

Europa: Demokratie in Gefahr

SEITE 60

Reader's Digest

JULI
2009

LAND

**Essen
Sie sich
schön** SEITE 86

**Plus: Natürlich
gepflegt**

AB Seite 73

**NEUE
FREIHEIT**

Wenn die
Kinder
ausziehen

SEITE 42

**HERZ
GESUNDHEIT**

... für die ganze Familie

SEITE 124

readersdigest.de

**11
Dinge,**
über die
Lehrer lieber
schweigen

SEITE 18





Essen Sie sich schön

Wahre Schönheit kommt von innen, sagt der Volksmund. Da ist was dran, sagen Experten. Was also sollte auf Ihren Teller?

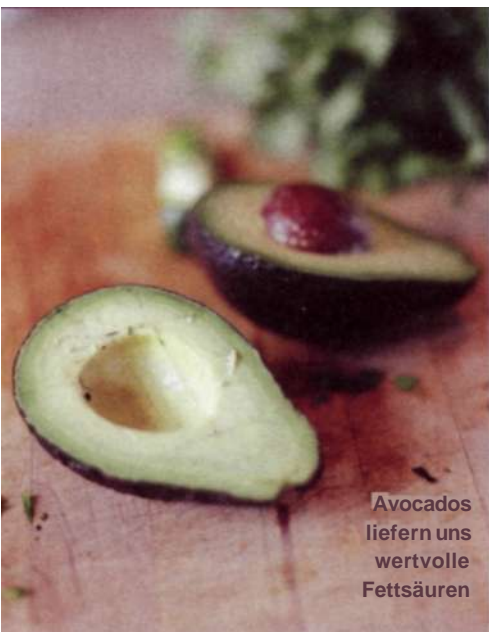
VON ELISABETH HUSSENDÖRFER

Kleopatra badete ihrem Teint zuliebe in Eselsmilch, und noch heute setzen Frauen vor allem auf Kosmetika, um ihre Schönheit zu erhalten. „Cremes, Masken, Lotionen – natürlich können gute Produkte einiges bewirken“, sagt Diätassistent und Ernährungsexperte Sven-David Müller aus Berlin. „Wir sollten aber nicht vergessen, dass die Haut auch von innen gepflegt, gereinigt und ernährt werden will“, erklärt Dr. Michaela Axt-Gadermann, Dermatologin und Professorin für Gesundheitsförderung aus Fulda. „Wichtig ist, sich nicht nur auf ein Nahrungsmittel oder einen Mikronährstoff zu fixieren. Unser Orga-

nismus ist auf zahlreiche Vitamine, Mineral- und andere Stoffe angewiesen. Nur wenn all diese Elemente wie ein Orchester harmonisch zusammenspielen, läuft alles optimal.“ Auf welche Nährstoffe kommt es also in puncto Schönheit besonders an?

Natürlicher Zellschutz mit Vitamin E

Wenn es ein Schönheitsvitamin gibt, dann ist es Vitamin E, meint Internist und „Fitnesspapst“ Dr. Ulrich Strunz aus Roth bei Nürnberg. „Vitamin E schützt den Körper am effektivsten vor freien Radikalen, die durch UV-Strahlen, Stress und Umweltgifte ent-



Avocados
liefern uns
wertvolle
Fettsäuren

stehen." Freie Radikale sind Sauerstoffatome, die durch Stoffwechselreaktionen ein Elektron eingebüßt haben. Beim Versuch, sich anderswo im Organismus ein Elektron zu „stehlen“, schädigen die freien Radikale Zellen und beschleunigen so den Alterungsprozess des Körpers.

Ausreichend Vitamin E in den Zellen verhindert den dreisten Raubzug. „Ideal für den Schutz- und Beautyeffekt ist eine Kombination aus Vitamin E plus ungesättigten Fetten. Letztere machen die Zellwände geschmeidig und erleichtern den Nährstofftransport“, erläutert Strunz. Vor allem Weizenkeim-, Lein- und Sonnenblumenöl sowie Nüsse und Avocados bieten diese Kombination. Frauen emp-

fehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 11 bis 12 Milligramm Vitamin E pro Tag, Männern 12 bis 14 Milligramm. Diese Mengen nehmen Sie beispielsweise mit rund 50 Gramm Mandeln oder einem Teelöffel Weizenkeimöl zu sich. Wer seine Zellen fit halten will, darf sich vor fetthaltiger Nahrung nicht fürchten. „Wer nur Rohkost knabbert, braucht sich nicht zu wundern, wenn er eine ungesund wirkende Haut bekommt“, warnt Strunz.

Carotinoide im Kampf gegen die Falten

„Zu viel Sonne ist der Hautalterungsfaktor Nummer eins“, erklärt Dermatologin Axt-Gadermann. Was viele nicht wissen: „Falten und Hautschäden können Sie auch über die Ernährung vorbeugen. Zum Beispiel mit Carotinoiden, wie sie in Tomaten und Karotten stecken.“ Untersuchungen haben gezeigt: Ein großes Glas Möhrensaft oder ein bis zwei Esslöffel Tomatenmark am Tag, pur genossen oder in Soßen eingerührt, können dabei helfen, einen Sonnenschutz von Faktor 4 aufzubauen. „Das hört sich im ersten Moment vielleicht nicht nach viel an, jedoch werden damit 75 Prozent aller UVB-Strahlen abgefangen“, sagt die Expertin.

Für jene, die weder Möhrensaft noch Tomatenmark mögen, ist Tee eine gute Alternative. Vor allem grüner Tee enthält Stoffe, denen schon länger zellschützende Eigenschaften nachgesagt werden. Bei Versuchen konnte nun

tatsächlich gezeigt werden, dass diese Tee-Polyphenole Schäden vermindern, die UV-Strahlen an Hautzellen und Erbgut verursachen. „Eine Tasse am Tag hat hier allerdings noch keinen Effekt“, erläutert Axt-Gadermann. „Zwei bis drei Tassen sind das Minimum.“

Zink beschleunigt die körpereigene Heilung

Wenn die Haut häufig gerötet ist, und Unreinheiten neigt oder der Körper immer wieder mit gereizten Stellen und eingerissenen Mundwinkeln zu kämpfen hat, ist das ein Hinweis darauf, dass dem Organismus womög-

lich Zink fehlt: „Dieses Mineral beschleunigt Heilungsprozesse“, sagt die Dermatologin.

Da der menschliche Körper Zink aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch besser verarbeitet als aus pflanzlicher Kost wie Getreide, leiden viele Vegetarier unter Zinkmangel. Auch Leistungssportler, Diabetiker und regelmäßige Saunagänger sind gefährdet, denn sie verlieren größere Mengen des Mineralstoffes über den Schweiß. Mögliche Anzeichen für einen Zinkmangel können neben häufigen Entzündungen auch weiße Flecken auf den Nägeln oder Haarausfall sein.

**Gemüse enthält
frisch am
meisten
Vitamine**



Vitamine aus der Packung

„Fünf am Tag“ empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und meint damit: Wer fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse verzehrt, ist mit Vitaminen und Mineralstoffen optimal versorgt. Tatsache ist aber auch: Unsere Lebensumstände lassen eine ideale Ernährung nicht immer zu. In besonderen Lebenssituationen wie etwa während einer

Schwangerschaft oder bei starkem Stress und manchen körperlichen Erkrankungen steigt der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen erheblich. Dann ist er nur schwer über die Nahrung zu decken. Wer befürchtet, mit einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen nicht ausreichend versorgt zu sein, kann heute auf eine breite Palette an Nahrungs-

ergänzungsmitteln zurückgreifen. Die auf den Packungen angegebenen Dosierungsempfehlungen orientieren sich an den Richtwerten der DGE. Wichtig zu wissen: Mehr ist nicht gleich gesünder. Einige Vitamine und Mineralstoffe haben in zu großen Mengen auch unerwünschte Wirkungen. Halten Sie sich also an die Dosierungsempfehlungen. EH

„Bei Verdacht auf einen Mangel sollten Sie auf eine vermehrte Zufuhr des Spurenelementes achten“, rät Expertin Axt-Gadermann. Die DGE empfiehlt für Männer 10 Milligramm und für Frauen 7 Milligramm pro Tag. Gute Zinkquellen sind Rindfleisch und Austern. Als Alternative für Vegetarier bieten sich Zinkpräparate mit Zinkorotat oder Zinkhistidin an.

B-Vitamine halten Haut und Haar jung

Die B-Vitamine sind die Manager des Stoffwechsels: Von ihnen hängt unter anderem ab, wie viel Zeit unsere Körperzellen brauchen, um sich zu erneuern und zu reparieren. Reichlich davon sind in Weizenkeimen, Haferflocken und Bananen enthalten. Eine wahre Vitamin-B-Bombe ist die Bierhefe. Der Griff zum Bierglas macht Sie trotzdem nicht schöner, denn der Wirkstoffmulti wird heute in der Regel

aus dem Gerstensaft gefiltert, um ihn haltbarer zu machen. Der Berliner Ernährungsexperte Sven-David Müller rät stattdessen zum Verzehr des „Abfallprodukts“, das als Tabletten, Flocken oder Pulver erhältlich ist. „Die in der Bierhefe enthaltenen Vitalstoffe fördern die Regeneration von Zellen sowie die Bildung von Keratin, einem Eiweiß, das Hauptbestandteil von Haut, Haaren und Nägeln ist“, sagt er. „Bierhefe sorgt für natürlich schöne Haare, Haut und Fingernägel.“

Phytohormone stärken das Bindegewebe

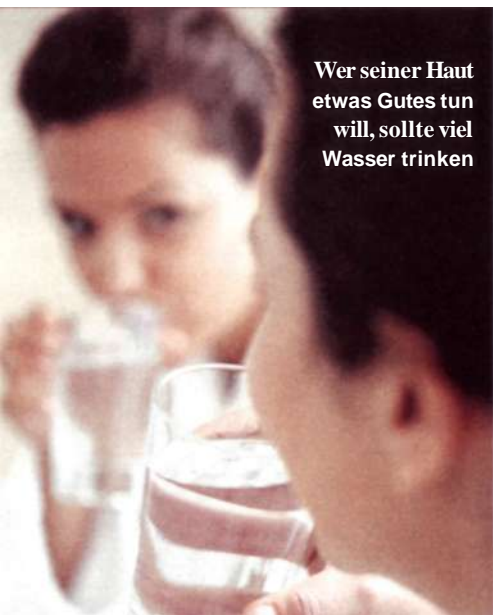
Mit zunehmendem Alter stellt der Körper weniger kollagene Fasern her, die als Bestandteil des Bindegewebes für eine geschmeidige Haut sorgen. In der Nahrung enthaltene Phytohormone können diesen Prozess etwas bremsen. Einen hohen Gehalt an diesen Stoffen, die dem weiblichen Ge-

schlechtshormon Östrogen ähnlich sind und daher auch den Namen Phytoöstrogene tragen, hat Soja. „Nennenswerte Mengen an Phytohormonen enthalten auch Leinsamen, Kohlgemüse und Hopfen“, sagt Dermatologin Axt-Gadermann.

Besonders für Frauen in und nach den Wechseljahren sind Phytoöstrogene segensreich, denn viele haben Probleme mit trockener Haut und gereizten Schleimhäuten. Die Expertin rät deswegen, bei natürlichen Sojaprodukten wie Tofu, Sojasprossen oder -schrot regelmäßig zuzugreifen.

Auch ein wichtiger Wirkmechanismus des Beruhigungsmittels Baldrian basiert auf Phytohormonen. Erst unlängst fanden Pharmazeuten der Universität Bonn heraus, was wahrscheinlich für den Entspannungseffekt mit verantwortlich ist: „Ein Molekül aus der Lignan-Gruppe, das sich an bestimmte Nervenzellrezeptoren im Gehirn bindet und eine Kettenreaktion mit beruhigender Wirkung in Gang setzt“, erklärt Professor Dr. Christa Müller, die an der Studie beteiligt war.

Nicht zuletzt hängt unsere äußere Schönheit mit einem harmonischen Innenleben zusammen. „Eine durchwachte Nacht lässt sich nicht mit Make-up kaschieren. Innere Unruhe und Abgeschlagenheit stehen uns buchstäblich ins Gesicht geschrieben“, meint Professor Müller. Was uns entspannt, macht uns schön.



Wer seiner Haut etwas Gutes tun will, sollte viel Wasser trinken

Silizium beugt störender Orangenhaut vor

Ihrem Bindegewebe zuliebe sollten Sie unbedingt auch Silizium auf Ihren Speiseplan setzen. „Dieser Vitalstoff strafft die Haut, indem er kollagene Fasern besser miteinander vernetzt“, erklärt Ernährungsexperte Sven-David Müller. Siliziumhaltige Hirse erscheint darum besonders als Mittel gegen Cellulite, die von Frauen gefürchtete Orangenhaut, vielversprechend. Zumindest gibt es inzwischen wissenschaftliche

Hinweise darauf, dass das uralte Getreide dem harmlosen, aber als Schönheitsmakel empfundenen Phänomen vorbeugt. Wichtig ist, dass Sie zu Vollkornhirse greifen, da Silizium vor allem in den Randschichten des Kornes sitzt. Geschälte Hirse ist sehr hell, achten Sie also auf eine etwas dunklere Farbe. Mit Milch aufgekocht und mit Obst und Honig verfeinert, zaubern Sie damit eine köstliche Süßspeise.

Wasser verleiht dem Körper neue Frische

Wussten Sie, dass Flüssigkeitsmangel zu faltiger Haut und stumpfem Haar führt? „Unser Körper besteht zu 60 bis 80 Prozent aus Wasser. Die Zellen brauchen eine optimale Befeuchtung, sonst erscheint die Haut schlaff, trocken und rissig“, sagt Sven-David Müller. „Jeden Tag verlieren wir etwa zweieinhalb Liter, die wir dem Körper nicht nur übers Trinken, sondern auch über die Nahrung zufügen sollten.“

Greifen Sie also nicht nur zur Wasserflasche, sondern auch zu reichlich frischem Gemüse, Salat und Obst. So erhält Ihr Organismus nicht nur die benötigte Flüssigkeit, sondern zugleich wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Alles zusammen macht Sie schöner - garantiert!

Meine Frau unterhielt sich mit unserer großen, schlanken Tochter, als unser Enkel dazukam. „Oma“, sagte er, „Mama ist viel größer als du.“ „Das ist wahr“, antwortete meine Frau mit gespielterm Kummer. „Macht nichts, Oma“, meinte er mitfühlend. „Dafür bist du viel dicker.“ R. D.

