



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Die Haut zum Strahlen bringen

Als unser größtes Organ benötigt unsere Haut nicht nur Schutz von außen, besonders im Sommer. Unsere Nahrung nährt sie auch von innen.

► Power aus Vitaminen und Mineralstoffen

Bunt ist gesund! Eine gute Mischung aus Gemüse, Salaten, Obst, Vollkornprodukten, hochwertigem Eiweiß und Pflanzenölen hilft uns dabei, unsere Haut von innen heraus zu schützen und geschmeidig zu halten. Im Fokus stehen dabei folgende Inhaltsstoffe:

Vitamin A: wichtig für die Erneuerung der Haut- und Schleimhautzellen (Käse, Butter, Leber, Fisch) .

Provitamin A (Betacarotin): schützt die Haut vor freien Radikalen durch Sonnenlicht (Karotten, Kürbis, Tomaten, Aprikosen, Brokkoli, Grünkohl, Spinat)

Vitamin B2: beeinflusst entzündliche Hautreaktionen positiv (Milchprodukte, Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Banane, Beeren)

Vitamin C: kräftigt das Bindegewebe, fördert die Wundheilung (Paprika, Beeren, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Sanddorn, Grünkohl, Petersilie)

Biotin: wichtig für die Bildung von Hautgewebe, Haaren und Nägeln (Haferflocken, Eier, Nüsse, Champignons, Avocado, Soja, Linsen)

Zink: fördert die Wundheilung, Kollagenbildung und Zellerneuerung (Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Vollkorngetreide)

Selen: schützt die Zellen vor freien Radikalen (Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide, Zwiebel, Kohl)

Omega-3-Fettsäuren: sorgen für Geschmeidigkeit der Haut (fette Fische, Algen, Walnüsse)

► Wasser – am besten pur

Ob stilles Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees: Hiervon profitiert der ganze Körper.



valerii - stock.adobe.com



monticelllo - stock.adobe.com

Tipp:

Informationen rund um das Thema Hautgesundheit, insbesondere Hautschutz, finden Interessierte hier:

www.Bosch-BKK.de/care-life