

# Trink dich schön

**Reine Haut, glänzende Haare und kräftige Nägel** hängen eng mit unserem Ess- und Trinkverhalten zusammen. Diese Nährstoffe und Lebensmittel fördern ein gesünderes Aussehen

## Reine Haut? Ausgewogen essen

**Eine ungesunde, unausgewogene Ernährungsweise wirkt sich nicht nur auf unser Körpergewicht, sondern auch auf die Haut aus.** Mit bis zu zwei Quadratmetern ist sie unser größtes Organ. In ihrem Buch „Haut nah“ (Droemer Verlag) untersucht die Berliner Dermatologin Yael Adler u. a. den Zusammenhang von Haut und Ernährung. „Westliche Hautkrankheiten, wie die weit verbreitete Acne vulgaris entstehen durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Allen voran durch den Hormonhaushalt und die übersteigerte Talgproduktion“, sagt Adler. Auf beides haben ein hoher Milchkonsum (siehe Seite 104) und Lebens-

mittel mit hohem glykämischem Index Einfluss. Zuckerhaltige (Fertigprodukte, Soft Drinks) und weizenlastige Produkte (Nudeln, Weißbrot, Gebäck) lassen den Blutzuckerspiegel extrem schwanken. Um das auszugleichen, produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin – das stimuliert die Talgdrüsenproduktion. Adler: „Je nach Genetik, Stresslevel und Zustand der Darmflora kann der Körper mit der Neutralisierung der in der Natur so nicht vorkommenden Stoffe – wie Industriezucker und Zuchtweizen – überlastet sein, sodass als Folge Hautprobleme entstehen.“ Diesen Zusammenhang wies auch vor einigen Jahren eine Populationsstudie aus Oslo nach. Bei 3775 Jugendlichen gab es eine signifikante Verbindung zwischen Akne, Stress, häufigem Konsum von Süßigkeiten und seltenem Verzehr von Rohkost. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index sind etwa Vollkornprodukte, Quinoa, schwarze Bohnen, Austern oder Obst. Die tägliche Zuckerdosis sollte laut Weltgesundheitsorganisation WHO bei maximal 25 Gramm liegen.



## Omega-3 für rosigen Teint

**Omega-3-Fettsäuren reduzieren Entzündungsprozesse im Körper.** Leicht übergewichtige Teilnehmer einer Studie der Ohio State University, die gesund waren, aber erhöhte Entzündungswerte im Blut hatten, verringerten ihre Werte um bis zu zwölf Prozent nach einer täglichen Einnahme von Omega-3-Fettsäuren über vier Monate hinweg. Als Folge davon verbesserte sich die Durchblutung der Haut, der Teint wirkte frischer. Rund 150 bis 200 Gramm fetter Seefisch pro Woche decken den Bedarf gesunder Menschen ab. Lein- und Rapsöl sind ebenfalls gute Quellen. Wurstwaren und Fast Food besser meiden. Die entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren und Transfette darin führen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer schnelleren Hautalterung.

Illustrationen: Carmen Segovia für FOCUS-Gesundheit



## Wasser polstert die Haut auf

**Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur lebenswichtig, sondern verjüngt auch optisch.** Aktuell liegt der stetig steigende Pro-Kopf-Verbrauch von Mineralwasser in Deutschland bei rund 147 Litern im Jahr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, täglich 1,5 Liter Wasser zu trinken. So viel verliert der Körper ungefähr jede Nacht. „Wassertrinken beugt Trockenheitsfältchen vor, indem es den Turgor, den Spannungszustand der Haut, verbessert“, erklärt Christian Merkel, Dermatologe am Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper. Eine Studie der Berliner Charité zeigte bereits 2006 den positiven Effekt von Wassertrinken auf die Haut. Schon etwa zehn Minuten nachdem man einen halben Liter Leitungswasser getrunken hat, wird die Haut sehr viel besser durchblutet und mit mehr Sauerstoff versorgt. Laut der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) gibt es hierzulande rund 500 verschiedene Mineralwassersorten. Dazu zählen auch Wellnessgetränke – Wasser mit Zusatzstoffen wie Rose oder Aktivkohle. Der Markt dafür steigt seit 2005 jährlich um etwa 50 Prozent. „Die meisten Zusätze wirken sich nachweislich nicht positiv auf das Hautbild aus. Im Gegenteil: Meist enthalten die Getränke versteckten Zucker“, urteilt der Münchner Pharmazeut Cihad Anamur. „Als Verbraucher sollte man zu kalorienarmen, ungesüßten Produkten greifen und nicht mehr als 250 Milliliter täglich von den Wellnesswässern trinken.“



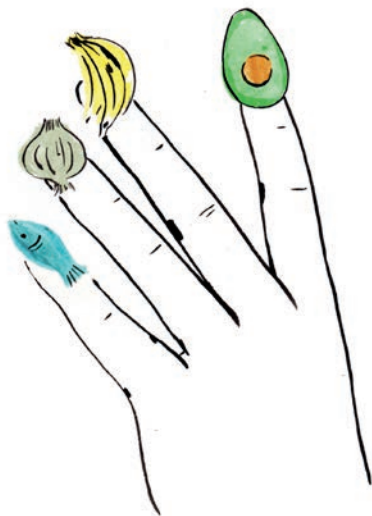


# Grüntee schützt vor freien Radikalen

**Antioxidantien in Grüntee kräftigen die Barrierefunktion der Haut.** Im Zuge einer Studie der Universität Witten-Herdecke tranken 60 Frauen zwischen 40 und 65 Jahren drei Monate lang täglich einen Liter Grüntee. Ihre Hautschutzwirkung gegenüber UV-Licht verbesserte sich anschließend um zwölf Prozent. Kuhmilch hingegen sollte man nur in Maßen trinken – Erwachsene laut DGE täglich maximal 250 Milliliter. Studien („Nurse Study II“, „Growing Up Today“) zeigen einen signifikanten Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Hautunreinheiten. Molkeproteine stimulieren die körpereigene Bildung von Insulin sowie dem Wachstumshormon IGF-1 in der Leber. Dadurch steigt das Entzündungspotenzial. Gesünder sind z. B. Kokos- oder Mandelmilch.

# B-Vitamine stärken Nägel & Haare

**Der wichtigste Baustoff für starke Haare und Nägel ist das Faserprotein Keratin.** „Jedes einzelne Haar besteht zu 90 Prozent aus der stabilen Eiweißverbindung Keratin. Sie verleiht nicht nur den Haaren, sondern auch den Nägeln ihre Festigkeit und Struktur“, sagt die Berliner Dermatologin Yael Adler. Die wichtigste schwefelhaltige Aminosäure im Keratin ist Cystein, sie stabilisiert das biegsame Haar, kommt vor allem in Seezunge,



Garnele, Thunfisch, Huhn, Rind, Linsen, Soja, Ei sowie Nüssen vor. Im Durchschnitt hat jeder Mensch 100 000 Haare auf dem Kopf. Davon verliert er täglich bis zu 100. „Das Wachstum hängt von Hormonen, Stress und zu großen Teilen von einer ausgewogenen Ernährung ab“, so Adler. Die für das Haar essenziellen Baustoffe aus der Nahrung werden über den Blutkreislauf bis in die Haarwurzeln transportiert. Eine Blutuntersuchung hilft dabei, die genauen Ursachen (Mangelscheinungen, Hormonstörungen) bei Haarausfall zu ermitteln. B-Vitamine, besonders Biotin, stärken vor allem die Nägel nachweislich, indem sie die hauteigene Keratinbildung fördern. Sie kommen in Knoblauch, Bananen, Eigelb, Avocado oder Pilzen vor. „Viele Menschen glauben, dass ein Calciummangel für weiße Flecken auf Finger- oder Fußnägeln verantwortlich ist. Sie rühren jedoch von winzigen Verletzungen her, wie dem Abzupfen der Nagelhaut. Sobald der Nagel nachwächst, verschwinden sie“, erklärt die Dermatologin Nadine Pomarède in ihrem Buch „Schönheit à la Carte“.



# Eisen gibt Haaren & Nägeln Glanz

**Das Spurenelement Eisen lässt Haare und Nägel besser wachsen und schön schimmern.** Als Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin ermöglicht Eisen die Sauerstoffversorgung im Körper und unterstützt die Keratinbildung. „Spinat, Sojabohnen, rotes Fleisch und Tofu sind hervorragende Eisenerlieferanten“, erklärt Christian Merkel, Dermatologe am Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper. Die DGE empfiehlt eine tägliche Verzehrmenge von zehn (Männer) bzw. 15 (Frauen) Milligramm (mg). Zum Vergleich: In 100 Gramm Tofu stecken 5,4 mg, 100 Gramm Spinat enthalten 2,7 mg Eisen. Symptome für einen Mangel können Müdigkeit, Kopfschmerzen, ein fahler Teint und brüchige Fingernägel sein. Ein Blutbild beim Arzt gibt Aufschluss

über den Eisengehalt im Körper. „Jeder Mensch verliert täglich rund 1,5 Milligramm Eisen – hauptsächlich durch Schweiß und Urin. Das Auffüllen der Eisenspeicher dauert rund zwölf Wochen“, sagt Merkel. Damit das Spurenelement bestmöglich vom Körper aufgenommen wird, sollte Eisen mit Vitamin C kombiniert werden, z. B. Steak mit Zitrone. Verzehrt man eisenhaltige Lebensmittel hingegen mit Getreideprodukten, wird die Resorption durch die darin enthaltenen Phytate (sekundäre Pflanzenstoffe) erschwert. „Phytate bilden mit dem Eisen einen festen Komplex und machen den Nährstoff so für den Organismus unverwertbar“, sagt Merkel. Denselben Effekt hat Tannin. Der pflanzliche Gerbstoff kommt in Schwarz-, Grüntee und Kaffee vor.

**448 Mio.**  
**Euro Umsatz**  
**erzielte der Verkauf**  
**von Nahrungs-**  
**ergänzungsmitteln**  
**im ersten**  
**Halbjahr 2016**

Quelle: IMS Health, 2016

Illustrationen: Carmen Segovia für FOCUS-Gesundheit

# Nahrungsergänzungsmittel

## Anti-Aging-Drinks

**Hyaluronsäure und Kollagen in Flüssigform können das Hautgewebe von innen heraus nur bedingt straffen.** „Beide Stoffe sind bewährte Bestandteile von Anti-Aging-Kosmetik“, so Birgit Huber, Lebensmittelingenieurin beim Industrieverband für Körperpflege- und Waschmittel. Die Wirksamkeit bei einer Flüssigeinnahme sieht Ernährungsmediziner Thomas Platzer aber kri-

tisch. „Beide Stoffe werden durch die Magensäure in ihre Mikrokomponenten zerlegt. Das zerstört wichtige Bestandteile, erschwert die Aufnahme ins Blut und somit in die Haut.“



## Power-Pillen

**Vitamin- und Nährstoffpräparate kräftigen nachweislich Haare und Nägel.** „Voraussetzung dafür ist eine korrekte Diagnostizierung eines Nährstoffmangels, die durch eine Beratung beim Spezialisten und durch eine Laborwertkontrolle möglich ist“, sagt der Ernährungsexperte Thomas Platzer. „Mangelerscheinungen entstehen am häufigsten durch eine zu einseitige Ernährung.“

## Abnehmpulver

**Industriell hergestellte Nährstoffgemische ersetzen Mahlzeiten und erleichtern den Beginn einer Diät.** Thomas Platzer: „Eine Formula-Diät mit Shakes oder Suppen ist auch für Diabetiker gut, sollte aber immer mit medizinischer Betreuung stattfinden. Die schnelle Gewichtsreduktion in den ersten vier bis acht Wochen motiviert vor allem übergewichtige Menschen dranzubleiben.“