

Du **BIST**, was du **ISST!**



ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR SCHÖNE HAUT UND GESUNDES HAAR

„Wahre Schönheit kommt von innen“. Diesen Sinnspruch hat jeder schon einmal gehört. Doch wie viel Wahrheit steckt in dieser Aussage? Ernähren wir uns gesund und ausgewogen, dann verschönert das nicht nur unser Äußeres, sondern erhöht auch unsere Leistungsfähigkeit und Vitalität. Dabei kann uns eine Vielzahl an Lebensmitteln und Vitalstoffen unterstützen.

Stellenwert der Ernährung für gesunde Haut

Wer gesund ist und seiner Haut Gutes tun will, sollte viel Obst und Gemüse essen. Darüber können dem Körper wichtige Vitamine und Spurenelemente zugeführt werden,

die für eine gesunde Haut sorgen. Insofern ist das Hautbild nicht nur Spiegel der Seele, sondern auch Gradmesser für die Versorgung mit Nährstoffen. Fehlt Vitamin A, kann man schnell unter trockener Haut leiden. Besteht eine Unterversorgung mit Vitamin C, kann es durch die verminderte Bildung von Kollagen langfristig zu Falten kommen. Wer die Bedürfnisse seiner Haut kennt, kann seine Ernährungsgewohnheiten anpassen.

Frische durch ausreichende Wasserzufuhr

Zudem ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Empfohlen werden 35 ml Wasser pro kg Körpergewicht – mineralarm und kohlenstofffrei.

Mittlerweile empfiehlt sich auch, gereinigtes und gefiltertes Wasser zu konsumieren, um etwaige Belastungen von unserem Organismus fernzuhalten. Wasser wirkt förderlich auf den Stoffwechsel, hilft bei der Versorgung mit Vitalstoffen und beim Abtransport schädlicher Substanzen. Wer frisch und gesund aussehen will, sollte ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sein.

Gut geschützt gegen Umweltreize

Die Haut ist auf einer Oberfläche von etwa 2,5 m² nur bis zu 2 mm dick. Dabei wird sie stärker mit den Reizen aus der Umwelt konfrontiert als die Organe im Körper. Mit den Belastungen kommt sie sehr gut klar,



solange sie gesund und mit genügend Nährstoffen versorgt ist. Drei wichtige Mineralien in diesem Zusammenhang sind Silizium, Schwefel und Zink. Das Spurenelement Silizium ist wichtig für den Aufbau des Bindegewebes, und das fördert die Gesundheit der Haut. Greift man gerne zu Kohlgemüse, Rettich oder Radieschen, führt man viele Schwefelverbindungen wie die Aminosäuren Methionin und Cystein zu. Schwefel hilft beim Entgiften, da er die Ausleitungsorgane unterstützt und die Haut als sekundäres Entgiftungsorgan entlastet.

Die Haut als Entgiftungsorgan

Solange der Körper im Gleichgewicht und damit gesund ist, geschieht die Ausleitung über Leber, Niere und Darm problemlos, auch der Austausch über die Haut funktioniert. Ist der Organismus jedoch geschwächt oder belastet, kann die Ausleitung sehr unangenehm werden. Wenn die primären Ausleitungsorgane überfordert sind, reagiert der Körper über die Haut. Chronische Hauterkrankungen können die Folge sein. So machen sich z.B. Darmstörungen oft in Form von Hautproblemen bemerkbar. Umgekehrt geben Hautprobleme immer Aufschluss über die Darmsituation des Betroffenen. Das macht deutlich, warum man neben der Pflege der Haut ebenso jene des Darmes berücksichtigen sollte, v.a. dann, wenn die Haut krank ist.

Optimale Hautpflege

Immer häufiger sind Menschen von Hautproblemen wie Akne, Pusteln, Abszessen, Ekzemen, Neurodermitis oder Psoriasis betroffen. Selbst einige Babys kommen mit einer kranken Haut zur Welt. Herkömmliche Produkte zur Hautpflege beinhalten viele künstlich-chemische Substanzen, z. B. Weichmacher, Konservierungs-, Farb- oder Duftstoffe. Diese belasten die Haut und stören den Mechanismus der Regulation, was gleichermaßen das innere

Schleimhautsystem hemmt. Das hat zur Folge, dass die gesamte Organisation der Mikroorganismen im Körper ins Ungleichgewicht gerät.

Je schlechter sich die Hautsituation darstellt, umso dringlicher wird das Verwenden einer naturbelassenen, schadstofffreien Hautpflege, die tiefgreifend auf den Stoffwechsel der Haut einwirkt. Richtige Hautpflege stellt daher auch immer eine Gesundheitspflege dar, denn hiervon profitiert der gesamte Organismus. Gleichzeitig ist bei jeder Art von Hautkrankheit eine natürliche Darmsanierung empfehlenswert, die sowohl eine ideale Einstellung der Ernährung als auch den stabilen Aufbau der Darmflora beinhaltet. Durch diese Maßnahmen kann eine optimale Nährstoffaufnahme gewährleistet werden. Der Darm kommt wieder ins Gleichgewicht und die Haut wird spürbar entlastet.

Das tut der Haut gut

Vitamin C erhöht die Produktion von Kollagen. Vitamin C finden wir v. a. in Orangen, Zitronen, Kiwis und Grapefruit, auch in Paprika, Brokkoli und Papaya.

Wenn wir die Haut vor Freien Radikalen schützen wollen, sollte auch Vitamin E eine Rolle spielen. Das Partnervitamin des Vitamin C finden wir in Pflanzenölen, Vollkornprodukten und Nüssen.

Vitamin A Das „Hautvitamin“. Zusammen mit Vitamin C, Selen und Astaxanthin sorgt es für einen natürlichen Sonnenschutz.

Bromelain Auch Enzyme helfen dabei, dass die Haut gesund bleibt. Allen voran Bromelain, das in großer Konzentration in der Ananas zu finden ist.

Kupfer Interessant ist auch das Spurenelement Kupfer. Es hilft beim Umwandeln von Eiweißen zu Kollagenfasern, die der Haut eine feste Struktur geben. Kupfer ist in Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkornbrot zu finden – zudem in Miesmuscheln und Leberspeisen.

Zink Das klassische „Hautmineral“ ist Zink, das auch zum Therapieren von Hauterkrankungen und Herpes eingesetzt wird.



Buch-Tipp

Jürgen Lueger
Glauben Sie noch an den Weihnachtsmann?
Symbiolife Verlag

Kräftiges Haar: Biologische Grundlagen

Es gibt zahlreiche Faktoren, die Anteil an kräftigem und schönem Haar haben. Hier möchte ich auf die drei wichtigsten eingehen:

Gene beeinflussen die Haare. Menschen mit blonden Haaren haben etwa 140 000 Haare, Rothaarige nur etwa 90 000. Durch die Gene werden auch Festigkeit und Dicke beeinflusst. Dabei ist blondes Haar dünner als dunkles.

Gute Durchblutung ist wichtig. Ist die Blutversorgung der Haarwurzeln ausreichend gewährleistet, dann sind die Haare umso schöner und stabiler. Die Durchblutung ist abhängig von der richtigen Ernährung, ausreichend Sonnenlicht und der Gemütslage.

Vitalstoffe sind ein wesentlicher Nährboden. Im Blut sollten die richtigen Vitalstoffe in ausreichender Menge vorhanden sind. Hier lässt sich mit der richtigen Ernährung, im Bedarfsfall mit gezielter Gabe von Hochleistungs-Mikronährstoffen, viel erreichen.

Haarwuchs ankurbeln und kräftigen

Hochwertige Proteine, ausreichend Mineralien und Vitamine fördern den Haarwuchs. Zink, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide) sorgen dafür, dass das Blut ausreichend Nährstoffe zu den Haarwurzeln transportiert. Jedes Haar besteht zu 97 % aus Keratin, das in der Haarwurzel gebildet und v. a. tagsüber aus der Haut herausgeschoben wird. Je besser der Körper mit Eiweißen versorgt ist, umso besser funktioniert dieser Vorgang. Auch Vitamin A unterstützt das Haarwachstum. Es ist in Leber, Eiern und Käse zu finden.

Für Veganer bieten sich Paprika, Brokkoli, Karotten, Aprikosen und Trockenobstsorten an. Sind die Haare spröde, brüchig oder fallen aus, sollte man auf eine gute Versorgung mit Zink setzen.



Top Lebensmittel für schöne Haut und gesundes Haar

Abschließend ein kleines Lebensmittel-ABC zur Stärkung von Haut und Haar:

Äpfel Die vielen Antioxidantien beseitigen schädliche Umwelteinflüsse und wirken gegen Stress. Das unterstützt auch Haut und Haar.

Aprikosen enthalten viel Vitamin B5 (Pantothensäure), das für kräftiges, volles Haar sorgt. Zudem werden die Haut gestrafft und die Faltenbildung verlangsamt.

Avocados sind besonders reich an Vitamin A und E. Sie wirken antioxidativ und helfen der Haut, ihren natürlichen Schutz aufrechtzuerhalten. Die Erneuerung der Zellen und die Elastizität werden angekurbelt. Die Avocado enthält ungesättigte Fettsäuren, was ihr den Ruf als Superfood verleiht. Diese guten Fette helfen bei trockener Haut, deshalb werden auch zahlreiche Gesichtsmasken und Cremes aus dieser Frucht entwickelt.

Beeren (z. B. Himbeeren und Schwarze Johannisbeeren): Vitamin C stärkt das Immunsystem und hilft beim Speichern von Kollagen, das in Haut, Haaren und Nägeln enthalten ist.

Fisch besitzt einen hohen Eiweiß-Gehalt. Vor allem Arten mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, z. B. Lachs, Makrele und Thunfisch, sorgen für gesunde Haut und Haare.

Diese weisen auch einen hohen Gehalt an Biotin auf, das die Zellen stärkt. Vitamin E wirkt Haarausfall entgegen, Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für den Gehirnstoffwechsel und eine gute Durchblutung.

Haferflocken und Hülsenfrüchte stecken voller Zink und Proteinen. Zink muss von außen zugeführt werden, da der Körper es nicht selbst herstellen kann. Zusätzlich enthalten sie Eisen, Calcium, Magnesium und Biotin.

Karotten Ihr „Wunder-Inhaltsstoff“ heißt Beta-carotin. Es macht die Haut resistenter gegenüber UV-Strahlen und damit lichtverträglicher. Somit wird die Hautalterung verlangsamt, die Zellschädigung reduziert und die Haut bleibt gesünder. Ein weiterer wichtiger Bestandteil, Vitamin A, fördert die Durchblutung der Kopf-



haut und damit das Wachstum der Haare. Vermutlich reduziert es auch Haarausfall.

Kohl ist ein echtes Superfood. Er ist reicher an Vitalstoffen als alle anderen Gemüsesorten. Besonders viel Vitamin A, E und Beta-Carotin sind enthalten.

Paprika Der Fokus liegt v. a. auf der Roten Paprika. Sie enthält Capsaicin, einen Stoff zur Stärkung des Bindegewebes und für einen frischen Teint ohne Unreinheiten. Der Inhaltsstoff Lycopin filtert Schadstoffe aus den Zellen.

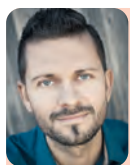
Tomaten bestehen bis zu 95 % aus Wasser und enthalten viel Lycopin. Carotinoid hilft beim Neutralisieren freier Radikale und erhöht den hauteigenen Schutz vor UV-Strahlen. Zudem enthalten Tomaten Vitalstoffe, z. B. die Vitamine A, B1 und C, Kalium, Magnesium und Calcium – allesamt wichtig für ein gesundes Haar- und Nagelwachstum sowie die natürliche Regeneration der Haut.

Walnüsse In ihnen finden sich viele Inhaltsstoffe, die die Haut zum Strahlen bringen – z. B. Kalzium, Magnesium, Zink, Kalium, Eisen und Vitamin B5. Dieses sorgt nicht nur für volleres und glänzenderes Haar, es wird auch in der Akne-Behandlung eingesetzt.

Zitrusfrüchte wie z. B. Orangen, Zitronen oder Grapefruits verfügen über zahlreiche Antioxidantien, die gegen freie Radikale helfen und die Faltenreduktion unterstützen.

Fazit

Eine gute und ausgewogene Ernährung mit wenig raffiniertem Zucker soll dazu führen, dass wir alle Vitalstoffe zuführen, die wir für eine gesunde Haut und schönes Haar benötigen. Mittlerweile können uns viele Lebensmittel nicht mehr mit einer ausreichenden Fülle an Vitalstoffen versorgen, u. a. weil immer mehr Menschen einen erhöhten Bedarf entwickeln. Daher ist es sinnvoll, den Vitalstoff-Status mittels Blutuntersuchung testen zu lassen. Entsprechende Mängel sind gut mit Hochleistungs-Mikronährstoffen aufzufüllen.



Jürgen Lueger

Therapeut und Bioenergetiker,
Dozent an der Paracelsus
Schule Freilassing, Naturheil-
praxis für Bioenergetik in
Salzburg
j.lueger@symbio-harmonizer.de

