

*Serie*  
TEIL 3: ERNÄHRUNG & HAUT

# HAUTWISSEN

Tagtäglich arbeiten Sie mit der Haut Ihrer Kundinnen und Kunden: Sie unterstützen diese bei der Lösung von Hautproblemen und verhelfen ihnen zu ihrer Traumhaut. In dieser Serie wollen wir sie daher noch einmal von Grund auf unter die Lupe nehmen: Hautarzt Dr. med. univ. Stefan Teske erklärt Ihnen in jeder Ausgabe verschiedene Aspekte unseres grössten Organs.



FOTO: ANNA NEKRASHEVICH/PEXELS.COM

**E**ine meist üppige und zuckerhaltige Ernährung sowie zu viel Alkohol während der Feiertage können Spuren auf unserer Haut hinterlassen. Dabei ist bekannt, dass unser grösstes Organ mitisst und ein Spiegel unserer Ernährung ist. Hier erfahren Sie, welche Nahrungsmittel ein gesundes Hautbild fördern und welche reduziert werden sollten, damit Ihre Kundinnen und Kunden mit einem strahlenden Teint das neue Jahr beginnen können.

#### WIE BEEINFLUSST DIE ERNÄHRUNG DAS HAUTBILD?

Nährstoffe werden über die Verdauung aufgenommen und gelangen über das Blut in die Haut. Akne, Ekzeme, Allergien, Rosazea, trockene Haut oder vorzeitige Hautalterung können eine Auswirkung von schlechter Ernährung sein. Durch einen erhöhten Konsum von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten steigt der Blutzuckerspiegel, wodurch Entzündungen im Körper entstehen können. Das wiederum kann die Darmflora auch aus dem Gleichgewicht bringen und eine fahle und unreine Haut fördern. Ich habe für Sie eine Auswahl an Tipps für ein gesundes Hautbild zusammengefasst:

#### NAHRUNGSMITTEL FÜR EINEN FRISCHEN TEINT

- **Wasser:** Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter (Mineral-)Wasser und fördern Sie dadurch den Transport von Nährstoffen in die Haut, eine bessere Durchblutung und die Feuchtigkeitsspeicherung.
- **Obst & Gemüse:** Essen Sie Obst und Gemüse mit einem hohen Gehalt

an Vitamin C für die Kollagenbildung, damit Spannkraft und Elastizität aufrechterhalten bleiben. Ausserdem sollten Sie Avocados, Beeren, Kiwis, Zitrusfrüchte, Erbsen, Tomaten und rote Paprika in Ihren Speiseplan integrieren.

- **Gewürze & Kräuter:** Lassen Sie Ihrer Kreativität beim Kochen freien Lauf und tun Sie dabei Gutes für Ihre Haut. Ich empfehle daher, öfter Kreuzkümmel zu verwenden. Dieser enthält neben den Vitaminen A und E – Letzteres ist ideal für die Kollagenbildung – auch Vitamin C, das eine antioxidative Wirkung hat. Übrigens: Chili bringt nicht nur würzige Abwechslung in die Küche, sondern ist auch eine sehr guter Lieferant für Vitamin A und C und sorgt somit für einen frischen Teint.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Sie wirken entzündungshemmend, versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und erhöhen die Spannkraft. Omega-3-Fettsäuren können über Lein-, Walnuss- und Rapsöl, Chiasamen, Leinsamen und Fische (Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch) aufgenommen werden.
- **Dunkle Schokolade:** Vitamine und Antioxidantien, die sich in der Kakaobohne befinden, haben ebenfalls eine positive Wirkung auf die Haut. Für einen positiven Effekt greifen Sie am besten zur Schokolade mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil und einem geringen Zuckeranteil.

#### UNSERE HAUT ISST MIT

Was wir unserem Körper zuführen, spiegelt sich auf der Haut wider. Wer seine Haut unterstützen möchte, tut gut daran, Folgendes zu beachten:

Verzichten Sie auf übermässigen Zucker- und Alkoholkonsum. Beides lässt unsere Haut schneller altern und fahl erscheinen. Sie verringern auch spürbar die Elastizität und Spannkraft der Haut.

Raffinierte Kohlenhydrate, wie Weissbrot, weisse Pasta und weisser Reis, gesüsste Getränke, Backwaren, Kuchen, Kekse und Chips können unter anderem das Gleichgewicht der Darmbakterien stören, sodass Entzündungen entstehen und unreine Haut als Folge auftritt.

Ausserdem wird der Insulinspiegel nach oben getrieben und das Wachstum der Talgdrüsen angeregt, weshalb es vermehrt zu Akne und Mitessern kommen kann.

**Ein weiterer Tipp:** Reduzieren Sie den Konsum von Milchprodukten, die den Hormonhaushalt und somit die Talgproduktion anregen und infolgedessen auch Pickel entstehen lassen können.

#### SO GEHT ES WEITER !

Teil 4 zum Thema „Psyche und Haut“ folgt in einer der nächsten Ausgaben.



*Dr. med. univ. Stefan Teske*

Der Autor ist Dermatologe mit eigener Praxis in Zürich und am Spital Lachen. Zu seiner Expertise gehören das chirurgische Entfernen des Hautkrebses, die anschliessende funktionelle und kosmetische Defektdeckung sowie plastisch-chirurgische Verfahren. [www.hautarzt-teske.ch](http://www.hautarzt-teske.ch)