

rung dazu beitragen, die Sensibilität herunterzusetzen. Vor allem Speisen und Getränke, die die Durchblutung der Haut anregen, wie scharfe Gewürze, koffeinhaltige Getränke und Alkohol, können bei sensibler Gesichtshaut Rötung und Juckreiz verstärken. Auch mithilfe bestimmter Probiotika, das sind gesundheitsfördernde Keime, die in Joghurt, Kefir oder auch in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind, ließ sich in Studien die Hautempfindlichkeit bessern. 64 Frauen mit sensibler, überempfindlicher Haut erhielten acht Wochen entweder eine Nahrungsergänzung mit dem Bakterienstamm „Lactobacillus paracasei“ oder ein Placebo. Die Hautreaktion wurde mit dem Capsaicin-Test überprüft. Capsaicin ist der Wirkstoff der Chilischote und reizt die Haut entsprechend. Das Ergebnis war überraschend: Die Einnahme probiotischer Kulturen reduzierte die Überempfindlichkeit der Haut im Vergleich zur Placebogruppe deutlich. Die sensible Haut reagierte viel weniger auf die „Chili-Salbe“, wenn die Teilnehmer die richtigen Keime erhalten hatten. Auch die Hautbarriere konnte durch die Einnahme des Präparates stabilisiert und der Transepidermale Wasserungsverlust (TEWL) reduziert werden. Und die richtigen Keime sorgen nicht nur für schöne Haut – auch der Figur bekommt eine gesunde Darmflora, wie aktuelle Studien belegen konnten.

Für unreine Haut

Lange Zeit war unklar, ob sich Pickel und Hautunreinheiten durch bestimmte Lebensmittel verschlechtern können. Auch wenn Betroffene das immer wieder behauptet haben, wurden von Medizinern diese Zusammenhänge lange bestritten. Einige Untersuchungen bringen jetzt Licht ins Dunkel. So gaben 42 Prozent der befragten Schüler aus Europa in einer Untersuchung an, dass mehr Pickel sprießen, wenn sie bestimmte Nahrungsmittel essen. Schokolade und fette Speisen standen ganz oben auf dieser Liste. Verdächtig werden im-

„Eine Untersuchung der Harvard University konnte einen Zusammenhang zwischen dem übermäßigen Milchgenuss und der Verschlechterung einer Akne nachweisen.“

mer wieder vor allem Nahrungsmitteln, die sehr viel gesättigte Fettsäuren und den entzündungsfördernden Stoff Arachidonsäure enthalten, wie Schweinefleisch, Wurst, Schweineschmalz oder fetter Käse. Tatsächlich weiß man, dass Arachidonsäure Entzündungen anheizen kann.

Eine amerikanische Studie hat herausgefunden, dass vor allem Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index zu den Verdächtigen zählen. Der glykämische Index gibt an, wie schnell der Zucker ins Blut gelangt und wie rasch der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit ansteigt. Vor allem Weißbrot, Süßigkeiten, Kuchen und Kekse haben einen sehr hohen glykämischen Index. Diese Nahrungsmittel regen die Talgdrüsen dazu an, mehr Hautfett zu bilden. Das belegen auch Beobachtungen beim Stamm der Kitavan in Papua-Neuguinea. Forscher konnten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 25 Jahren keinen einzigen Fall von Akne oder Hautunreinheiten feststellen. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sich die Menschen dort vor allem von Gemüse, Fisch, Früchten, Wurzeln und Kokosnüssen ernähren. Zucker und helles Mehl sind unbekannt, Fleisch steht nur selten auf dem Speiseplan. Pickel treten bei diesen Urvölkern erst auf, wenn sie beginnen, sich so zu ernähren wie wir.

Milch ist prinzipiell ein gesundes Lebensmittel. Doch eine Untersuchung der renommierten Harvard University in Boston konnte einen Zusammenhang zwischen dem übermäßigen Milchgenuss und der Verschlechterung einer Akne nachweisen. Sie stellten fest: Wer mehr als drei Portionen Milch oder Milchprodukte täglich zu sich nahm, hatte ein deutlich höheres Aknerisiko verglichen mit den Teenagern, die nur einmal täglich oder seltener Milchprodukte verzehrten. Interessanterweise konn-

te vor allem fettarme Milch mit Pickeln in Zusammenhang gebracht werden. Die Experten vermuten, dass nicht das Milchfett schuld ist, sondern Hormone, die in der Milch enthalten sind. Der Speiseplan gegen unreine Haut sollte wenig Zucker und Weißmehlprodukte, wenig Milch und Milchprodukte, wenig Fast Food und Fertiggerichte, dafür aber viel Fisch, Vollkorn und pflanzliche Kost liefern. Fisch enthält bestimmte Fette, die sogenannten Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen beseitigen können. Auch die in Obst und Gemüse enthaltenen Biostoffe wirken entzündungshemmend.

Bei trockener Haut

Wer die Haut geschmeidig halten will, sollte ruhig etwas mehr Fett essen. Achten Sie dabei aber auf ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Menschen mit trockener Haut oder Neurodermitis fehlt häufig ein Enzym, das Linolsäure in die hautschützende Gamma-Linolensäure (GLS) umwandelt. Betroffene müssen GLS deshalb vermehrt über die Nahrung aufnehmen. Ideale GLS-Lieferanten sind Nachtkerzen-, Borretsch- oder Hanföl (ein bis zwei Esslöffel pro Tag). Gleichzeitig sollten auch die Depots mit Omega-3-Fettsäuren aufgefüllt werden. Zweimal wöchentlich eine große Portion fettreichen Fisches (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch) unterstützt die gesunde Funktion der Haut. □



PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN

Die erfahrene Hautfachärztin und Buchautorin hat sich spezialisiert auf dermatologische Kosmetik, Lasermedizin, natürliche Heilverfahren, Akupunktur und Anti-Aging-Medizin. www.bleibjung.de