

Gesunder Darm, gesunde Haut

Schönheit kommt von innen

Schöne Haut ist nicht nur das Ergebnis der richtigen Pflege. Tatsächlich spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle für die Gesundheit der Haut – und ein wichtiger Faktor ist dabei die Darmgesundheit. **Claudia Rieß** hat zusammengetragen, welche Nährstoffe unsere Haut strahlen lassen und in welchen Lebensmitteln sie drinstecken.

Fragen wir uns, wie wir zu einem strahlenden Teint kommen, fallen uns vermutlich zuallererst passende Pflegeprodukte wie Cremes, Masken, Öle oder Ampullen ein. Dabei liegt der Schlüssel für eine gesunde und schöne Haut meist in unserem Inneren verborgen, genauer gesagt im Darm. Wie die Haut, so birgt auch der Darm ein Mikrobiom, also einen Zusammenschluss von einer Vielzahl an Mikroben, das heißt von Bakterien, Pilzen, Viren und anderen Mikroorganismen. Mit rund hundert Billionen Mikroorganismen zählt der Darm zu den am dichtesten besiedelten Orten der Welt. Auch auf unserer Hautoberfläche geht es belebt zu: Auf der im Durchschnitt etwa zwei Quadratmeter großen Haut leben tausendmal so viele Mikroben wie Menschen auf der Erde. „Ein reichhaltiges Mikrobiom mit einer breiten Palette von Bakterienarten, bei der

die guten gesundheitsförderlichen Bakterien überwiegen, sorgt dafür, dass Haut und Darm robust und fit bleiben und ihre vielfältigen Aufgaben wahrnehmen können“, sagt die Dermatologin und Bestsellerautorin Dr. Yael Adler. Dicht von Nerven und Gefäßen durchzogen sind beide Organe auch über das Immunsystem miteinander verbunden – man spricht von der Darm-Haut-Achse. Deshalb kann eine gesunde Darmflora die Hautgesundheit unterstützen.

Wie halten wir unser Mikrobiom gesund?

„Auch wie unsere Haut altert, hängt ein Stück weit mit unserer Darmflora und so mit unserer Ernährung zusammen“, erklärt die Dermatologin Adler. „Je artenreicher das Mikrobiom, je mehr unterschiedliche Bakterien hier siedeln – vor allem natürlich entzündungshemmende, Stoffwechsel und Immunsystem stärkende und

so jung haltende Bakterien –, desto länger kann unsere Haut gesund und elastisch bleiben.“ Immer vorausgesetzt, dass wir auf eine geringe UV-Strahlung beziehungsweise einen guten Sonnenschutz achten. Mit dem Alter sinkt die Menge der gesundheitsförderlichen Bifidobakterien und Laktobazillen, während die Anzahl der Bakterien wie E.coli und Clostridien, die eher für ein Fäulnisumgebung sorgen, steigt. Um die Darmflora intakt und vielfältig zu halten, rät Dr. Adler zu einer ausgewogenen, vor allem prä- und probiotischen Ernährung. Probiotische Bakterien finden sich in Joghurt, Kefir, Molke, Buttermilch, Skyr, Lassi und in fermentiertem Gemüse wie nicht pasteurisiertem Sauerkraut, Kimchi, Pickles sowie in Kombucha, Tempeh, Natto und Miso. Letztere sind traditionelle, auf Sojabohnen basierende Lebensmittel aus Japan (Natto und Miso) beziehungsweise Indonesien (Tempeh).

FOTO: iStock | adobeStock



Was „schmeckt“ der Haut und dem Darm?

„Die Bakterien unseres Mikrobioms lieben Ballaststoffe, allen voran lösliche Ballaststoffe, also Präbiotika, wie beispielsweise Pektin aus der Apfelschale oder Inulin, das vor allem in Chicorée, Radicchio, Endivien, Topinambur, Pastinake, Schwarzwurzel, Artischocken, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch steckt“, sagt Dr. Adler. Empfohlen werden für Erwachsene mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag, besser sogar 40 Gramm. Der durchschnittliche Verzehr in Deutschland liegt bei unter 22 Gramm. Wichtig ist es, den Darm nicht von jetzt auf gleich mit deutlich mehr Ballaststoffen zu überfordern, denn unser Verdauungssystem muss sich erst anpassen – sonst kommt es schnell zu unangenehmem Völlegefühl oder Blähungen. Gründliches Kauen, viel Trinken und Bewegung helfen bei anfänglichen Verdauungsproblemen.



Bitteres gegen Unreinheiten

Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt etwas Bitteres gegessen? Schon länger nicht? Damit sind Sie nicht allein, denn in unseren Lebensmitteln wurden im Laufe der Zeit viele Bitterstoffe herausgezüchtet. Dabei sind Bitterstoffe gerade für eine gesunde Haut sehr förderlich. „Sie unterstützen die Aufnahme von Vitamin B12 aus der Nahrung – das Anti-Aging-Vitamin sorgt außerdem für eine elastische und gesunde Haut“, erklärt Yael Adler. Zudem regen Bitterstoffe den gesamten Stoffwechsel, aber vor allem den Leberstoffwechsel an. Die Leber ist unser Entgiftungsorgan (vgl. unseren Beitrag zur Fettleber ab Seite 48 in diesem Heft). Somit wird

die Gefahr von Unreinheiten durch eine bitterstoffreiche Ernährung reduziert. Zu den guten Bitterstoff-Lieferanten zählen bittere Salate wie Radicchio, Chicorée, Endivie oder Rucola, aber auch Kohlgemüse wie Brokkoli und



Dr. med. Yael Adler

ist Fachärztin für Dermatologie, Venereologie, Phlebologie und Ernährungsmedizin (DGEM). Seit vielen Jahren gibt sie ihren Expertenrat in TV-Sendungen, Zeitschriften und ihrem Podcast „Ist das noch gesund?“. In ihrem aktuellen Bestseller „Genial vital!“ beschreibt Adler, wie wir durch Umstellung von Ernährung und Lebensstil länger fit bleiben können.

Rosenkohl, Fenchel, Artischocken, grüne Paprika, Radieschen und Spargel sowie viele Gewürze und Kräuter wie Liebstöckel, Majoran, Thymian, Schafgarbe, Wermut, Löwenzahn, Engelwurz, Rosmarin, Estragon, Minze, Kurkuma, Kümmel, Anis, Senfkörner, Kardamom und Ingwer.

Vitamine und Mineralstoffe für eine gesunde Haut

Neben der Darmgesundheit spielt auch eine gute Versorgung mit **Mikronährstoffen**, also Vitaminen und Mineralien, eine tragende Rolle. Auch hier ist die Gesundheit des Darms die Voraussetzung dafür, dass die Nährstoffe aus der Nahrung optimal von der Darmwand aufgenommen werden können. Ein Mangel an Mikronährstoffen kann sich beispielsweise durch trockene oder stumpfe Haut, eingerissene Mundwinkel, Ekzeme, Nagelveränderungen oder Haarausfall bemerkbar machen. „Vor allem Vitamin D3 mit K2, Selen, Zink, Biotin, Silizium, Vitamin C sowie das Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Mikronährstoffe für eine gesunde Haut“, weiß Dr. Adler:



vgl. unseren Beitrag zu Nahrungsergänzungsmitteln in BIO 3/24

FOTO: Jenny Siebold; Ben, Valentina R. IADOBESTOCK

Was bringt eine Pro- oder Präbiotische Hautpflege?

„Probiotische Hautpflege funktioniert nicht so gut, da die probiotischen Bakterien sofort wieder absterben“, sagt die Dermatologin Yael Adler. Präbiotische Hautcremes hingegen können tatsächlich helfen, die richtigen Bakterien zu vermehren. Hier wird aktuell noch weiter geforscht, wie sich ein nachhaltiger Effekt herstellen lässt. Denn das Problem ist, dass eine aggressive Reinigung oder Desinfektionsmittel das Hautmikrobiom immer wieder aus der Balance bringen. „Für eine gesunde Flora muss man jeden Tag dranbleiben“, weiß Yael Adler. „Wichtig ist es vor allem, die Hautbarriere zu schützen. Das geht zum Beispiel mit Sheabutter oder hautähnlichen Lipiden, die in den sogenannten Membran-Struktur-Cremes enthalten sind.“ Was ebenfalls zu einer gesunden Hautflora beiträgt, ist ein Bad in Essigwasser. Für einen guten Säureschutzmantel gibt man auf einen Liter Wasser ein bis zwei Esslöffel naturtrüben Apfelessig und bleibt 15 bis 20 Minuten im rund 37 Grad warmem Wasser.



Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung und den Aufbau des Bindegewebes, zudem wirkt es antioxidativ und schützt die Hautzellen vor Schäden. Gute Quellen sind Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Petersilie, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Zitrusfrüchte, Aronia-Beeren, Hagebutten oder Gartenkresse.

Coenzym Q10 ist als fettlöslicher Stoff vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Leber, Ei und Butter enthalten, aber auch in Pflanzenölen wie Soja-, Raps- und Sesamöl sowie in Hülsenfrüchten, Nüssen, etwas weniger

Vitamin D bildet der Körper unter Sonneneinstrahlung selbst, **Vitamin K2** steckt vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Eiern, Fleisch und Milchprodukten – allerdings nur in geringen Mengen. Bei einem Mangel kann man nach Absprache mit dem Arzt oder der Heilpraktikerin die beiden Vitamine in Kombination als Tropfen oder Tabletten einnehmen.

Selen stärkt Haut, Nägel und Haare, unterstützt den Körper beim Entgiften von Schwermetallen, die wir über Umweltbelastungen in den Körper bekommen. Es ist vor allem in Hülsenfrüchten wie Linsen enthalten, in fettem Fisch wie Bismarckhering und Makrelen, in Eiern, Pilzen, Spargel sowie Kohl und Zwiebelgemüse.

Zink brauchen wir für eine robuste und gesunde Haut und Schleimhäute, es wirkt entzündlich, immunstärkend und sorgt für die Geweberegeneration – insbesondere auch des Kollagens, eines wesentlichen Faserbestandteils von Haut, Knochen, Sehnen, Knorpel, Blutgefäßen und Zähnen. Gute Zinkquellen sind Austern, Kürbiskerne, Sesam, Kichererbsen, Vollkorngetreide, Nüsse, Cashewkerne, Mandeln, Eier und Rindfleisch.

Biotin (Vitamin B7) ist enthalten in Eigelb, Hefe, Weizenkeimen, Nüssen, Kernen, Champignons, Sojabohnen, Fisch, Haferflocken, Linsen, Käse, Bananen, Tomaten, Spinat und Kartoffeln. Es unterstützt die Neubildung von Hautzellen und Haarwurzeln.

Silizium, vielen besser bekannt als Kieselsäure, ist wichtig für ein straffes und elastisches Bindegewebe. Der Mineralstoff steckt in Hirse, Hafer, Gerste, Spinat, Spargel, Erbsen, Paprika, Kartoffeln, Blumenkohl, Petersilie, Birnen, Weintrauben, Erdbeeren und Bananen.

FOTO: fotofabrik, Juanamari Gonzalez ladobestock

Was die Darmflora belastet

Größere Mengen **Salz, Zucker, Fast Food, ballaststoffarmes Essen, schlechter Schlaf, Pestizide (Glyphosat), Mikroplastik, Stress und Medikamente** wie Antibiotika stören die Balance der Darmflora.

Zudem können **chronische entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa mit Hautproblemen wie Dermatitis oder Schuppenflechte (Psoriasis) einhergehen.**

TIPP

Wenn Sie wissen möchten, ob ein gekauftes Lebensmittel ballaststoffreich ist, schauen Sie auf die Nährwertangaben: Bei mehr als fünf Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm gilt ein Nahrungsmittel als ballaststoffreich. Es gibt auch Apps fürs Smartphone wie zum Beispiel Lifesum (erhältlich für Android und iOS), die den Ballaststoffanteil von Lebensmitteln auflisten, sodass Sie Ihre eigene verzehrte Menge pro Tag errechnen können.

auch in Brokkoli, Spinat, Kohl und Knoblauch. Wir brauchen es für die Kraftwerke der Zelle (Mitochondrien), zudem soll es freie Radikale abfangen, die die Haut vorzeitig altern lassen.

Omega-3-Fettsäuren sorgen für geschmeidige Gefäße, für eine gute Durchfeuchtung der Haut, sie erhalten die Spannkraft und bekämpfen stille Entzündungen, die die Haut altern lassen. Gute Lieferanten sind Leinsamen und Walnüssen, Raps-, Lein-, Walnuss- und Hanfsamenöl, reines, hochwertiges Algenöl oder fette Fische wie Lachs, Hering, Makrele und Sardinen.

Neben einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung und einer guten Flüssigkeitszufuhr, die für die Durchfeuchtung der Haut sorgt, trägt vor allem ein gesunder Lebensstil dazu bei, die Haut strahlen zu lassen. Ausreichend Schlaf, viel frische Luft, Bewegung und Stressreduzierung sind zudem effektive Wege, um die Hautalterung zu verlangsamen. 🐦