

Vista

Schweizer Gesundheits-Magazin

Spitalclowns

Einsatz für ein Kinderlächeln

Bärlauch

Delikater, gesunder Frühlingsbote

Chrut und Rüebli

Moderne Ernährung unter der Lupe



Schön essen

Schöne Haut durch gesunde Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hilft nicht nur gegen Krankheiten, sie hat auch positive Effekte auf Haut und Aussehen. Die Expertin Petra Huber erklärt, wie Ernährung die Haut schön hält und gleichzeitig genussvoll sein kann.

Klaus Duffner

Bild: zvg



Interview mit:

Petra Huber, Dozentin für Kosmetik und Toxikologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil.

Welchen Beitrag leistet Ernährung zum schönen Altern?

Bei der Ernährung ist es ja nicht nur wichtig, dass Energie aufgenommen wird, sondern auch zusätzliche Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Wer ausreichend solche Wirkstoffe zu sich nimmt, wer allgemein auf eine ausgewogene Ernährung achtet, wird sein attraktives Aussehen länger erhalten können. Das kommt nicht nur einer gesunden Haut, sondern auch dem gesamten Körper zugute. Ein beträchtlicher Teil unserer Zivilisationskrankheiten ist nämlich auf falsche Ernährung zurückzuführen.

Kann man sich «hässlich essen»?

Wie äussert sich eine Fehlernährung?

Auslöser können sowohl Übergewicht als auch Mangelernährung sein. Suboptimale Ernährung führt auf die Dauer zu einer ganzen Reihe kosmetischer Symptome, wie z.B. fahler Teint, vorzeitige Faltenbildung und brüchige Nägel. Chroni-

scher Mangel an Vitamin C führt zur Abnahme der Kollagenbildung, die mittlere Hautschicht wird etwas dünner. Neuere Forschungen beschäftigen sich mit der Bildung von AGE, den «Advanced Glycated Endproducts». Dabei lagern sich Zuckermoleküle an die Proteine des Bindegewebes. Diese «Verzuckerung» führt zu einem Elastizitätsverlust. Ursache dafür ist der übermässige Genuss von im Körper «schnell anflutenden Zuckern», beispielsweise durch hochenergetische Süsswaren. Das alles ist jedoch kein Prozess von ein paar Wochen, sondern von Jahren.

Wie sollte man sich ernähren?

Man sollte ausgewogen, abwechslungsreich und entsprechend seiner körperlichen Tätigkeit massvoll essen und trinken. Auch das ist eine Form von Achtsamkeit gegenüber seinem Körper! Die Empfehlungen der Nahrungsmittelpyramide sind eine gute Ausgangsbasis.

Sie legen Wert auf genügend Radikalfänger im Essen.

Was ist das?

Bei der Atmung entstehen sogenannte freie Radikale. Das sind sehr reaktive Moleküle und Atome, denen ein Elektron fehlt. Um wieder einen solchen Partner zu bekommen, wird versucht, anderen körpereigenen Molekülen ein Elektron zu entreissen. Die Folgen sind vielfältig, wie schnellere Alterung des Bindegewebes, Fehlfunktionen von Zellen bis hin zu genetischen Veränderungen und Krebs. Die Natur weiss sich jedoch zu helfen und besitzt sowohl Enzyme als auch sogenannte Antioxidantien, die die freien Radikale «abfangen» bzw. neutralisieren. Durch die richtige Auswahl an Lebensmitteln können wir selbst viel dafür tun, dass genügend Antioxidantien im Körper vorhanden sind.

Fortsetzung auf Seite 36

Einstellungen, Werte und Wünsche der Konsumenten im Zusammenhang mit Essen. «Der Bereich Functional Food wird sich sehr stark entwickeln. In Zukunft werden Firmen viel Geld in die Entwicklung von neuen Produkten stecken», prophezeit die Wissenschaftlerin. Es werden beispielsweise laktosefreie Lebensmittel zur Vermeidung von Allergien entwickelt oder durch angepasste Portionsgrösse und Veränderung der Zusammensetzung sollen gesündere Convenience Produkte entstehen. Doch nicht nur Lebensmittelhersteller arbeiten an der Entwicklung von Functional-Food-Produkten, zunehmend drängen auch Kosmetik- und Pharmaindustrie in diesen Markt. Sie wollen Genuss, Schönheit und Gesundheit vereinen. Besonders stark erforscht wird der Alterungsprozess. Zukünftige Functional-Food-Produkte sollen uns Leistungsfähigkeit, Jugendlichkeit und Vitalität bescheren – alles Attribute, die zurzeit hoch bewertet werden. Experten prophezeien deshalb, dass in 10 bis 20 Jahren die Konsumenten

vermehrt auf Functional-Food-Produkte treffen, die «Schönheit von innen» versprechen – oder auf Produkte, die Wechseljahrbeschwerden vorbeugen. Denn ein weiterer Schwerpunkt liegt auf

dem Ziel Volkskrankheiten wie Demenz, Übergewicht und Osteoporose durch Functional Food vorbeugen zu können. «Davon aber», ist Peter Ballmer überzeugt, «sind wir noch meilenweit entfernt.»

Gibt es bald Fertigménüs gegen Krankheiten?

«Wir müssen uns wohl in Zukunft einige Fragen stellen bezüglich chemischer Wirkstoffe im Essen. Gegen Krankheiten industrielle, also standardisierte Menüs mit pharmazeutischen Beigaben herzustellen, scheint aus heutiger Sicht allerdings nicht möglich zu sein. Warum auch – gesunde Nahrungsmittel wachsen im Garten!»

Thomas Mattig, Direktor Gesundheitsförderung Schweiz

«Fertiggerichte für spezifische Ernährungsbedürfnisse könnten für Betroffene durchaus interessant sein. Aber dass es Fertiggerichte gibt, die zur Heilung von Krankheiten wie etwa Bluthochdruck beitragen, ist unrealistisch.»

Steffi Schlüchter, Leiterin Nutrinfo®, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Das heisst?

Bestimmte Vitamine und Pflanzenstoffe wirken antioxidativ. Zum Beispiel Vitamin C, das frisch und ungekocht in Zitrusfrüchten, Johannis- und Gojibeeren, Sanddorn, Kiwis und vielen anderen Obst- und Gemüsesorten steckt. Betacarotin, wie die Vorstufe des Vitamin A, kommen z. B. in Karotten, Peperoni, Aprikosen, Mangos und Melonen vor. Teilweise wird die Aufnahme im Körper durch Kochen und Ölbeigabe erleichtert. Hinzu kommt Vitamin E aus kaltgepressten pflanzlichen Ölen und Nüssen. Auch sekundäre Pflanzenstoffe wirken antioxidativ, wie z. B. Flavonoide. Diese finden sich in Grün- und Schwarztee, Kakao, Kaffee oder Oliven, als Farbpigmente (Anthocyane) in Heidelbeeren, Weinbeeren, Rinden, als rotes Lycopin in Tomaten. Auch in Gewürzen wie Kurkuma in Currymischungen oder Ingwer sind diese positiv wirkenden Pflanzenstoffe enthalten. Am besten werden sie über eine ausgewogene tägliche Ernährung aufgenommen, in besonderen Fällen sind zusätzliche Vitaminpräparate oder Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll.

Sie propagieren mit der «Beauty Cuisine» nicht nur eine gesunde, sondern auch eine sinnliche Ernährung. Verändert man sich eigentlich durch gutes Essen in einer schönen Atmosphäre?

Bereits im 19. Jahrhundert beschrieb Freiherr von Vaerst den Unterschied zwischen einem «Gourmand», einem «Gourmet» und einem «Gastrosophen». Der «Gourmand» ist ein gemütlicher «Vielfrass», der möglichst grosse Mengen essen will. Der «Gourmet» hingegen ist ein sachkundiger Geniesser, der Freude an exquisit Gekochtem und Dargebotenem hat. Schliesslich nimmt der «Gastrosoph» auch Aspekte der Gesundheit, der Lebensmittelherkunft, deren Zubereitung und des bedächtigen, sinnlichen Essgenusses mit in seine Esskultur. Da setzen wir an: Wir wollen in einem «Beauty Menu» nicht nur auf qualitativ wertige und gesunde Lebensmittel hinweisen, sondern auch Freude am Essen vermitteln – Rotwein und Schokolade (mit möglichst hochprozentigem Kakaoanteil von über 70%) gehören zum Genuss dazu. Alles ist eine Frage der Dosis. Wenn man es zusätzlich schafft, durch ein genussvolles Essen in entspannter Umgebung aus der Stressspirale herauszukommen, hat das einen positiven Effekt auf den Menschen – und auf seine Erscheinung. Schönheit von innen!



Zur Person

Petra Huber ist Dozentin für Kosmetik und Toxikologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil. Nach dem Abschluss ihres Studiums der Pharmazie an der ETH Zürich war sie als Apothekerin tätig. Gleichzeitig erweiterte sie an der ETH ihre Ausbildung um ein Studium der Betriebswissenschaften. Nebst der Lehre beschäftigt sie sich mit der Formulierung und Sensorik von Kosmetikprodukten. Im Jahr 2009 erhielt Petra Huber durch die Schweizerische Gesellschaft der Kosmetik-Chemiker zusammen mit der ZHAW den Kurt-J.-Pfeiffer-Gedenkpreis für ihr Engagement im Lehrbereich Kosmetik. Neben ihrer Hochschultätigkeit gilt ihr Interesse der Wechselwirkung von Ernährung und Schönheit, die sie in ausgewählten Restaurants vorstellt. (www.beauty-cuisine.com)

Rezepte

Pikante Karotten-Kokoscreme-Suppe (6 Portionen)

Zutaten:

- 2 EL milde Currypaste
- Currygewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Kokosfett
- 1 l Rindsbouillon
- 500 g frische Karotten
- 2 grosse EL Tomatenmark
- 125 ml Kokosmilch

Zubereitung: Currypaste mit Currygewürzmischung und Knoblauchzehe in etwas Olivenöl oder Kokosfett anbraten, sofort mit Bouillon ablöschen. Frische Karotten fein schneiden und gar kochen, anschliessend Tomatenmark und Kokosmilch beifügen. Geschmacklich abrunden, mit Mixer kurz aufschäumen und in kleinen Espressotassen servieren.

Tipp: Die Suppe mit gewürzten Nüssen servieren (z. B. Walnuss, Macadamianuss), welche mit orientalischen Gewürzen wie «Ras el Hanout» oder einem Currymix (Basis Kurkuma) gewürzt sind. Etwas Würzmischung in einem geschlossenen Gefäss mit den Nüssen gut schütteln und aromatisieren oder Nüsse kurz anrösten und mit einer Honig-Würz-Mischung beträufeln.

Kommentar von Petra Huber: Antioxidative Wirkstoffe finden sich in den Karotten (Betacarotin), dem Tomatenmark (Lycopin) und den Gewürzen wie Kurkuma. Ungesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in den Nüssen, im Olivenöl und zum Teil auch im Kokosfett. Die Kokosmilch bietet interessante Mineralstoffe.

Schokoladenmousse für Naschkatzen! (6–8 Portionen)

Zutaten:

- 180 g Couverture
(mind. 70% Kakaoanteil)
- 125 g Olivenöl, kaltgepresstes
(würzig pikant)
- 3 Eigelb
- 55 g Zucker
- 3 Eiweiss
- 200 g Schlagrahm
- 1 EL Rosmarin gehackt
- 1 EL Puderzucker

Zubereitung: Die Couverture langsam zergehen lassen (max. 40°) und das Olivenöl langsam unterrühren. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen und zur Schokolade geben. Das Eiweiss mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter das Mousse ziehen, auskühlen lassen. Den Schlagrahm ebenfalls darunterziehen und mindestens sechs Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Zur Dekoration gehackten Rosmarin und Puderzucker über das Mousse streuen.

Kommentar von Petra Huber: Das Rezept stammt ursprünglich von Martin Dalsass, Ristorante Santabbondio, Sorengo-Lugano (TI/Schweiz) und zeigt, dass mit hochwertigem Olivenöl (kaltgepresste Qualität enthält antioxidativ wirkende, ungesättigte Fettsäuren) nicht nur Salatsaucen gemacht werden können. Die Polyphenole der dunklen Schokolade wirken ebenfalls antioxidativ. Hohes Suchtpotenzial, deshalb in Massen zu geniessen wegen dem Energiegehalt!