

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/haut-und-haare/was-hilft-bei-hautalterung-falten-und-altersflecken/print.html>

Was hilft bei Hautalterung, Falten und Altersflecken

Wenn wir älter werden, verändert sich die Haut

Mit dem Alter wird die Haut zusehends dünner und trockener. Sie kann auch ihre Elastizität verlieren, was Falten und Augensäcke zur Folge hat. Obwohl die Kosmetikindustrie für teure Hautpflegeprodukte wirbt, die angeblich die Hautalterung aufhalten, ist die Jugendlichkeit aus dem Crèmetopf bis heute wohl eine Illusion (Frau Dr. Clark beispielsweise weist in ihren Büchern auch immer wieder darauf hin, dass gerade Kosmetika sehr oft mit den verschiedensten Schadstoffen belastet sind). Allerdings kann vieles von dem, was als unausweichlicher Bestandteil des Alterungsprozesses betrachtet wird, verhindert oder in Grenzen gehalten werden. Faltenbildung und andere Hautveränderungen, die dem Alterungsprozess zugeschrieben werden, sind vor allem Folgen von übermäßiger Sonneneinstrahlung, aggressiven Seifen und Chemikalien aus Luft und Wasser.

Ernährungsempfehlungen bei Hautalterung, Falten und Altersflecken

Vorsorge ist der Schlüssel zur Erhaltung einer gesunden, jugendlich aussehenden Haut, und dabei spielt optimale Ernährung eine Hauptrolle. Viele der altersbedingten Veränderungen der Haut durch Sonne und Umwelteinflüsse werden durch Oxidation vermittelt. Altersflecken auf der Haut zum Beispiel sind Ansammlungen von oxidierten Lipidsubstanzen. Eine Versorgung mit reichlich Mikronährstoffen - die Vitamine A, C, E, Beta-Carotin und die Mineralien Zink und Selen, dazu Cystein und Coenzym Q10 - können den Oxidationsschutz anregen und die Haut vor Beschädigungen, Altersflecken und Falten schützen. Die Unterstützung der ständigen Zellerneuerung in der Haut und die Erhaltung der Elastizität und Spannkraft der Haut erfordern ihre gleichmäßige und großzügige Versorgung mit Nährstoffen. Für die Bildung der elastischen Fasern und Kollagenfasern, die die Haut unterstützen und zusammenhalten, ist reichlich qualitativ hochwertiges Protein, in Verbindung mit Zink und den Vitaminen C und B6, unentbehrlich.

Der Konsum von qualitativ hochstehenden Pflanzenölen, ergänzt durch regelmäßige zusätzliche Gaben von GLS (Gamma-Linolensäure) kann in der Haut die Produktion derjenigen Fettsäuren "ankurbeln", aus denen die natürlichen Hautfette zusammengesetzt sind. Vitamin A spielt bei der Steuerung der Zellteilung und des Wachstums der Hautzellen eine wichtige Rolle, weshalb eine optimale Versorgung mit Vitamin A (oder Beta-Carotin, das in Vitamin A umgewandelt werden kann) für die Gesundheit der Haut so wichtig ist.

Nährstoffempfehlungen bei Hautalterung, Falten und Altersflecken

Antioxidantien-Präparat: Schützt die Haut vor Oxidationsschäden, die u.a. Faltenbildung und Altersflecken verursachen können.

Vitamin-B-Komplex: Wichtig für die Spannkraft der Haut.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) zusammen mit *Vitamin E:* Bewahrt die natürlichen Hautfette.

Vitamin E bewahrt die natürlichen Hautfette.

MSM - Organischer Schwefel macht freie Radikale unschädlich. MSM ist notwendig für die Kollagen-Synthese und wirkt deswegen auf Haut, Haare und Nägel (Knochen, Muskeln und Organe).

Biotin (Vitamin H) wegen seiner Bedeutung für die Talgdrüsen und somit für Haut und Haare, findet man es häufig in Kosmetika. Biotin ist wirksamer, wenn es zusammen mit Vitamin B2, B6 Niacin und A aufgenommen wird. Optimal wären alle B-Vitamine zusammen in einem *Vitamin-B-Komplex*.

Besondere Hinweise

Eine der besten Vorsichtsmaßnahmen ist es, sich nicht schutzlos der Sonne zu exponieren. Vermeiden Sie die sengende Mittagssonne und tragen Sie einen guten Sonnenschutz auf, wenn Sie sich für längere Zeit in der Sonne aufhalten. Kumulierende Schäden, die von einem lebenslangen Zuviel an Sonne herrühren, sind eine der Hauptursachen von Faltenbildung, Ausdünnung der alternden Haut, und Hautkrebs. Sportliche Betätigung regt die Zirkulation von sauerstoff- und nährstoffreichem Blut durch die Haut an, und kann helfen, die Gesundheit und das jugendliche Aussehen der Haut zu bewahren. Weitere Faktoren für die Erhaltung der Gesundheit der Haut sind reichlich frische Luft und wenig Stress. Benützen Sie regelmäßig eine hochwertige und natürliche Feuchtigkeitscrème, die keine schädlichen Stoffe enthält.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>