

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR EINE GEPFLEGTE HAUT IM WINTER

Die Winterzeit ist für unser Haut ein extremer Stressfaktor. Die trockene Heizungsluft, die kalten Temperaturen oder zu heisses Duschwasser entziehen unserer Haut viel Feuchtigkeit. Zudem reagiert die Haut in den Wintermonaten sensibler auf Sonnenlicht und Kälteeinwirkung. Als Folge trocknet die Haut aus, sie wird rau und die Blutgefässe ziehen sich zusammen. Als Resultat kann unser Gesicht blass und fahl aussehen.

TEXT / DR. MED. PHILIPPE SNOZZI * PHOTOS / 123RF.COM



EINE GESUNDE ERNÄHRUNG kann zu einem jüngeren Erscheinungsbild verhelfen. Spinat beispielsweise lindert kleine Entzündungen und Fische, wie etwa Seelachs, enthalten bekanntermassen hautfestigende Omega-3-Fettsäuren.

* Dr. med. Philippe Snozzi ist Gründungspartner der Praxisklinik Smoothline in Zürich. www.smoothline.ch



Um dem Verlust von Feuchtigkeit vorzubeugen, sind während der kalten Jahreszeit Pflegeprodukte auf Öl- statt auf Wasserbasis besser geeignet. Zudem ist zu beachten, dass Pflegeprodukte eingesetzt werden, die neben einem hohen Lipidanteil zusätzlich Inhaltsstoffe aufweisen, die Feuchtigkeit binden. Substanzen mit beruhigenden Inhaltsstoffen wie Dexpanthenol eignen sich in dieser Zeit ebenfalls besonders gut. Dexpanthenol wird in den Hautzellen in die sogenannte Panthothensäure, auch als Vitamin B5 bekannt, umgewandelt. Dadurch kann die Haut mehr Wasser binden. Trockene Haut wird also wieder mit Feuchtigkeit versorgt.

Eine gesunde, glatte Haut ist ein Schönheitsideal. Viele Nahrungsmittel unterstützen nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern fördern auch eine gesunde Haut. Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung braucht unsere Haut eine ausreichende Men-

ge Flüssigkeit. Mindestens zwei Liter pro Tag ist ratsam. Wasser reinigt den Körper und hilft der Haut, Schadstoffe auszuscheiden. Ebenso kann wasserreiches Obst und Gemüse die Haut mit zusätzlicher Feuchtigkeit versorgen.

Unterstützend wirken Gesichtscremes mit einem Schwergewicht an Wirkstoffen wie Antioxidantien, Pepide, die den Kollagen-Stoffwechsel anregen und Hyaluron, welche die Feuchtigkeit in der Haut bindet. Hyaluron ist ein wichtiger Bestandteil der Haut. Wenn sie in grossen Mengen vorhanden ist, wird diese straffer und fester. Besonders die Lederhaut ist natürlicherweise reich an Hyaluron.

Doch mit zunehmendem Alter nimmt der natürliche Hyalurongehalt ab. Der Körper produziert es nicht mehr in ausreichenden Mengen und die Haut verliert deshalb an Feuchtigkeit. Um diesem Umstand entgegenzuwirken, wird mancherorts die Einnahme von Hyaluron Kapseln empfohlen. Ob die über Kapseln aufgenommene Hyaluron die Verdauung übersteht und bis zur Haut gelangt, ist jedoch äusserst zweifelhaft. So hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) die Studienlage zu Hyaluron und Hautgesundheit untersucht. Aussagen, wie «für eine junge Haut» oder «für eine gute Hautfeuchtigkeit» wurden als nicht wissenschaftlich bewiesen beurteilt und entsprechende Anträge wurden von der EU-Kommission abgelehnt. Daher darf mit dieser gesundheitsbezogenen Aussage auch nicht geworben werden.

Viel besser geeignet um verlorenes Hylauron zu ersetzen sind Filler aus Hyaluron. Filler sind Substanzen, welche ins Gewebe gespritzt werden, um dort einen im Rahmen des Alterungsprozesses erlittenen Substanzverlust zu korrigieren. Am häufigsten werden sie zum Auffüllen von Falten verwendet. Man unterscheidet zwischen permanenten Fillern, welche vom Körper nicht wieder abgebaut werden können, sowie nicht-permanenten Fillern, wie zum Beispiel Kollagen oder eben Hyaluron. Diese nicht-permanenten Filler werden vom Körper nach einer gewissen Zeit wieder abgebaut. Während permanente Filler

heutzutage praktisch keine Verwendung mehr finden, haben sich nicht-permanente Filler aus abbaubarem, natürlichem Hyaluron wegen ihrer sehr guten Wirksamkeit und Verträglichkeit weitgehend etabliert.

Ein Teil unserer Falten im Gesicht wird aber auch durch äussere Einflüsse verursacht. Im Sommer durch UV-Strahlen, im Winter zusätzlich durch trockene Luft. Selbstverständlich ist es sinnvoll, der Haut schon frühzeitig Sorge zu tragen. Es gilt, die Haut zu pflegen und zu schützen. Dies trägt zu einem länger anhaltenden frischen und jüngeren Hautbild bei. Die in zahlreichen Anti-Aging-Cremes enthaltenen Wirkstoffe können gegen eine frühzeitige Hautalterung helfen und erste Alterungserscheinungen mildern und verzögern.

Neben Cremes kann aber auch eine gesunde Ernährung zu einem jüngeren Erscheinungsbild verhelfen. Gemüse mit einem hohen Gehalt an Vitamin B, wie beispielsweise Spinat lindern kleine Entzündungen. Beeren schützen gegen freie Radikale. Fische, wie etwa Seelachs enthalten bekanntermassen hautfestigende Omega-3-Fettsäuren. Nicht zu vergessen ist dabei das in Früchten und Gemüse enthaltene Vitamin C, das die Kollagen-Produktion unterstützt und damit die Faltenbildung vorbeugend reduziert.



NATÜRLICHE GESUNDHEITSELFER

Nachfolgende Liste zeigt Ihnen Lebensmittel auf, die gesund sind und der Haut guttun:

- ◆ **Salatgurken** enthalten neben Wasser auch Silizium. Dieses ist für den Aufbau des Bindegewebes wichtig und unterstützt unsere Gesundheit. Ein Siliziummangel führt zu einer geringeren Hautelastizität und begünstigt dadurch die Faltenbildung.
- ◆ **Baumüsse, Haferflocken, Soja und Eigelb** enthalten viel Biotin, auch bekannt als Vitamin B7. Dieses fördert eine gesunde und straffe Haut.
- ◆ **Blaubeeren, Preiselbeeren, rote Trauben sowie Orangen** sind reich an Antioxidantien. Diese wirken der Hautalterung entgegen.
- ◆ Früchte mit viel Vitamin E, wie etwa **Aprikosen, Kirschen, Brombeeren oder auch Avocados** unterstützen ebenfalls ein gesundes Hautbild.
- ◆ **Tomaten und Karotten** sorgen nicht nur für einen frischen Teint, sondern produzieren auch einen Lichtschutzfaktor. Diese beiden Gemüse bieten bei regelmässigem Verzehr einen Grundschutz für unsere Haut. Gekocht wirken sie dabei noch besser, als roh gegessen.

Für die bevorstehende Winterzeit mit all ihren Reizen und traumhaften Momenten in der Natur gilt aber nach wie vor: Verzichteten Sie nie auf eine geeignete Sonnencreme mit geeignetem Lichtschutzfaktor. Und sollten Sie beim Skifahren oder Schneeschuhlaufen für längere Zeit hoher Kälte ausgesetzt sein, nehmen Sie sogenannte Coldcremes zu Hilfe. Diese extrem fetthaltigen Cremes schützen bei Kälte besonders gut.

Wenn Sie nun auf die richtige Ernährung und die geeigneten Pflegeprodukte achten, können Sie sich noch mehr auf die kommende Jahreszeit freuen und die Kälte kann Ihrer Haut weniger anhaben.

