



Haut und Ernährung

*Unsere **Haut** braucht auch Ernährung besonders jetzt nach dem heissen Sommer!*

Die Haut ist eine wasserdichte, elastische Hülle, die den Körper gegen die Umgebung abgrenzt und gefährliche Krankheitserreger fernhält. Sie ist sehr vielschichtig, obwohl sie an keiner Stelle des Körpers dicker ist als 6 mm, und nimmt Berührungen, Wärme, Kälte und Schmerz wahr; so dass wir merken, was um uns herum vorgeht. Außerdem schützt sie vor den schädlichen UV-Strahlen der Sonne und trägt zur Bildung von Vitamin D durch Licht sowie zur Regulation der Körpertemperatur bei. Sie hat zwei wichtige Schichten: die Oberhaut (Epidermis) und darunter die dickere Lederhaut (Dermis).

In der Lederhaut liegen Nerven, Sinnesorgane, Blutgefäße, Haarwurzeln, Talg- und Schweißdrüsen. Eine Fettschicht unter der Lederhaut trägt zur Wärmeisolierung bei und dient als Energiespeicher. Die Haut ist in ständiger Erneuerung. Die neu entstandenen Zellen drücken die älteren nach oben zur Oberfläche. Bis sie dort angekommen sind, vergehen drei bis vier Wochen, dann sind die Zellen abgestorben und flachgedrückt. Die toten Zellen werden an der Oberfläche ständig abgestoßen.

Die Haut bleibt gesund und schützend für uns, wenn wir sie richtig ernähren: Mit **Dinkel**, denn er hat einen hohen Anteil an Kieselsäure und enthält dazu noch mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weizen. **Walnuss** Die Nüsse enthalten eine ideale Kombination aus Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink und Eisen, sowie das Zellschutzvitamin E. Besonders wichtig ist die Pantothensäure – sie sorgt für eine glatte Haut. **Gelbe Karotten (Pfälzer Rüebli)** Der hohe Gehalt an Vitamin A sorgt für eine reibungslose Funktion von Haut und Schleimhäuten. **Fettarmes Fleisch** Ein Mangel an dem Vitamin B 2 (Riboflavin) kann zu aufgesprungenen Lippen und Mundwinkeln sowie zu trockener Haut allgemein führen. Enthalten ist das wertvolle Zink, ebenfalls ein wichtiger Baustein für eine gute Vitamin-Versorgung der Haut. Hühner- und Schweinefleisch sorgen durch einen hohen Anteil am Vitamin B 6 für einen optimalen Eiweißstoffwechsel und verhindern so Entzündungen vor allem im Nasen- Augen- und Mundbereich. Vegetarische Alternative zum Vitamin B 2 und Zink: Milch, Weizenkeime und Vollkornprodukte. Vegetarische Alternative zum Vitamin B 6: Kohl, grüne Bohnen, Kartoffeln und Linsen. **Sonnenblumenöl**

Für die Haut ist Linolsäure wichtig, ein Mangel führt zu rauen oder geröteten Stellen. Viel Linolsäure ist in Sonnenblumenöl und auch in anderen Pflanzenölen wie Maiskeimöl und Distelöl enthalten. Und der hohe Anteil an Vitamin E beugt Hauterkrankungen vor. Zudem hat es einen festigenden Effekt auf das Bindegewebe. **Mineralwasser**, das schafft einen ausgewogenen Elektrolythaushalt.