

Vitalstoffe für eine gesunde Haut – Interview mit Frau Dr. Jürgens

An dieser Stelle habe ich einen Auszug des Interviews: "Gesunder Körper durch Vitalstoffe und Naturprodukte", das Tim Schlenzig mit mir letzte Woche durchgeführt hat, reingestellt und den Lesern der Topfruits-Infothek-Seite zur Verfügung gestellt. Das komplette Interview befindet sich auf der jucknix.de-Seite: <http://jucknix.de/interview-mit-frau-dr-heike-jurgens/>

Frau Dr. Heike Jürgens ist Biotechnologin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit gesunder Ernährung – insbesondere mit dem Thema Vitalstoffe. Im jucknix Interview erklärt sie, warum Naturprodukte besser sind für Körper, Haut und Seele, welche Vitalstoffe gesund machen und wie man es schafft, seine Ernährung umzustellen

Welche Vitalstoffe sind besonders gut für die Haut – zum Beispiel bei Neurodermitis oder Schuppenflechte? Worin sind sie enthalten? Und in welcher Form sollte man sie am besten einnehmen? Kann man gesunde Ernährung durch Pillen oder Vitaminkapseln ersetzen?

Geschmeidige Haut bedeutet, der Körper produziert genügend Hautfett, damit die Haut nicht austrocknet. Dieses Hautfett wird u.a. aus der ungesättigten Fettsäure **Gamma-Linolensäure** gebildet. Zur Herstellung dieser Fettsäure benötigt der Körper die essentielle ungesättigte Fettsäure **Linolsäure**, die mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Bei der Synthese der Gamma-Linolensäure wird das Enzym Delta-6-Desaturase benötigt, dessen Aktivität bei Neurodermitikern verringert oder gestört sein soll. Die Zufuhr von katalytisch wirksamen Cofaktoren, wie **Magnesium Kalzium, Biotin, Vitamin B6** und **Zink** können die Aktivität dieses überaus wichtigen Enzym steigern, sodass auf eine **ausreichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung** gerade auch bei bestimmten Vorerkrankungen, wie z. B. erhöhtem Cholesterinspiegel, Diabetes mellitus, Virusinfektionen, Stress und hohem Alter zu achten ist. Darüberhinaus ist von einem erhöhten Konsum von tierischen Produkten mit hohen Anteilen an gesättigten Fettsäuren sowie von einem chronischer Alkoholkonsum abzuraten.

Eine weitere Möglichkeit, der Haut die Möglichkeit zu geben, genügend Hautfett zu produzieren, ist die direkte zusätzliche Gabe der Gamma-Linolensäure die auch gleichzeitig die Entzündungsneigung der Haut reduziert, da aus Gamma-Linolensäuren entzündungshemmende Botenstoffe, die Prostaglandine E1 gebildet werden. Hohe Gamma-Linolensäurekonzentrationen finden sich vor allen Dingen im **Borretschöl**, aber auch in geringeren Konzentrationen in **Nachtkerzen-** und **Hanföl**. Linolsäure kommt in Gemüse, Nüssen und Samen gehäuft vor, so z. B. in Avocados, Haferflocken, Hirse, Kichererbsen, Kürbiskernöl, Leinöl, Maiskeimöl, Mandeln, Para- und Pekanüssen, Pinienkernen, Sesamöl, Sojamehl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Walnüssen, Walnußöl, Weizenkeimöl und Schwarzkümmelöl. Ich rate dazu, hier hpts. auf **kalt gepresstes Leinöl** bzw. geschrotetes Leinsamen hoher Qualität zurückzugreifen, d.h. ein frisch gepresstes bzw. gemahlene Produkt zu nehmen, da im Lein gleichzeitig hohe Konzentrationen der alpha-Linolensäure vorhanden sind, die das Entzündungsgeschehen ebenfalls reduzieren. Bei Bedarf mit einem hochwertigen Gamma-Linolensäurehaltigem Naturprodukt ergänzen.

Alle weiteren Vitalstoffe, die für den Aufbau und den Erhalt einer gesunden Haut wichtig sind, spielen auch bei der Vitalstoffversorgung von Neurodermitikern und Allergikern eine entscheidende Rolle, wie die Aufnahme genügender Mengen an **Kieselsäure, Schwefel, Vitamin C** und bestimmte **sekundäre Pflanzenstoffe**, die bei dem Kollagenaufbau der Haut eine bedeutende Rolle spielen. Auch der Aufbau und Erhalt einer gesunden Darmflora mit **Pre- und Probiotika** ist gerade auch bei Allergikern überaus wichtig, da unser Immunsystem zu einem hohen Anteil im Darm sitzt. Also passen Sie bei der Einnahme von Antibiotika auf, danach immer den Darm sanieren!

Bei Schuppenflechte empfehle ich den Betroffenen die gleichen Vitalstoffe zuzuführen, wie ich es bei Neurodermitikern und Allergikern beschrieben habe.

Eine gesunde vitalstoffreiche Ernährung sollte immer die Basis einer ausreichenden Vitalstoffversorgung sein. Hochwertige Nahrungsergänzungen, die Naturprodukte in konzentrierter Form enthalten und möglichst wenig industriell verarbeitet sind, halte ich für sinnvoll, wenn eine gesunde Ernährung alleine nicht mehr ausreicht, um den Vitalstoffbedarf zu decken. Dies ist häufig der Fall, wenn keine Zeit für eine gesunde Ernährung im Alltag vorhanden ist, ernährungsbedingte Krankheiten aufgetreten sind, Medikamente eingenommen bzw. besondere Ansprüche an den Organismus gestellt werden, wie es in Stresssituationen, bei hohem Alkoholkonsum, bei Schwangeren, Stillenden, hohem Alter, Rauchern usw. der Fall ist.

Weitere Infos und wissenschaftliche Studien zu Vitalstoffen in unserer Ernährung finden Sie auf der [Topfruechte-Seite](http://www.topfruechte.de/) (<http://www.topfruechte.de/>)

Geschrieben von [Heike](#) am Dienstag, 12. Juli 2011 um 20:03