

Gutes für Haut, Haare und Co.!

ausschlaggebend für	Vitamine/Mineralstoffe
Augen	Vitamin A ist wichtig für den Sehvorgang, besonders für das Hell-dunkel-Sehen. Es ist Bestandteil des Sehpurpurs. Die Vorstufe von Vitamin A ist Betacarotin, das in Karotten, Petersilie, Tomaten, Spinat, Paprika, Leber, Aal, Eigelb und Milch enthalten ist. Betacarotin wirkt auch antioxidativ und schützt somit vor Krebs.
Haut	Vitamin A und Betacarotin blockieren die Austrocknung der Haut und Schleimhäute. Vitamin C sorgt für ein straffes Bindegewebe und dessen Erhalt und Aufbau. Vitamin B ₇ (Biotin) ist beteiligt am gesamten Stoffwechsel der Nährstoffe und sorgt für eine gesunde Haut. Vitamin B ₉ (Folsäure) und Vitamin B ₁₂ fördern den Aufbau neuer Hautschichten. Eisen ist zuständig für die Hauterneuerung und Durchblutung. Vitamin B ₃ (Niacin) unterstützt die Hautgesundheit. Pantothensäure verbessert die Hautfeuchtigkeit. Zink unterstützt die Wundheilung. Selen schützt die Haut vor UV-Strahlung und beugt einer vorzeitigen Zellalterung vor, gilt als krebsvorbeugend.
Haare	Vitamin B ₂ (Riboflavin) und Vitamin B ₆ (Pyridoxin) sind für das Wachstum der Haare zuständig. Vitamin B ₇ (Biotin) erhält die Haare gesund. Folsäure und Eisen unterstützen den Glanz. Selen schützt vor UV-Strahlung.
Fingernägel	Eisen und Magnesium, Vitamin B ₂ (Riboflavin), B ₆ (Pyridoxin), Vitamin B ₇ (Biotin), Vitamin B ₉ (Folsäure) und Selen sorgen für glänzende, kräftige und gesunde Fingernägel.
Zähne	Fluor stärkt den Zahnschmelz. Bei Fluormangel kommt es sehr schnell zu Karies. Calcium ist ein wesentlicher Bestandteil des Zahnes.
Muskulatur	Vitamin B ₁ (Thiamin) gilt als Energie- und Nervenvitamin. Es ist wichtig für den Energiestoffwechsel von Muskeln und Nerven. Mithilfe von Vitamin B ₁ gewinnen die Körperzellen Energie. Vitamin B ₆ ist das Schlüsselvitamin für den Eiweißstoffwechsel. Vitamin B ₁₂ (Cobalamin) und Eisen benötigt man zum Eiweißaufbau und zum Aufbau der roten Blutkörperchen. Diese verhindern Blutarmut. Magnesium, Calcium und Kalium sind wichtig für die Durchblutung und Kontraktionsfähigkeit der Muskeln.
Knochen	Calcium ist der Baustoff, aus dem die Knochen sind. Vitamin D beeinflusst den Aufbau der Knochenmasse. Vitamin C ist am Erhalt und Aufbau der Knochenmasse beteiligt. Vitamin K erhöht die Festigkeit der Knochen.

ausschlaggebend für	Vitamine/Mineralstoffe
Wachstum	Calcium ist wichtig für den Knochenaufbau. Ein Mangel von Vitamin A führt zu Wachstumsstörungen. Magnesium wirkt auf Hormone und Enzyme.
Immunsystem	Besonders Vitamin A und C unterstützen das Immunsystem. Eisen- und Zinkmangel führen zu Infektanfälligkeit. Das Immunsystem wird zudem durch eine ausgewogene Ernährung gefördert, d. h., dass alle Vitamine und Mineralstoffe sowie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette im richtigen Verhältnis aufgenommen werden.
Konzentration	Die Vitamine B ₁ , B ₂ und B ₆ helfen gegen Müdigkeit. B ₁ gilt als Energie- und Nervenvitamin. Es ist wichtig für den Energiestoffwechsel von Muskeln und Nerven. Mithilfe von Vitamin B ₁ und Vitamin B ₂ gewinnen die Körperzellen Energie aus Traubenzucker. Eisen ist für den Sauerstofftransport im Blut relevant. Vitamin C hilft gegen Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.

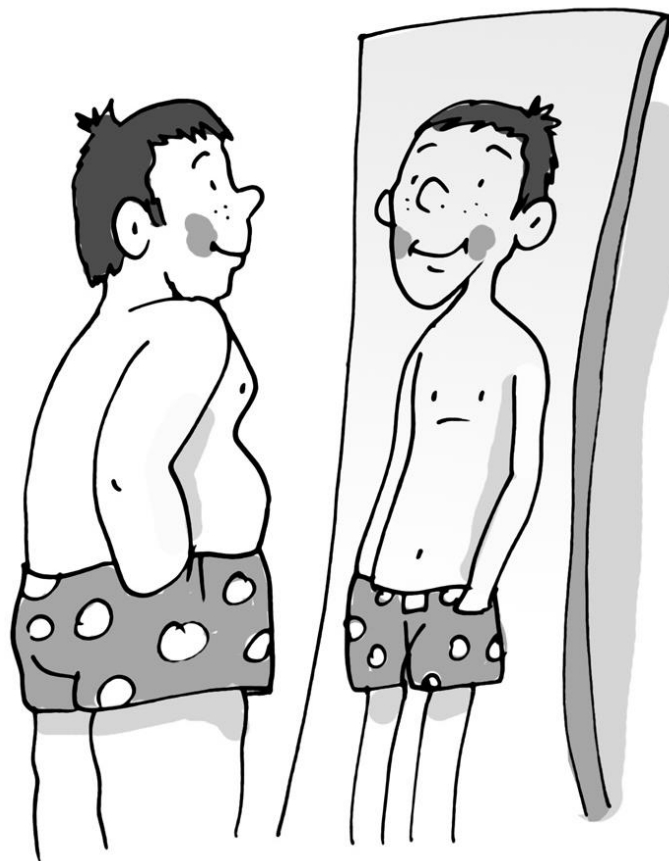


Illustration: © Alexander Weiler