



© Daisy-Daisy / iStock / Getty Images

Kulinarisch schön

Das Gute liegt oft so nah und wird doch nicht berücksichtigt. Geben Sie Ihren Kundinnen und Kunden praktische Tipps, wie sie bestimmte Hautbedürfnisse auch durch eine entsprechende **Lebensmittelauswahl** positiv unterstützen können.

Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe sind gesunde Schönmacher, insbesondere die antioxidativen Vitamine A, C und E. Sie schützen vor Zellschäden durch freie Radikale. Fettlösliches Vitamin A ist beteiligt an der Zellteilung und fördert die Bildung elastischer Fasern. Besonders reich vertreten ist es in Pflanzenölen, Eigelb und fettem Fisch. Auch Beta-Carotin, das Provitamin

A, ist für eine gesunde Haut wichtig. Natürliche Lieferanten sind intensiv farbiges Obst und Gemüse. Vitamin C stärkt das Immunsystem sowie die Hautbarriere. Ferner hilft es bei der Kollagenproduktion, um die Haut elastisch und straff zu halten. Selen ist wichtig für Haare und Nägel, Zink unterstützt eine gesunde Haut. Neben regelmäßiger, passender Pflege, auf den jeweiligen Hauttyp und seine Bedürfnisse abgestimmt, helfen Lebensmittel die Haut-

gesundheit von innen heraus zu unterstützen. Gesunde Hautschmeichler aus dem großen Feld der Lebensmittel sind zum Beispiel Kohlgemüse, grünes, gelbes und rotes Gemüse, Beerenobst, frische Früchte, Kräuter, Nüsse, Pflanzenöle, Hülsenfrüchte, Milch- und Milchprodukte, Seefisch, Geflügel und Eier. Je saisonaler Knackfrisches ausgewählt wird, desto besser. Auch Tiefkühlgemüse und -obst ohne Zusätze bietet sich als natürliche Vital-

stoffquelle an. Übrigens: Zuviel und regelmäßiger Zucker- und Alkoholgenuss spiegelt sich auch auf der Haut wider. Beide Genussmittel können Pickel, Unreinheiten, Falten und einen grauen, fahlen Teint begünstigen.

Biotin für Haut und Haar
Biotin, bekannt als Vitamin B₇ oder H, trägt zum Erhalt normaler Haut und Haaren bei. Es wird auch empfohlen bei brüchigen Nägeln, doch hierfür

fehlen der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ausreichend Studien. Deshalb beschränken sich Health Claims hier lediglich auf Haut und Haare. Sollte es einen Mangel geben, was selten vorkommt, reagieren insbesondere Haut und Haar. Zu Mangelerscheinungen zählen Haarausfall, Mundwinkelrhagaden, Veränderungen an der Haut und den Schleimhäuten. Experten empfehlen die Biotin-Aufnahme über Lebensmittel wie zum Beispiel Müsli, Weizenkeime, Haferflocken, erhitzte Eier und Champignons zu decken. Sollte eine Kundin oder ein Kunde Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin einnehmen, was sehr häufig auch in Hautpflegepräparaten enthalten ist, kann dies Ergebnisse von Blutuntersuchungen beeinflussen. Es kann zu falsch positiven und auch falsch negativen Ergebnissen kommen, heißt es von Seiten der Verbraucherzentralen. Einfluss kann die Biotin-Einnahme auf Untersuchungen der Schilddrüsen- und Sexualhormone sowie Herz-Kreislauf-Marker wie Troponin bei Infarkten haben.

Trockene und fahle Haut – bitte mehr trinken Trockene Haut neigt verstärkt zur Faltenbildung, deshalb ist Vitamin E hier besonders wichtig. Es fördert die Wundheilung, hilft bei Entzündungen in der Haut Feuchtigkeitsverluste zu reduzieren. Gute Lieferanten dieses fettlöslichen Vitamins sind: Avocado, Eier, Getreide, Haferflocken, Hering, Keime, Nüsse, Kerne, Pflanzenöle und Samen. Damit trockene Haut auf Dauer keine Chance hat, sind auch B-Vitamine bedeutend. Vitamin B₅ (Pantothensäure) und auch Biotin sind an der Herstellung zahlreicher Enzyme beteiligt. Vitamin B₅ hilft den Zellen

Feuchtigkeit besser zu binden. Besonders reich vertreten sind B-Vitamine in Leber, Sojaprodukten, Nüssen, Haferflocken, Reis, Gerste, Geflügel und Joghurt. Bei trockener, älterer Haut ist es besonders wichtig, abwechslungsreich zu essen. Je bunter die Farbauswahl, desto besser. Praktisch heißt es: viel Obst, Gemüse und auch täglich ein paar Nüsse. Neben Essbarem ist ausreichendes Trinken ein Feuchthaltefaktor von innen. Empfehlenswert sind eineinhalb bis zwei Liter täglich. Dabei sollte der größte Teil aus energiefreien, kalorienarmen oder kalorienreduzierten Getränken bestehen. Im Hinblick auf Kaffee, grünen und schwarzen Tee kann die Menge von etwa vier normal große Tassen in die tägliche Flüssigkeitsmenge einbezogen werden, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Wer also Abwechslung auf seine Speisekarte bringt, regelmäßig Frisches, Fisch, ein paar Nüsse und Pflanzenöle einbaut und genug trinkt, betreibt eine wirksame Hautpflege gegen Trockenheit und fahle Haut.

Essen bei Rosacea Auch bei dieser chronisch-entzündlichen Hauterkrankung kann, neben passender Pflege, der Lebensstil und die Ernährung positive Wirkungen haben. Faktoren wie Hitze, Kälte, UV-Strahlung sowie scharfe Speisen, Kaffee oder Alkohol verschlimmern den Zustand. So macht es Sinn, den Konsum gering zu halten. Statt scharfer Speisen und Gewürze bieten sich zum Beispiel frische Kräuter und Hefeflocken für einen pikanten Geschmack an. Kaffee lässt sich durch koffeinfreien oder Getreide-Kaffee austauschen. Bei Alkohol wird ohnehin empfohlen so wenig

wie möglich zu trinken. Alkoholfreie Alternativen gibt es mittlerweile auch in zahlreichen Facetten, die den Umstieg erleichtern.

Auch bei unreiner Haut

Ein regelmäßiger Konsum von Fertigprodukten, Zucker und falschen Fetten (gehärtet, Transfette), kann dazu beitragen, dass sich Pickel und Mitesser bilden. Deshalb ist es bei unreiner und zu Akne neigender Haut sehr wichtig, besonders frisch zu essen. Im Hinblick auf Kohlenhydrate empfiehlt es sich, statt Weißmehl- besser Vollkornprodukte auszuwählen. Statt täglich Süßigkeiten besser frisches Obst, oder wenigstens Schokolade mit einem besonders

hohen Kakaogehalt, wählen. Omega-3-Fettsäuren können Hautentzündungen entgegenwirken. Reichlich enthalten sind sie beispielsweise in Lachs, Makrele, Leinsamen, Chia oder hochwertigen Pflanzenölen. Auch Zink wirkt entzündungshemmend und kann die Talgproduktion regulieren. Zinkreich sind Kakaopulver, Mohn, Kürbiskerne, Weizenkeime und -kleie, Leinsamen, Haferflocken, Schnittkäse wie Edamer und Rindfleisch. Es lässt sich also einiges tun, um neben der Pflege die Haut durch Lebensmittel gesund zu halten oder wieder ins Gleichgewicht zu bringen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

Anzeige

Schönheit von innen!



Kieselerde- und Calcium-Kapseln

60 Kapseln: PZN 02247986
160 Kapseln: PZN 03410709



Kieselerde + Biotin-Kapseln

60 Kapseln: PZN 09198601

twardy.de

