen
Vitamin B12 (Cobalamin)	Schöne Haut, da wichtig für Eiweiß- und Fettstoffwechsel, Bildung von Körperzellen und Aufbau roter Blutkörperchen	Fleisch, Eiern, Sauerkraut, Kefir
Folsäure	Schöne Haut, da wichtig für Eiweißstoffwechsel sowie Teilung und Bildung von Körperzellen	Gemüse, vor allem Kohlgemüse, Blattsalaten
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Wichtig für Wachstum und Pigmentierung der Haare; wichtig für Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett, Aufbau des roten Blutfarbstoffs	Innereien, Vollkornprodukten, Eiern, Nüssen, Reis, Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten
Vitamin B3 (Niacin)	Produktion von Bindegewebsfasern und natürlichen Hautfetten, wichtig für die Energiegewinnung	Fleisch, Fisch, Leber, Vollkornprodukten, Gemüse, Obst
Biotin	Aufbau von Keratin (verleiht Haut, Haaren und Nägeln Form und Festigkeit)	Milch und Milchprodukten, Eiern, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten
Eisen	Gesunde Haare, feste Nägel und guter Teint; wichtig für Blutbildung und die Sauerstoffversorgung der Zellen	Fleisch, Vollkornprodukten, Gemüse
Natrium, Chlorid, Kalium	Wichtig für Körperwasserhaushalt, Muskel- und Nervenfunktion	Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukten, Fleisch, Milch und Milchprodukten, Kochsalz
Zink	Stärkt Abwehrkräfte und stabilisiert Zellwände	Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Vollkornerzeugnissen
Kalzium	Festigt Knochen und Zähne, wichtig für Blutgerinnung, Muskel- und Nervenfunktion	Milch und Milchprodukten, Käse, Hülsenfrüchten, Brokkoli, Grünkohl, kalziumhaltigen Mineralwässern
Jod	Verhindert Kropfbildung; Steuerung Energiehaushalt	Seefisch, jodiertem Speisesalz