Diese Lebensmittel unterstützen die Haut bei ihrer Arbeit

Schönheit kommt von innen

Vitamine für Ihre Haut

Die Haut ist nicht nur das größte Organ des Menschen, sondern auch eines der wichtigsten. Zu leicht vergisst man im Alltag, welche Aufgaben sie rund um die Uhr bewältigt – **von der Abwehr von Krankheitserregern über den körpereigenen Schutz vor Sonnenstrahlen sowie Überhitzung bis hin zur Austrocknung.** Deshalb sollte man seine Haut bei dieser Arbeit so gut wie möglich unterstützen – vor allem mit einer ausgewogenen Ernährung.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist auch für eine gesunde Haut wichtig.

Obst und Gemüse für gesunde Haut

Kraftstoff für die Haut liefern vor allem Vitamine. Leidet der Körper an einem Vitamin-A-Mangel, äußert sich dies in einer trockenen, schuppigen Hautoberfläche.

Vitamin C, wie es in Zitrusfrüchten vorkommt, kurbelt die Protein-Produktion der Haut an.

Zwischen 0,8 und 1,1 Milligramm des Stoffs sollten Erwachsene pro Tag zu sich nehmen. Die ästhetischen Vorzüge: Kleinere Fältchen in der Augenregion werden geglättet. Hersteller von Anti-Aging-Mitteln setzen ebenfalls auf Vitamin-A-Säure, indem sie den Wirkstoff Retinol verwenden. Dieser kurbelt die Säurebildung in der Haut an. Man findet Vitamin A in Karotten, Grünkohl und Süßkartoffeln. Zitronen, Paprika, Orangen und Brokkoli sind hingegen reich an Vitamin C: **95 bis 110 Milligramm pro Tag verbessern die Oberflächenstruktur der Haut und sorgten für höhere Elastizität.**

Wunder-Vitamin E

Besonders viele Vorzüge bringt Vitamin E mit sich: Es glättet nicht nur kleinere Fältchen, sondern schützt auch vor gefährlicher UV-Strahlung der Sonne und verbessert den Feuchtigkeitszustand der Hornschicht. Dazu reduziert es nach Operationen die Narbenbildung und hemmt Entzündungen von innen heraus. Zusätzlich wirkt Vitamin E der Hautalterung und unschönen Altersflecken entgegen. Auf einen Mangel weist in der Regel eine zu trockene Haut hin. Deshalb sollte ein Erwachsener pro Tag zwischen 11 und 15 Milligramm aufnehmen.

Fakt

Die menschliche Haut besteht aus rund zwei Milliarden Hautzellen, die den Organismus schützen.

Vor allem Tomaten und Himbeeren, aber auch Mandeln enthalten das besagte „Wundervitamin“.

Durch Schwitzen schützt die Haut den Körper vor einer Überhitzung.

Fette Fische

Der hauteigene Regenerierungsprozess wird von Vitamin B unterstützt, das für einen reibungslosen Ablauf von Zellwachstum und -teilung sorgt. Leber enthält es in hohen Dosen, es findet sich aber auch in Eiern, Milchprodukten, Geflügel, Nüssen und Fisch. Apropos Fisch: **Neben Vitamin B enthält die Meeresdelikatesse auch wichtige Omega-3-Fettsäuren,** die Bestandteil jeder Zellmembran sind und für Stabilität sorgen.

Gesunder Lebenswandel

Man sagt Vitamin C nach, es schütze die Haut auch vor oxidativem Stress. Nachgewiesen ist diese Behauptung nicht – im Gegensatz zu Selen. Auch hier sind es Fische und Nüsse, die mit einem besonders hohen Gehalt auftrumpfen. Eine ausgewogene Ernährung lohnt sich für die Haut dementsprechend allemal – **wem die Umstellung anfangs schwer fällt, der kann auch zu entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln greifen.** Dennoch gilt: Mit einem gesunden Lebensstil macht man nichts falsch.

Spargel enthält für das Bindegewebe wichtiges Silizium.

Pausen-Snacks

Diese Lebensmittel helfen durch den Büro-Alltag

Für volle Konzentration am Schreibtisch sorgen folgende Leckereien.

✗ **Karotten** lassen sich fast immer nebenbei knabbern. In der Schale stecken wichtige Nährstoffe, die man sich nicht entgehen lassen sollte – das Gemüse muss zuvor nur gründlich gewaschen werden.

✗ **Petersilie** auf dem Pausenbrötchen stillt den kleinen Hunger.

✗ **Blattsalat** ist eine der beliebtesten Pausen-Mahlzeiten. Aber bei der Wahl des Dressings sollte man aufpassen: Fettige Joghurtcremes enthalten viele Kalorien.

✗ **Grapefruits** haben pro 100 Gramm gerade einmal 38 bis 50 Kalorien – sie zählen damit zu den gesündesten Früchten überhaupt. Noch dazu lässt sich das Obst geschnitten prima in die Lunchbox packen.

Übelkeit auf der Autofahrt

Auf eine Autofahrt reagiert das Gehirn mit widersprüchlichen Signalen – **denn einerseits sind Passagiere in Bewegung, andererseits sitzen sie nur still da.** Deshalb werden einige Menschen regelmäßig von Übelkeit geplagt – das Gehirn reagiert ähnlich wie auf einen Giftstoff und will den Magen „reinigen“. Folgende kurze Tipps können dabei helfen, die Übelkeit zu bekämpfen.

● **Aus dem Fenster zu schauen,** ist eine bewährte Methode: Während das Lesen von Büchern und Zeitschriften dem Körper Unbeweglichkeit vorgaukelt, simuliert der Blick ins Freie Bewegung. So entsteht ein ungefähres Gleichgewicht.

● **Eine leichte, eiweißreiche Mahlzeit** vor der Fahrt kann beruhigend auf den Magen wirken.

● Manchen hilft es auch, **ihre Lieblingsmusik zu hören,** da hier bestimmte Gehirnregionen angesprochen werden, die einige negative Reize „überblenden“.

Fotos: AdobeStock / Romario Ien