

Was hilft gegen trockene Haut

Um geschmeidig zu bleiben, braucht die Haut Feuchtigkeit

Wenn durch Verdunstung zuviel Feuchtigkeit verloren geht, wird die Haut spröde, trocken und brüchig. Die für unsere Haut wichtigsten Feuchtigkeitslieferanten sind unsere natürlichen Hautfette - sie halten Wasser in der Haut zurück, bilden eine Barriere gegen allzu große Wasserverluste, und sie machen die Haut feucht. Trockene Haut ist besonders im Winter ein Problem, wenn kalte, trockene Luft, Wind und trockene Heizungsluft die Haut strapazieren und austrocknen.

Ernährungsempfehlungen bei trockener Haut

Hautzellen gehören zu den teilungsfreudigsten Zellen unseres Körpers. Unsere Haut erneuert sich laufend, abgestorbene Zellen werden abgestoßen und durch neue Zellen ersetzt, die in tieferen Hautschichten gebildet wurden. Daher ist eine stetige und großzügige Versorgung mit Nährstoffen außerordentlich wichtig für die Erhaltung der Gesundheit und des Erscheinungsbildes der Haut. Wegen ihres hohen Nährstoffbedarfs ist die Haut besonders anfällig für Störungen, die eine unausgewogene oder mangelhafte Ernährung mit sich bringt. Hautprobleme sind oft die ersten Anzeichen eines Nährstoffmangels, und sie können als Warnsignale aufgefasst werden, die auf tieferliegende Störungen hinweisen. Eine Behandlung mit Crèmes und Salben, die örtlich auf der Haut angewendet werden, ist in der Regel reine Symptombekämpfung; die meisten Hautkrankheiten lassen sich mit Methoden aus der Ernährungsmedizin besser heilen, weil diese zur Wurzel des Problems vordringen.

Haut, Haar und Nägel sind hauptsächlich aus Protein aufgebaut - es ist also eine großzügige, ausgewogene Versorgung mit allen Aminosäuren erforderlich. Ebenso wichtig für die Gesundheit der Haut sind entsprechend große Mengen von denjenigen Nährstoffen, die benötigt werden, um die Aminosäuren zu Proteinen zu verketteten, wie zum Beispiel Zink und die Vitamine A, C, und B6. Verschiedene Nährstoffe, darunter Zink, Folsäure, Vitamin A und Vitamin B12, werden von den schnell wachsenden und teilungsfreudigen Hautzellen in besonders großen Mengen gebraucht.

Das Erscheinungsbild der Haut und ihre Unversehrtheit hängt von der ununterbrochenen Bildung und Absonderung von Ölen ab - sie halten die Haut geschmeidig und heil, und sie verhindern allzu große Wasserverluste durch Verdunstung. Die Art der Fette, die wir essen, hat großen Einfluss auf diese natürlichen Hautfette. Ein Zuviel an gesättigten Fetten (tierischen Ursprungs, also z.B. aus Fleisch und Eiern), und ein Zuwenig an ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure und Linolensäure) aus Gemüse, Nüssen, Samen und Fisch können die Bildung von Hautfetten stören. Stoffwechselprodukte aus Linol- und Linolensäure sind unentbehrliche Bestandteile unserer natürlichen Hautfette. Besonders wichtig ist Gamma-Linolensäure (GLS), ein Fett, das vom Körper in kleinen Mengen aus Linolsäure aus der Nahrung aufgebaut werden kann, oder aber aus Nachtkerzenöl einfach und direkt zu beziehen ist. Ohne genügend GLS und deren Abkömmlinge wird die Haut trocken und faltig und altert frühzeitig. Weil unsere Haut Linolsäure nicht effizient genug in GLS umwandeln kann - schon gar nicht bei erhöhtem Bedarf aufgrund von Stress, Reizstoffen, etc. - kann ein GLS-Supplement vorteilhaft sein. Zum Schutz dieser ungesättigten Fette in der Haut wird reichlich Vitamin E und Beta-Carotin benötigt.

Nährstoffempfehlungen bei trockener Haut

Vitamin E schützt die Hautfette und hilft die Haut feucht zu halten.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) hilft, die natürlichen Feuchtigkeitsbarrieren der Haut zu erhalten.

Besondere Hinweise

Vermeiden Sie übertriebenes Baden und Waschen - heißes Wasser und Seife waschen auch die natürlichen Hautfette aus. Vermeiden Sie antiseptische Seifen - sie verursachen oft trockene Haut und Ausschläge, und sie zerstören darüber hinaus hilfreiche Hautbakterien. Verwenden Sie warmes Wasser und wenig milde Seife, und vergessen Sie nicht, sich gleich nach dem Baden sparsam einzucremen. Auch schwimmen in chlorhaltigen Wasser trocknet die Haut aus. Tragen Sie beim Waschen und Saubermachen Gummihandschuhe - starke Reinigungsmittel greifen die Feuchtigkeitsbarriere der Haut an. Eine hochwertige Feuchtigkeitscrème ist besonders wertvoll. Während der Heizperiode können Luftbefeuchter helfen, dass die Haut nicht austrocknet.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>