

Wahre Schönheit kommt von innen, sagt der Volksmund und hat damit nicht ganz Unrecht. Eine gesunde Haut, glänzendes Haar und kräftige Fingernägel werden uns nicht nur in die Wiege gelegt, sondern wir haben sie auch dank einer ausgewogenen und gesunden Ernährung.



# Strahlende Haut dank richtiger Ernährung

**Fehlernährung lässt unsere Haut schneller altern**

■ Die Hautzellen erneuern sich etwa alle vier Wochen. Je älter wir werden, umso langsamer wird dieser Prozess. Im Alter führen zudem hormonelle Umstellungen dazu, dass die Haut immer trockener wird. Das ist normal, daran können wir nichts ändern. Aber auch der Lebensstil ist an der Haut abzulesen. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, genug Wasser trinkt und sich mit Zucker, Alkohol und vor allem Nikotin zurückhält, tut mehr für seine Haut als die teuerste Anti-Falten-Creme.

## **Bei Fehlernährung verliert die Haut an Spannkraft**

Mangel- und Fehlernährung hinterlassen deutliche Spuren. An Haut und Haaren lässt sich viel ablesen, eine sehr einseitige Ernährung ebenso wie extreme Fastenkuren. Wer über längere Zeit hinweg seinen Körper nicht mit den notwendigen Nährstoffen versorgt, bekommt extrem trockene und dünne Haut, die sich schuppt und an Spann-

kraft verliert. Die Haare fallen aus und die Fingernägel werden brüchig.

### Unsere Haut braucht Fett und Eiweiß

Doch was braucht unsere Haut, damit sie gesund bleibt? Auf jeden Fall genug Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe über die Ernährung. Diese ganzen Stoffe gelangen dann über den Darm und die Blutbahn bis zur Haut. Essen wir beispielsweise Nudeln mit Olivenöl und Parmesan, wird die Nahrung in die einzelnen Bestandteile zerlegt, also in Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratmoleküle. Über den Darm und die Blutbahn gelangen diese Stoffe in Richtung Haut und erfüllen dort verschiedene Funktionen. Sie bilden zum Beispiel das Bindegewebe und halten die Oberhaut als Schutz vor äußeren Verletzungen stabil. Diese Nährstoffe sorgen aber auch dafür, dass genug Talg gebildet wird, der die Hautoberfläche wasserabweisend macht und die Haut geschmeidig hält.

Fettsäuren aus tierischen und pflanzlichen Quellen, also Butter, fettem Fisch und Pflanzenölen, wirken entzündungshemmend. Essen wir zu wenig Fett, rötet und schuppt sich die Haut. An tierischen Fetten haben die meisten von uns keinen Mangel, aber achten Sie darauf, auch viele möglichst hochwertige Pflanzenöle wie Distel-, Lein- und Olivenöl zu verzehren. Eiweiß enthält lebenswichtige Aminosäuren, welche für die Festigkeit von Haut und Haaren sorgen. Gute Quellen für Eiweiß sind Milchprodukte, Fisch und Fleisch, Hülsenfrüchte und Nüsse. Bei einer zu eiweißarmen Ernährung erschlafft das Bindegewebe, weil dem Körper Kollagen und Elastin fehlen.

### Bei unreiner Haut auf Weißmehl und Zucker verzichten

Haben Sie Probleme mit unreiner Haut? Dann kann es sinnvoll sein, eine Weile die Menge an Kohlenhydraten und vor allem an Zucker zu reduzieren. Bei vielen bessert sich dadurch das Hautbild. Zucker geht sehr rasch nach dem Essen ins Blut. Der Körper bildet dann Insulin, damit der Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann. Insulin regt aber auch das Zellwachstum an. Die Talgdrüsen werden größer und es kann zu Akne und Pickeln kommen. Zudem beschleunigt Zucker auch die Alterung der Haut.

Weißes Mehl in Form von Brot, Brötchen oder Kuchen ist sehr leicht zu verdauen und wird im Körper

### Zucker macht die Haut alt

Eine wichtige Voraussetzung für schöne und gesunde Haut sind gesunde Blutwerte. Gerät der Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, weil wir zu viel Zucker essen, macht sich das auch an der Haut bemerkbar. Nach einer Tafel Schokolade oder Weißbrot, das sich rasch in Zucker umwandelt, steigt der Insulingehalt im Körper an. Fachleute sprechen hier von inflammatorischem Stress. Damit sind kleinste Entzündungen im Körper gemeint, die auch das Kollagen und Elastin in der Haut angreifen und sie so vorzeitig altern lassen.

### Warum Rauchen der Haut schadet

Die Haut von Rauchern kann weniger Flüssigkeit speichern. Deswegen trocknet die Haut schneller aus und es bilden sich mehr Falten. Zudem verengt Nikotin die Blutgefäße und behindert damit die Versorgung der Haut. Es gelangen also weniger Nährstoffe und Sauerstoff in die Haut. Deswegen wirkt die Haut von Rauchern fahl. Auch das Bindegewebe unter den oberen Hautschichten nimmt durch Zigaretten Schaden. Die Haut verliert damit an Elastizität und Spannkraft.

### Alkohol zerstört den frischen Teint

Bier, Wein und Hochprozentiges weiten die Blutgefäße und verstärken die Durchblutung. Das kann u. a. dazu führen, dass feine Äderchen im Gesicht sichtbar werden. Alkohol schadet auch dem Bindegewebe. Die Haut verliert an Spannkraft und wirkt aufgedunsen. Auf lange Sicht wird die Haut auch trockener. Alkohol entzieht der Haut aber neben Wasser auch viele Nährstoffe, die sie für ein gesundes Aussehen braucht.

Alkohol regt die Talgproduktion und die Verhornung der Haut an. Dadurch verstopfen die Poren und es entstehen Mitesser und Pickel. Die Haut von alkoholkranken Menschen entzündet sich schneller und heilt schlechter. Ihre Abwehrkraft ist generell geschwächt.

sehr schnell in Zucker umgebaut. Deswegen ist es günstig, bei unreiner Haut nicht nur auf Zucker, sondern auch auf Weißmehlprodukte zu verzichten.

Grundsätzlich gilt: Kohlenhydrate besser nur in Maßen essen und dann bevorzugt Lebensmittel, die den Blutzucker eher langsamer ansteigen lassen, also beispielsweise Vollkornprodukte und Kartoffeln. Übrigens: Obst und Gemüse enthalten auch Kohlenhydrate. Sie müssen also nicht fürchten, dass Sie einen Kohlenhydratmangel erleiden, wenn Sie auf Brot und Nudeln verzichten.

### Verursacht Salz Neurodermitis?

Die Ergebnisse einer Studie der Technischen Universität München deuten darauf hin, dass Salz eine Rolle bei der Entstehung von Ekzemen und Allergien spielen könnte. Diese These wird dadurch untermauert, dass sich in der Haut von Menschen mit Neurodermitis erhöhte Salzkonzentrationen nachweisen ließen. Nun müssen weitere Studien durchgeführt werden, um den Einfluss einer salzarmen Ernährung auf Neurodermitis zu belegen.



### Vitamine und Mineralstoffe wichtig für eine gesunde Haut

Neben Fett und Eiweiß braucht unsere Haut aber noch viel mehr, um gesund zu bleiben, und zwar Vitamine und Mineralstoffe. Vitamine spielen bei vielen Stoffwechselprozessen eine wichtige Rolle.

**Vitamin A** beispielsweise schützt die Schleimhäute und fördert die Hauterneuerung. In der Haut wird das

#### Vitamin A senkt Hautkrebsrisiko

Wer viel Vitamin-A-reiche Lebensmittel isst, verringert langfristig sein Risiko, an einer Form des Hautkrebses, dem kutanen Plattenepithelkarzinom, zu erkranken. Das ist das Ergebnis einer US-amerikanischen Studie, in der über 120 000 Personen mehr als 25 Jahre nachbeobachtet wurden. Dabei stellte man fest, dass bei denjenigen Probanden, die ausreichend hohe Vitamin-A-Spiegel aufwiesen, das Krebsrisiko um rund 17 Prozent reduziert war.

Vitamin in eine Säure umgewandelt, welche für die Elastizität der Haut sorgt. Wer an Akne leidet, kennt möglicherweise kosmetische Vitamin-A-Präparate. Hier ist es vor allem Isotretinoin, ein Abkömmling der Vitamin-A-Säure, der gegen Pickel und Mitesser hilft. Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A, schützt die Hautzellen vor Schäden durch UV-Strahlen. Vitamin-A-Mangel führt dazu, dass die Haut sichtbar schneller altert.

**Vitamin C** spielt nicht nur bei der Abwehrkraft des Körpers eine große Rolle, sondern sorgt auch für die Herstellung von Kollagen und wirkt so der Faltenbildung entgegen. Es trägt dazu bei, dass die Haut mehr Protein produziert. Dadurch verändert sich die Oberfläche und die Haut wird elastisch. Zudem ist Vitamin C ein Antioxidans, also ein Radikalfänger, und wirkt gegen Schadstoffe aus der Umwelt. Wer zu wenig Vitamin C aufnimmt, hat nicht nur eine rauere, schuppigere Haut, sondern auch eine verlangsamte Wundheilung.

**Vitamin D** verbessert die Wundheilung, sorgt für eine gute Durchblutung sowie Hautfeuchtigkeit und

wirkt Altersflecken entgegen. **Vitamin E** schützt ebenfalls vor freien Radikalen, erhöht damit den Schutz gegenüber Schadstoffen aus der Umwelt, schützt die Haut vor UV-Strahlen, verbessert die Wundheilung und wirkt der Hautalterung entgegen.

Rein chemisch handelt es sich bei den **B-Vitaminen** um eine sehr unterschiedliche Gruppe von Vitaminen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie wie Vitamin C wasserlöslich sind. Im Gegensatz dazu sind die Vitamine A und D fettlöslich. Am wichtigsten für die Haut ist **Vitamin B2**, auch Riboflavin genannt. Vitamin B2 verringert die Bildung von Falten und ist für die Pigmentierung der Haare mitverantwortlich. Dieses Vitamin kommt in sehr vielen Lebensmitteln vor. Ein Mangel macht sich an eingerissenen Mundwinkeln bemerkbar.



**Vitamin B5** oder Pantothensäure ist wichtig für die Wundheilung, weil es die Regeneration fördert. **Vitamin B7** (Biotin) ist wichtig für normale und gesunde Haare, schöne Haut und feste Nägel. Gute Biotinlieferanten sind z. B. Haferflocken, Nüsse, Champignons und ungeschälter Reis.

### Mineralstoffe für eine straffe Haut

Haarausfall, schlecht heilende Wunden und Ekzeme können Hinweise auf einen Mangel an Magnesium, Eisen und Zink sein. Wer an Eisenmangel leidet, hat oft ein sehr blasses Gesicht. Der Mineralstoff Zink wirkt Entzündungen entgegen. Kalzium sorgt für stabile Nägel, und Natrium sowie Kalium regulieren den Wasserhaushalt der Haut.

### Ohne Wasser geht gar nichts

Wir bestehen zu rund 60 Prozent aus Wasser. Das Wasser hilft beim Aufbau der Hautzellen. Trinken wir zu wenig, werden diese Zellen schlaff. Ungefähr 40 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht sollte jeder von uns deswegen pro Tag trinken. ■

### Gemüse gegen Haarausfall

Ob und wann ein Mann seine Haare verliert, ist hauptsächlich genetisch vorgegeben. Eine aktuelle Studie zeigt aber, dass sich durch eine mediterrane Diät dieser Haarausfall reduzieren lässt. Probanden, die dreimal pro Woche oder häufiger rohes Gemüse und regelmäßig frische Kräuter verzehrten, hatten ein nur halb so großes Risiko für Haarausfall wie Probanden, die rohes Gemüse zweimal oder weniger pro Woche und keine frischen Kräuter aßen.

### Akne nicht nur während der Pubertät

In den Industrieländern wird Akne als normaler Begleitumstand der Pubertät gesehen. Interessanterweise nimmt die Zahl der pickligen Jugendlichen in den Ländern zu, deren Wirtschaft einen Aufschwung genommen hat. Dies zeigt, dass Akne neben hormonellen Umstellungen in der Pubertät auf jeden Fall auch eine Folge der Ernährung ist.

Die Einwohner von Papua-Neuguinea beispielsweise kennen Akne nicht. Sie ernähren sich ohne Weißmehl und größtenteils ohne Milchprodukte. Akne scheint eine westliche, ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit darzustellen. Schokolade und Kartoffelchips beispielsweise stehen seit langem im Verdacht, die Entstehung von Akne zu begünstigen. Einen wissenschaftlichen Beweis dafür gibt es nicht. Es scheint vielmehr, dass der Konsum von Weißmehl und tierischen Fetten die Haut unrein macht.