

# Natürliche Schönheit

Schöne Haare, Nägel und Haut zählen für viele Menschen zu den Schönheitsidealen. Eine gesunde Ernährung ist für ein solches Erscheinungsbild essenziell. **Nahrungsergänzungsmittel** können einen wichtigen Beitrag leisten.

**M**an sagt nicht umsonst, die Haut ist der Spiegel unserer Seele. Als größtes Sinnesorgan unseres Körpers dient sie nicht nur als Schutzwall gegen schädliche Einflüsse von außen, sondern nimmt auch Stoffwechselläufe wahr und ist als Teil des Immunsystems für die allgemeine Gesundheit des Körpers zuständig. Haare und Nägel nehmen ebenfalls

eine Schutzfunktion ein. Die Haut ist mit rund einem Siebtel des Körpergewichts das schwerste und größte Organ des Körpers – bis zu zehn Kilogramm schwer und zwei Quadratmeter groß kann sie werden. Am Aussehen der Haut kann man das Alter und den Gesundheitszustand des Menschen ablesen: Ist man krank, spiegelt sich das an einer veränderten Hautfarbe oder -struktur wieder. Sind beispielsweise zu wenig

rote Blutkörperchen im Blut, wirkt die Haut blass, leidet der Mensch an einer Leberentzündung verfärbt sich die Haut gelblich.

Die Haut hat also eine Vielzahl von Aufgaben zu erfüllen. Damit sie diese adäquat umsetzen kann, ist die Haut in drei unterschiedliche Schichten unterteilt, die jeweils andere Aufgaben übernehmen. Die Oberhaut (Epidermis), ist die äußerste Schicht. Die Epidermis be-



© MiMaLeFi / iStock / Getty Images

steht überwiegend aus hornbildenden Zellen, die langsam, in kleinen Schritten von nachkommenden neuen Zellen nach oben geschoben werden, verhornen und letztlich absterben. Die Oberhaut ist einem ständigen Erneuerungsprozess ausgesetzt und je nach Körperregion unterschiedlich dick. Direkt unter der Oberhaut befindet sich die sogenannte Lederhaut (Dermis). Diese besteht aus reißfesten, elastischen Kollagenfasern, die dafür sorgen, dass die Haut fest und stabil bleibt, sich aber auch dehnen kann. In einer Schwangerschaft beispielsweise wird die Bauchhaut stark gedehnt, es können Risse in der Lederhaut entstehen, die dann als helle Streifen auf der Haut erkennbar sind. Die dritte Schicht ist die Unterhaut (Subkutis), die vor allem Fett und Bindegewebe enthält. Innerhalb der Ausbuchtungen der Lederhaut bildet die Subkutis kleine Hohlräume, die mit einem Gemisch aus Fett und Wasser gefüllt sind. Das Fett wiederum wirkt wie ein Stoßdämpfer, wodurch Knochen und Gelenke vor Schlägen und Stößen geschützt werden.

**Straffe Haut** Für ein gesundes Erscheinungsbild von Haut, Haaren und Nägel sind bestimmte Nährstoffe wichtig. Fehlen diese oder werden zu wenig über die Nahrung aufgenommen, sieht man es Haut, Haare und Nägel leider auch relativ schnell an. Ist eine ausreichende Nährstoffversorgung über die Ernährung nicht möglich, können Nahrungsergänzungsmittel helfen, alle Schönheitsattribute wieder in vollem Glanz erstrahlen zu lassen.

Die Themen Bindegewebsschwäche und Orangenhaut stehen bei vielen Frauen ganz oben auf der Schönheitsliste, denn Dellen in Oberschenkel und Po mag niemand gern. Leider lassen sich die unschönen Unebenheiten nicht einfach wegzaubern, aber man kann etwas an ihrem Erscheinungsbild tun. Das Bindegewebe macht rund 60 Prozent der Körpermasse aus und umgibt Knochen, Muskeln, Organe, Gefäße und

Gelenke stützend und schützend. Je älter wir werden, desto mehr nimmt die Zelldichte im Bindegewebe ab, die betroffenen Zellen werden beschädigt und sterben ab. Als Folge verliert das Bindegewebe an Elastizität und die ungeliebte Orangenhaut kommt zum Vorschein – wie kann man das Bindegewebe wieder in Form bringen? Die Produktpalette im Kampf gegen die Orangenhaut ist groß. Kieselsäure strafft beispielsweise nachweislich das Bindegewebe. Es bindet Wasser und Giftstoffe und begünstigt deren Abtransport. Zudem unterstützt Kieselsäure die Bildung von Kollagen und Elastin und sorgt somit für eine feste Haut. Als Ergänzung ist es durchaus sinnvoll, da eine verstärkte Aufnahme über die Nahrung meist nicht zu erreichen ist. Vitamin C regt ebenfalls die Kollagensynthese an und strafft dadurch das Bindegewebe, ähnlich wie Vitamin E. Am besten nimmt man die Vitamine allerdings über die Nahrung auf, eine Ergänzung ist häufig nicht notwendig. Biotin, Zink und Kupfer gelten ebenfalls als wichtige Stütze im Kampf gegen das schwache Bindegewebe. Biotin wird schon lange zur Erhaltung von Haut- und Haargesundheit angewendet und daher häufig sogar als Vitamin H bezeichnet. Zink schützt die Zellen vor oxidativem Stress und Kupfer hält als wichtiger Energielieferant den Bindegewebstoffwechsel aufrecht.

**Glänzende Haare und feste Nägel** Brüchige Nägel, Nagelspliss oder auch Haarausfall sind ein Ärgernis, das man liebsten verstecken möchte. Tagtäglich geben wir vielen Menschen die Hand, sei es privat oder im Beruf. Da sollen die Nägel – und natürlich auch die Haare – schon gut aussehen. Biotin beispielsweise ist an der Bildung von Kreatin beteiligt, was wiederum die Grundsubstanz von Haaren und Nägeln darstellt. Es kann daher unterstützend eingenommen werden, um den Erhalt der Körperanhängsel zu gewährleisten. Ein zusätzlicher Nutzen für Haut, Haare und Nägel ist durch die

Einnahme allerdings nicht erwiesen. Selen ist unter anderem in Fleisch, Fisch, Nüssen und Pilzen enthalten und trägt zum Erhalt einer normalen Haar- und Nagelstruktur bei. Zudem hilft es, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Werden die Nahrungsmittel nicht in ausreichendem Maße aufgenommen, kann Selen ergänzend genommen werden. Doch auch hier macht die Dosis das Gift: Auf Dauer hochdosierte Selenpräparate einzunehmen oder mehrere niedrigdosierte zu kombinieren, kann zu Gedächtnisproblemen und Sehstörungen führen. Ähnliches gilt für Zink, die lange Einnahme hoher Zinkdosen kann zu einem Kupfermangel beitragen. Dennoch ist es eines der wichtigsten Spurenelemente für den Körper. Die tägliche Aufnahme durch die Nahrung ist essenziell, um Haare, Nägel und auch die Haut zu festigen. Ein Mangel führt zu brüchigen Nägeln, Haarausfall und trockenem Haar. Zink findet man vor allem in Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch sowie in Käse und Milch. Nahrungsergänzungsmittel mit Kieselerde können ebenfalls ergänzend eingenommen werden, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten. Da Kieselerde hauptsächlich aus Silizium besteht, das in jeder Zelle des Körpers vorkommt, kann es die Knochen stärken und das Gewebe elastisch halten. Haare werden möglicherweise wieder voller und die Nägel gestärkt. Calcium erweist sich als wirksam, wenn es um das Wachstum von Haaren und Nägel geht, es kann dabei helfen die Hornschicht der Nägel zu härten und Nagelbruch zu lindern. Wer sich jedoch ausgewogen ernährt, für den sind die meisten Nahrungsergänzungsmittel überflüssig, da er über die Nahrung alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe bekommt, die er benötigt. Bei anhaltenden Haut- und Haarproblemen sollte ein Gespräch mit dem Hausarzt erfolgen. ■

*Nadine Hofmann,  
Leitung Online-Redaktion*