

Was hilft zur natürlichen Hautpflege

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers

Traditionell wurde die Haut als einfache, passive Verpackung betrachtet, die unser empfindliches Innenleben bedeckt. Sie ist jedoch weit wichtiger. Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers und übernimmt viele lebenswichtige Aufgaben: sie ist konzipiert, uns vor Umwelteinflüssen zu schützen, Abfallprodukte auszuschleiden, Vitamin D zu erzeugen, und unsere Körpertemperatur zu regeln. In unserer Haut ist ein verzweigtes und dichtes Netz von Nerven, Blutgefäßen und Drüsen verborgen: ein Stück Haut von der Größe einer Briefmarke enthält ungefähr 3 Millionen Zellen, einen Meter Blutgefäße, 3 Meter Nerven und über 100 Schweiß- und Talgdrüsen. Gesunde, unversehrte Haut ist eine außerordentlich wirksame Barriere, die uns vor schädlichen Bakterien, Viren und Chemikalien schützt. Daher ist die Pflege von Haut, Haar und Nägeln weit mehr als eine Frage der Eitelkeit.

Ernährungsempfehlungen zur Hautpflege

Hautzellen gehören zu den teilungsfreudigsten Zellen unseres Körpers. Unsere Haut erneuert sich laufend, abgestorbene Zellen werden abgestoßen und durch neue Zellen ersetzt, die in tieferen Hautschichten gebildet wurden. Daher ist eine stetige und großzügige Versorgung mit Nährstoffen außerordentlich wichtig für die Erhaltung der Gesundheit und des Erscheinungsbildes der Haut. Wegen ihres hohen Nährstoffbedarfs ist die Haut besonders anfällig auf Störungen, die eine unausgewogene oder mangelhafte Ernährung mit sich bringt. Hautprobleme sind oft die ersten Anzeichen eines Nährstoffmangels, und sie können als Warnsignale aufgefasst werden, die auf tieferliegende Störungen hinweisen. Eine Behandlung mit Crèmes und Salben, die örtlich auf der Haut angewendet werden, ist in der Regel reine Symptombekämpfung; die meisten Hautkrankheiten lassen sich mit Methoden aus der Ernährungsmedizin besser heilen, weil diese zur Wurzel des Problems vordringen.

Haut, Haar und Nägel sind hauptsächlich aus Protein aufgebaut - es ist also eine großzügige, ausgewogene Versorgung mit allen Aminosäuren erforderlich. Ebenso wichtig für die Gesundheit der Haut sind entsprechend große Mengen von denjenigen Nährstoffen, die benötigt werden, um die Aminosäuren zu Proteinen zu verketteten, wie zum Beispiel Zink und die Vitamine A, C, und B6. Verschiedene Nährstoffe, darunter Zink, Folsäure, Vitamin A und Vitamin B12, werden von den schnell wachsenden und teilungsfreudigen Hautzellen in besonders großen Mengen gebraucht.

Das Erscheinungsbild der Haut und ihre Unversehrtheit hängt von der ununterbrochenen Bildung und Absonderung von Ölen ab - sie halten die Haut geschmeidig und heil, und sie verhindern allzu große Wasserverluste durch Verdunstung. Die Art der Fette, die wir essen, hat großen Einfluss auf diese natürlichen Hautfette. Ein Zuviel an gesättigten Fetten (tierischen Ursprungs, also z.B. aus Fleisch und Eiern), und ein Zuwenig an ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure und Linolensäure) aus Gemüse, Nüssen, Samen und Fisch können die Bildung von Hautfetten stören. Stoffwechselprodukte aus Linol- und Linolensäure sind unentbehrliche Bestandteile unserer natürlichen Hautfette. Besonders wichtig ist Gamma-Linolensäure (GLS), ein Fett, das vom Körper in kleinen Mengen aus Linolsäure aus der Nahrung aufgebaut werden kann, oder aber aus Nachtkerzenöl einfach und direkt zu beziehen ist. Ohne genügend GLS und deren Abkömmlinge wird die Haut trocken und faltig und altert frühzeitig. Weil unsere Haut Linolsäure nicht effizient genug in GLS umwandeln kann - schon gar nicht bei erhöhtem Bedarf aufgrund von Stress, Reizstoffen, etc. - kann ein GLS-Supplement vorteilhaft sein. Zum Schutz dieser ungesättigten Fette in der Haut wird reichlich Vitamin E und Beta-Carotin benötigt.

Nährstoffempfehlungen zur Hautpflege

Antioxidantien-Präparat: Schützt die Haut vor Oxidationsschäden, die u.a. Faltenbildung und Altersflecken verursachen können.

Vitamin-B-Komplex wichtig für die Spannkraft der Haut.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) zusammen mit *Vitamin E*: Bewahrt die natürlichen Hautfette.

MSM - Organischer Schwefel macht freie Radikale unschädlich. MSM ist notwendig für die Kollagen-Synthese und wirkt deswegen auf Haut, Haare und Nägel (Knochen, Muskeln und Organe).

Biotin (Vitamin H) wegen seiner Bedeutung für die Talgdrüsen und somit für Haut und Haare, findet man es häufig in Kosmetika. Biotin ist wirksamer, wenn es zusammen mit Vitamin B2, B6 und Niacin aufgenommen wird. Optimal wären alle B-Vitamine zusammen in einem *Vitamin-B-Komplex*.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>