

# Die 10 besten Anti-Aging Vitamine für schöne Haut

20/12/2020



Schönheit kommt von innen mit diesen elf Anti-Aging Vitaminen.

Anti-Aging hat viele Facetten. Natürlich wird unser Aussehen auch durch unsere Gene bestimmt. Aber es gibt auch einen wichtigen Teil, der davon abhängt, was wir unserem Körper als Nahrung zuführen. Bei Nährstoffen für schöne Haut kommen wir stets ins Schwärmen. Denn die Vielfalt der Power-Vitamine ist so groß und der Einfluss auf die Qualität unseres Alterns umso höher.

Um die Anzeichen der Alterung hinauszuzögern, müssen wir unseren Körper also nicht nur mit den richtigen

Cremes, sondern auch mit den richtigen Nahrungsmitteln pflegen. Hier kommt daher unsere Top 11 der Vitamine mit hohem Anti-Aging Potential.

## **Vitamin A für schöne Haut**

Das Top Anti-Aging Vitamin bringt die Zellen dazu, sich wie eine jüngere Version ihrer selbst zu verhalten. Denk an Retinol, aber von innen. Enthalten als pflanzliche Vorstufe Carotin in allen roten Gemüsen sowie in Leber, Butter, Eiern und Fisch.

## **Vitamin B2 (Riboflavin)**

Riboflavin hilft bei trockener und juckender Haut, befeuchtet die Haut und hilft bei der Zellatmung. Du findest Vitamin B2/Riboflavin in Joghurt, Eiern, Brokkoli, Austern, Sojabohnen, Pilzen.

## **Vitamin B3 (Niacin)**

Vitamin B3 oder auch Niacin soll vor Hautkrebs schützen, hilft bei Rosacea-Symptomen, reduziert die Talgproduktion und verbessert die natürliche Barriere der Haut. Du kannst Niacin in Hühnerbrust, Thunfisch, Eiern, Kartoffeln, Tomaten, magerem Rinderhack.

## **Vitamin B5 (Pantothersäure)**

Pantothersäure befeuchtet die Haut und hilft ihr, jünger und frischer auszusehen. Du findest Pantothersäure in Hülsenfrüchten, Fischen, Pilzen, Käse, magerem

Schweinefleisch, Eiern.

## **Vitamin B6 (Pyridoxin)**

Vitamin B6 hilft durch seine hormonregulativen Eigenschaften bei trockener Haut, Ekzemen und Akne. Du findest Vitamin B6 in Wassermelonen, Bananen, Brokkoli, Hühnerbrust, Spinat und weißem Reis.

## **Biotin für schöne Haut**

Biotin bewahrt die jugendliche Feuchtigkeit der Haut, erhöht die Fettsäure-Produktion, hilft bei Juckreiz und Reizungen. Du findest Biotin in Blumenkohl, Mandeln, Walnüsse, Sojabohnen, Lachs und grünen Erbsen.

## **Vitamin B12**

Hyperpigmentierung ist oftmals ein lästiger Begleiter der Hautalterung. Sie tritt normalerweise auf, wenn der Körper übermäßige Mengen an Melanin produziert, meist aufgrund von Hautschäden durch die Sonne oder durch Hormonschwankungen, z. B. in der Menopause. Aber wusstest du, dass dunklen Hautverfärbungen auch eine Folge von Vitamin-B12-Mangel sein können? Lass es testen! Du findest Vitamin B12 in Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Eiern und Milchprodukten. Als Veganer bist du auf eine Nahrungsergänzung angewiesen, z. B. unser [Green Energy plant-based Vitamin B12](#).

## **Vitamin C, der Alleskönner für schöne Haut**

Das Anti-Aging Wunder Vitamin C bekämpft UV-Schäden an der Haut, verringert die Melaninproduktion (gut bei Pigmentstörungen) und minimiert die Trockenheit der Haut. Außerdem trägt Vitamin C zur Collagenbildung für schönere Haut bei. Du findest viel Vitamin C in köstlichen Guaven, Orangen, Grapefruit, Erdbeeren, Kiwis und roter Paprika.

## **Vitamin E für schöne Haut**

Das Anti-Aging Vitamin E hilft, die Festigkeit der Haut zu verbessern, hellt dunkle Flecken auf, reduziert feine Linien / Falten und verringert die Rauheit der Haut. Du kannst Vitamin E in Garnelen, Avocados, Tofu, Sonnenblumenkernen, Weizen und Mandeln.

## **Vitamin D**

Vitamin D ist zwar weniger als Anti-Aging Vitamin für schöne Haut bekannt. Es hilft aber bei der Zellerneuerung der Haut, kontrolliert ihren natürlichen Schutzmechanismus und hilft bei der Regeneration von ersten Altersanzeichen. Du findest Vitamin D in Lachs, Käse, Joghurt, Eigelb und Lebertran.

## **Vitamin K**

Vitamin K schützt die Elastizität der Haut, glättet die Augenfalten und hilft bei der Verringerung der Augenringe, um dich nicht alt aussehen zu lassen. Du findest Vitamin K reichlich in Mangold, Spinat,

# Blumenkohl, Rosenkohl und Hühnerfleisch.

## Merken

- 



- 



- 

