

Kulinarische Hautschmeichler

Lässt sich Schönheit essen? Zu einem gewissen Teil können verschiedene Lebensmittel tatsächlich dazu beitragen, unser größtes Organ – die Haut – gesund zu halten. Erklären Sie Ihren Kunden wie das funktioniert.

Zellteilung an und fördert die Bildung elastischer Fasern, was zu einem frischen, glatten und rosigen Erscheinungsbild beiträgt. Vitamin A beugt trockener Haut vor und hilft den biologischen Alterungsprozess zu verzögern.

Auf Tellern wird's farbenfroh

Vitamin A ist besonders reich in Pflanzenölen, Margarine, Eigelb und fettem Fisch wie Lachs, Makrele, Thunfisch und Hering enthalten. Ein knackiges Körnerbrötchen mit Margarine und geräuchertem Lachs wäre also nicht nur lecker, sondern auch eine hautpflegende Vitamin A-Quelle. Neben dem fettlöslichen Vitamin ist auch dessen Vorstufe, das Betakarotin, von Bedeutung. In Kombination mit Fett wird es im Körper in Vitamin A umgewandelt. Je bunter die Auswahl an Obst und Gemüse, desto besser. Empfehlen Sie Ihren Kunden dazu Früchte und Gemüse wie Karotten, Broccoli, Tomaten, Paprika, Grünkohl, Spinat, Kürbis, Mango, Papaya, Aprikosen, Pflaumen, Kirschen und Beerenobst. Geben Sie dazu noch einen wichtigen Küchentipp: Damit Betakarotin resorbiert werden kann, immer eine kleine Menge Fett zugeben. Beispielsweise ein Esslöffel Kürbiskerne in der Rohkost, ein paar gehackte Walnüsse über den Salat oder ein Teelöffel Öl ins Gemüse geben.



© VladimirLloyd / iStock / Thinkstock

Gurkenscheiben auf den Augen, Koffein gegen Cellulite oder Eigelb im Shampoo – was äußerlich seit Jahren erfolgreich zum Einsatz kommt, lässt sich auch von innen praktizieren. Und das am besten lebenslang. Um die Haut über Lebensmittel von innen optimal zu versorgen, braucht es keine spezielle Diät. Eine

vielseitige, knackige und bunte Auswahl an Saisonprodukten macht es möglich.

Da freut sich die Haut: Vitamine und Co Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind ein natürliches Juwel, wenn es um eine gesunde Haut geht. Besonders Antioxidanzien, wie Vitamin A, C und E schützen vor Zellschä-

den durch freie Radikale. In der Publikumspressen und auf Pflegeprodukten werden sie häufig besonders ausgelobt und als „Jungbrunnen für eine gesunde Haut“ bezeichnet. Tatsächlich erfüllen sie wichtige Funktionen, damit sämtliche Abläufe im Körper reibungslos ablaufen. Fettlösliches Vitamin A ist beispielsweise wichtig zur Hautregeneration. Es regt die



LÄNGER GESCHÜTZT, BESSER UNTERWEGS

Das Seresto® Halsband für Hunde –
bis zu **8 Monate Schutz** vor Zecken und Flöhen

- ▶ **Dauerhafte Wirksamkeit gegen Zecken und Flöhe bis zu 8 Monate** ohne lästige Wiederholungsbehandlungen
- ▶ **Reduzierung von Krankheitsrisiken*** durch Zeckenabwehr vor dem Stich
- ▶ **Sicherheit:** niedrig dosierte und gut verträgliche Wirkstoffabgabe



*8 Monate Wirkungsdauer gegen Zecken, 7 bis 8 Monate gegen Flöhe. Durch repellierende Eigenschaften wird die abgewehrte Zecke daran gehindert, zu stechen und Blut zu saugen und es wird indirekt dazu beigetragen, das Übertragungsrisiko durch Vektoren übertragener Infektionserkrankungen zu reduzieren. Das Anheften einzelner Zecken nach der Behandlung kann nicht ausgeschlossen werden.

Seresto® 1,25 g + 0,56 g Halsband für Hunde ≤ 8 kg, Seresto® 4,50 g + 2,03 g Halsband für Hunde > 8 kg. Zusammensetzung: Imidacloprid 1,25 g und 4,50 g, Flumethrin 0,56 g und 2,03 g. Sonstige Bestandteile: Titandioxid (E 171), Eisenoxid schwarz (E 172). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung (*Ctenocephalides felis*) und Vorbeugung (*Ctenocephalides felis*, *C. canis*) eines Flohbefalls mit einer Wirkungsdauer von 7 bis 8 Monaten. Das Tierarzneimittel verhindert die Entwicklung von Flohlarven in der unmittelbaren Umgebung des Tieres für 8 Monate. Seresto® kann als Teil der Behandlungsstrategie bei durch Flohstiche ausgelöster allergischer Hautentzündung (Flohallergiedermatitis, FAD) angewendet werden. Das Tierarzneimittel hat eine anhaltend akarizide (abtötende) Wirkung bei Zeckenbefall mit *Ixodes ricinus*, *Rhipicephalus sanguineus*, *Dermacentor reticulatus*, sowie repellierende (anti-feeding = die Blutmahlzeit verindernde) Wirkung bei Zeckenbefall mit *Ixodes ricinus* und *Rhipicephalus sanguineus* mit einer Wirkungsdauer von 8 Monaten. Das Tierarzneimittel ist wirksam gegen Larven, Nymphen und adulte Zecken. Es ist möglich, dass Zecken, die zum Zeitpunkt der Behandlung bereits am Hund vorhanden sind, nicht innerhalb der ersten 48 Stunden nach Anlegen des Halsbandes gelötet werden und angeheftet und sichtbar bleiben. Deshalb sollten die Zecken, die zum Behandlungszeitpunkt bereits auf dem Hund befindlich sind, entfernt werden. Der Schutz vor dem Befall mit neuen Zecken beginnt innerhalb von zwei Tagen nach Anlegen des Halsbandes. Das Produkt vermittelt indirekten Schutz gegen eine Übertragung der Erreger *Babesia canis vogeli* und *Ehrlichia canis* durch die Vektorzecke *Rhipicephalus sanguineus*. Dadurch wird das Risiko einer Babesiose und einer Ehrlichiose des Hundes über einen Zeitraum von 7 Monaten reduziert. Zur Behandlung gegen Haarlingsbefall (*Trichodectes canis*). **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Welpen mit einem Alter von weniger als 7 Wochen. Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** In seltenen Fällen werden innerhalb der ersten Tage nach Anlegen des Halsbandes bei Tieren, die es nicht gewohnt sind ein Halsband zu tragen, geringgradig ausgeprägte Verhaltensauffälligkeiten beobachtet, wie bspw. Kratzen an der Stelle, an der das Band angelegt ist. Es muss gewährleistet sein, dass das Halsband nicht zu eng angelegt ist. Durch das Halsband können an der Anwendungsstelle geringgradige Reaktionen wie Juckreiz, Rötung und Haarverlust auftreten. Diese Reaktionen treten selten auf und klingen üblicherweise ohne die Notwendigkeit der Entfernung des Bandes innerhalb von 1 bis 2 Wochen wieder ab. In einzelnen Fällen ist es jedoch angeraten, das Halsband zeitweise zu entfernen, bis die Symptome abgeklungen sind. In sehr seltenen Fällen können an der Stelle, an der das Band angelegt ist, Reaktionen wie Dermatitis, Entzündung, Ekzem oder Läsionen auftreten. In diesen Fällen wird empfohlen, das Band abzunehmen. In seltenen Fällen können neurologische Symptome wie Ataxie, Krämpfe und Zittern auftreten. In diesen Fällen wird empfohlen, das Band abzunehmen. Außerdem können bei Hunden in seltenen Fällen anfänglich leichte und vorübergehende Reaktionen wie Depression, veränderte Futteraufnahme, Speicheln, Erbrechen und Durchfall auftreten. **Apothekenpflichtig. Zulassungsinhaber:** Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen. Druckversion: 12/2016.

Beauty-Vitamin C Ein wichtiges Hautvitamin ist Ascorbinsäure, weil sie das Immunsystem stärkt. Das ist besonders wichtig zur Vorbeugung von Hautinfektionen, die gerne bei trockener, empfindlicher und zu Ekzemen neigender Haut auftreten. Außerdem hilft sie dabei, das Bindegewebe straff zu erhalten. Wer denkt, nur Zitrusfrüchte wären gute Lieferanten, der irrt. Motivieren Sie Ihre Kunden öfter Kartoffeln zu essen. Sie sind reich am Beautyvitamin und werden deshalb gerne als „Zitronen des Nordens“ bezeichnet. Ferner gehören Paprika, Kohlgemüse, Broccoli, Beerenfrüchte, Sanddorn, Acerola und natürlich die genannten Zitrusfrüchte zu den Vitamin C-Stars. Als Kur bieten sich dazu beispielsweise auch Acerola- sowie Sanddornsaft aus der Apotheke an. Aus der Familie der fettlöslichen Vitamine ist Vitamin E wichtig fürs Bindegewebe, dazu fördert es die Wundheilung und hilft bei Entzündungen. Auch im Anti-Aging Bereich wird Vitamin E gerne eingesetzt. Für Kunden mit trockener Haut ist es zudem wichtig, denn es hilft der Haut Feuchtigkeitsverluste zu reduzieren. Empfehlen Sie Kunden mit trockener, reifer Haut bewusst auf Lebensmittel die reich an Vitamin E sind, zu achten. Dazu gehören 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 und Biotin sind an der Herstellung zahlreicher Enzyme beteiligt. Vitamin B₅ hilft Zellen Feuchtigkeit besser zu binden. Besonders reich vertreten sind sie in Leber, Sojaprodukten, Nüssen, Haferflocken, Reis, Gerste, Geflügel und Joghurt.

Gesunde Kost: Nüsse und Fisch Empfehlen Sie Ihren Kunden öfter mal ein paar Nüsse zu knabbern. Die knackigen Kerne haben einiges zu bieten: einen Mix aus ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, fettlöslichen Vitaminen und Mineralien, beispielsweise Selen und Kupfer. Selen hilft dabei die Elastizität der Haut zu unterstützen und spielt eine wichtige Rolle für Nägel und Haare. Parannüsse sind besonders selenreich. Schon sechs Stück decken den Selen-Tagesbedarf eines Erwachsenen zu 43 Prozent. Ferner sind Hafer, Hirse, brauner Reis und Meeresfrüchte gute Selenlieferanten. Kupfer sorgt für Festigkeit und Hautelastizität. Natürlich enthalten ist Kupfer in Knoblauch, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen, Avocados, Kartoffeln, Sojaprodukten, Bananen und Pflaumen. Auch Zink ist nötig für eine gesunde Zellregeneration insbesondere bei trockener Haut. Käse, Bohnen, Nüsse, Weizenkeime, Eier und Meeresfrüchte bieten sich hier an.

Trinken - Feuchtigkeitsbooster von innen Neben festen Nahrungsmitteln ist Trinken ein Feuchthaltefaktor von innen. Empfehlenswert sind anderthalb bis zwei Liter täglich. Dabei sollte der Löwenanteil aus energiefreien, kalorienarmen oder kalorienreduzierten Getränken bestehen. Im Hinblick auf Kaffee, grünen und schwarzen Tee kann die Menge von etwa vier normal großen Tassen in die tägliche Flüssigkeitsmenge einbezogen werden, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Es ist also gar nicht so schwer Hautpflege von innen zu betreiben. ■

Kirsten Metternich,
Freie Journalistin