



SCHÖNE HAUT DANK GESUNDEM ESSEN

Eigentlich ist es logisch: Wer seinen Körper gesund ernährt, tut auch der Haut Gutes. Niemand weiss das besser als Petra Huber, Apothekerin und Dozentin für Kosmetik und Toxikologie an der ZHAW. VON MARGRIT LIENHARD



Petra Huber, hat die Ernährung einen Einfluss auf unsere Haut?

Ja. Mit einer gesunden Ernährung stellen wir nicht nur sicher, dass unser Körper mit genug Energie versorgt wird, wir nehmen gleichzeitig eine ganze Reihe weiterer Nährstoffe zu uns, die auch unserer Haut gut tun.

Um welche handelt es sich?

Um Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Aber auch eine Auswahl an Aminosäuren (Eiweiss).

Weshalb sind Vitamine gut für die Haut?

Vitamine unterstützen die Stoffwechselprozesse in unserem Organismus, für viele trifft dies auch auf den Hautstoffwechsel zu. Einige sind gleichzeitig natürliche Radikalfänger. Das

heisst, dass sie Schutz bieten vor dem zerstörerischen Einfluss von Sauerstoffradikalen und UV-Strahlen. Als eigentliche Schönmacher für die Haut gelten die Vitamine A, C und E. Antioxidantien beugen DNA-Schäden in den Hautzellen vor und unterstützen deren Reparaturfähigkeit. Vitamin A fördert zusätzlich die Zellteilung, Vitamin C sorgt für die Bildung von Kollagen im Bindegewebe.

Was bewirken Mineralien und Spurenelemente?

Der menschliche Organismus ist auf die regelmässige Zufuhr dieser lebensnotwendigen (essenziellen) anorganischen Verbindungen angewiesen, da er sie für die Stoffwechselprozesse braucht, aber nicht selber bilden kann. Zum Beispiel werden entgiftende Enzyme damit aktiviert. Mit 1,5 bis 2 Liter Mineralwasser täglich bringt man die Stoffwechselprozesse zum Funktionieren, weitere Mineralstoffe werden über das Essen aufgenommen.

Warum braucht die Haut ungesättigte Fettsäuren?

Omega-6-Fettsäuren, wie sie zum Beispiel in Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeimöl und tierischem Fett vorkommen, sowie Omega-3-Fettsäuren, die in Fischölen, Lein-, Raps- und Baumnussöl enthalten sind, sind wichtig für die Barrierefunktion der Haut und schützen trockene Haut vor Wasserverlust. Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Durchblutung der Haut und wirken den unterschwelligeren Entzündungsprozessen in reifer Haut entgegen. Der Konsum dieser Fettsäuren sollte ausgewogen sein, idealerweise im Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 zwischen 2:1 und 6:1. Deshalb sollten bevorzugt Omega-3-Fettsäuren im täglichen Speiseplan eingebaut werden.

Wie verhält es sich mit den sekundären Pflanzenstoffen?

Im Gegensatz zu den primären Pflanzenstoffen, die dem Energiehaushalt der Pflanze dienen, umfassen se-

kundäre Pflanzenstoffe spezifische Abwehr-, Farb-, Duft- und Wachstumsmoleküle. Ihre Wirkungsweisen im menschlichen Organismus werden intensiv erforscht. Für die Haut interessant sind die Wirkstoffe Lycopin und β -Karotin, die zur Untergruppe der Carotinoiden zählen, aber auch Polyphenole wie die Catechine, die beispielsweise in der Kakaobohne und im Grüntee enthalten sind. Eine Tafelreihe dunkler Schokolade mit mindestens 70% Kakaoanteil täglich ist nicht nur ein Gaumengenuss, die Polyphenole fangen aggressive freie Radikale ab, fördern die (Haut-)Durchblutung und schützen so die Haut vor vorzeitiger Alterung und oxidativem Stress.

Better Aging mit Tomaten und Karotten?

Genau. Der rote Farbstoff der Tomate, das Lycopin, ist ein ausgezeichneter Fänger von freien Radikalen und erst noch hitzebeständig. Je konzentrierter Lycopin eingenommen wird, desto besser. Ein Esslöffel Tomatenkonzentrat



© istockphoto.com



trat mit etwas Olivenöl entspricht einer geballten Ladung an Beauty-Wirkstoffen: Täglich eingenommen, verbessert sich bereits nach sechs Wochen die Hautdicke!

Gegen vorzeitige Hautalterung wirkt der orange Farbstoff der Karotten, das β -Karotin. Das natürliche Antioxidans ist eine Vorstufe des Vitamins A, kann sich in der Haut anreichern und sie vor den negativen Folgen durch UV-Strahlung schützen. β -Karotin ist ebenfalls fettlöslich und sollte zur besseren Aufnahme im Körper immer mit etwas pflanzlichem Öl zubereitet werden.

Und was schadet unserer Haut?

Zu viel Zucker. Im Laufe der Jahre lagern sich die Zuckermoleküle an die Proteine des Bindegewebes, diese «Verzuckerung» führt zu Elastizitätsverlust; in der Forschung spricht man von «AGE», «Advanced Glycated End-products». Eine unausgewogene, einseitige Ernährung, exzessiver Sonnen-, Alkohol- und Nikotingenuss sind ebenfalls nicht förderlich für eine schöne Haut.

Wie entscheidend ist der Lebensstil?

Sehr. Man sagt nicht umsonst, die Haut sei das Spiegelbild der Seele. Unsere Lebensweise beeinflusst unseren Hautzustand massgeblich. Wenn wir mit einer positiven Grundhaltung und entspannt durchs Leben gehen, uns genug Schlaf gönnen, mit Stresssituationen gut umgehen, uns Zeit für regelmässige Mahlzeiten nehmen und genussvoll essen, tun wir unserem Körper, unserer Seele und unserer Haut viel Gutes. Denn biochemische Prozesse im Körper reagieren ebenfalls auf emotionale Reize.

Die Hautpflege hat sicher auch einen Einfluss?

Ja. Wichtig ist, dass die Hautpflege auf den Hauttyp abgestimmt ist. Sie soll der Haut genügend Feuchtigkeit und, wo nötig, genügend Lipide verleihen, mit Antioxidantien freie Radikale bekämpfen und anregende Wirkstoffe enthalten.

Sind teure Produkte besser als preisgünstige?

Das kann man so nicht sagen. Wie Hautpflege wirkt, ist heute objektiv messbar. Wir können mit hoch technischen Geräten den Feuchtigkeitsgehalt, die Hautdicke, die Falttiefe messen und die Wirksamkeit von Pfl-

geprodukten in Studien beweisen. Der Kosmetikmarkt ist enorm breit gefächert, es gibt eine Vielzahl von Produkten in allen Preiskategorien; wirksame Hautpflege ist nicht abhängig von einem grossen Portemonnaie. Hingegen bieten Luxusprodukte einen Mehrwert in der Auswahl von Wirkstoffen, der sensorischen Textur und der Aufmerksamkeit. Es verhält sich ähnlich wie in der Autobranche: Alle Autos umfassen ein Minimum an Fahrqualität und Sicherheit, einige Marken bieten zusätzlich einen Mehrwert an Technik und Fahrspass für jene, denen dies wert ist! Die psychologischen Faktoren, die bei solchen Entscheidungen mitspielen, können nur bedingt objektiv erfasst werden, sind trotzdem sehr wichtig.

Soll man beim Kosmetikkauf auf bestimmte Wirkstoffe achten?

Es gibt Hunderte von Wirkstoffen, die auf ihre Verträglichkeit hin geprüft wurden und sich bewährt haben; laufend kommen neue hinzu. Es ist ein weites Gebiet mit aktiver Forschung, auch bei der Naturkosmetik. Der Kosmetikmarkt ist auf Sicherheit und Transparenz bedacht. Jedes Produkt, das auf den europäischen Markt kommt, muss eine Sicherheitsbewertung durchlaufen, jedes weist eine Volldeklaration auf der Verpackung auf. Und Auslobungen zur Wirksamkeit von Produkten, wie sie in der Werbung zu lesen sind, müssen in Studien bewiesen werden.

ZUR PERSON



© kunstscheunen.de

Petra Huber, eidg. dipl. pharm., MAS ETH MTEC,

ist Apothekerin und Dozentin für Kosmetik und Toxikologie an der Zürcher Hoch-

schule für Angewandte Wissenschaften ZHAW in Wädenswil.

Ihr Spezialgebiet in der Forschung ist die Sensorik. Neben ihrer Hochschultätigkeit gilt ihr Interesse der Wechselwirkung von Ernährung und Schönheit, die sie in ausgewählten Restaurants vorstellt.

www.beauty-cuisine.com