



SCHÖN & GESUND

REZEPTE UND BEAUTY-TIPPS FÜR STRAHLENDES AUSSEHEN



Das sind basenbildende Lebensmittel: die meisten Gemüse, reife Früchte, Mandeln, gekeimte Nüsse und Hülsenfrüchte, Gewürze, Kräuter und Algen. Neutral bzw. ganz schwach säurebildend sind Quinoa, Amaranth, Buchweizen und Hirse; sie können gut als Beilage gegessen werden.

Das sind säurebildende Lebensmittel: tierisches Eiweiß, Getreide, Zucker, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke, stark verarbeitete Fette, Fertigprodukte, Konservierungs- und Farbstoffe, Kochsalz.

Übrigens wirkt auch das Nikotin in Zigaretten stark säurebildend.

Schönheitsshelfer aus der Natur



Nicht nur eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen, sondern auch mit Antioxidanzien, wie sie in frischen, am besten biologischen Lebensmitteln enthalten sind, ist ganz entscheidend für ein schönes Äußeres. Denn Antioxidanzien (zum Beispiel Vitamin C und E) schützen unsere Zellen vor der Schädigung durch freie Radikale. Freie Radikale gelten als Hauptverursacher der Hautalterung. Sie sind instabile Moleküle, denen ein Elektron fehlt. Deshalb klauen sie gesunden Zellen eines, die somit ihrerseits zu freien Radikalen werden. Diesen Vorgang nennt man oxidativen Stress. Er kann, wenn ihm kein Einhalt geboten wird, zu einer rasend schnellen Zellzerstörung führen – wenn da nicht die Antioxidanzien wären, die die freien Radikale neutralisieren, indem sie ihnen freiwillig ein Elektron abgeben, ohne dabei selbst zu einem freien Radikal zu werden.

Freie Radikale entstehen bei normalen körperlichen Prozessen wie zum Beispiel beim Atmen. Aber auch unsere Nahrung, Umweltbelastungen, Medikamente, Rauchen oder zu viel Sonnenlicht lässt die Anzahl der freien Radikale in unserem Körper sprunghaft ansteigen. Jede unserer Zellen muss sich pro Tag gegen ca. 10.000 Angriffe durch freie Radikale wehren. Enthält unsere Nahrung wenige Antioxidanzien, sind unsere Zellen diesen Angriffen schutzlos ausgeliefert, und das führt nicht nur zu vermehrter Faltenbildung und zu einer frühen Ergrauung der Haare, sondern kann Entzündungen und Krankheiten bis hin zu Krebs begünstigen.

Unser Körper nimmt Antioxidanzien durch die Nahrung (zum Beispiel durch grünen Tee, Blaubeeren oder Karotten) auf. Studien an der Berliner Charité haben gezeigt, dass bereits kurz nach dem Verzehr einer gesunden Mahlzeit der Anstieg der Antioxidanzien im Gewebe messbar ist. Mit dem Stoffwechsel gelangen sie von innen in die Haut und schützen sie vor Alterungserscheinungen. Wir können unsere Haut aber auch von außen mit Antioxidanzien versorgen. Zum Beispiel mit Pflegeprodukten, die Vitamin A, C oder E enthalten. Dazu brauchen wir keine teure Creme, sondern können uns direkt aus der Natur bedienen, denn dort finden wir die Wirkstoffe in bester Qualität und ohne den Zusatz künstlicher Konservierungsstoffe (mehr dazu im Kapitel »[Schön & Strahlend](#)«).

Besonders wirksame Antioxidanzien für unsere Haut befinden sich in Gemüse, Salaten, Kräutern, Früchten, Sprossen, Wildpflanzen, Nüssen, Samen und natürlichen Ölen und Fetten. Antioxidanzien sind übrigens nicht gleich Vitamine. Sie können auch in Gestalt von Mineralien, Spurenelementen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen auftreten.

Bio liegt beim Thema Antioxidanzien ganz weit vorne: Studien haben ergeben, dass Bio-Lebensmittel in der Regel 69 Prozent mehr Antioxidanzien enthalten als konventionelle Ware.

Schon seit Beginn der 1970er Jahre weiß man, dass Antioxidanzien den Körper bereits vor der Geburt vor späteren Alterungserscheinungen schützen. Eine Studie an Mäusen zeigte, dass Mäusekinder, deren Mütter während der Schwangerschaft antioxidanzienreiches Futter bekamen, auch als ältere Mäuse weniger Alterungserscheinungen zeigten als Mäuse, deren Mütter nährstoffarmes Futter bekommen hatten.

UV-Strahlen und Nikotin sind neben einer ungesunden Ernährung die größten Altmacher. Sie verursachen eine wahre Flut an freien Radikalen, die unserer Haut sichtbar schaden. Die UV-Strahlen bauen das für die Elastizität unserer Haut so wichtige Kollagen ab. Nikotin beeinträchtigt die Durchblutung der Haut und fördert so vorzeitige Zellschäden, was sich unter anderem an Faltenbildung und einem fahlen Teint bemerkbar macht.

Hormone mögen gute Nahrung



Der picklige Teenager oder die Frau in den Wechseljahren, die quasi über Nacht Falten bekommen hat? Das ist das Werk der Hormone. Hormone wirken aufbauend, stärkend und verjüngend auf alle Hautschichten. Sie beeinflussen die Regenerationsfähigkeit der Haut, die Bildung von Kollagen, die Wasserbindungsfähigkeit des Gewebes sowie dessen Durchblutung. Und wenn das empfindliche System der Hormone aus dem Gleichgewicht gerät, dann macht sich das neben zahlreichen körperlichen und psychischen Symptomen auch in unserem Aussehen bemerkbar. So ein Ungleichgewicht entsteht nicht nur in der Teenagerzeit oder in den Wechseljahren, sondern kann jederzeit auftreten und wird unter anderem durch unsere Ernährung und unseren Lifestyle beeinflusst.