

# Wahr

Gesundheit ist  
Vertrauenssache

ERGEBNISSE  
UNSERER  
FORSCHUNG



Die Haut ist nicht nur eines der größten „Organe“ des Menschen, sondern gilt auch als Spiegel von Gesundheit und Wohlbefinden. Viele Krankheiten der Verdauungsorgane, des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems sowie Hormonstörungen und entzündliche Erkrankungen schlagen sich im Hautbild nieder.

Die Funktionen der Haut sind vielfältig. Beispielsweise bietet sie den inneren Organen Schutz, reguliert die Körpertemperatur und sorgt für den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Viele Menschen definieren die Haut ferner als wichtigstes „Aushängeschild“ ihrer Person. Kein Wunder also, dass der Umsatz von Hautpflegeprodukten weltweit jährlich über 100 Milliarden Dollar beträgt.

# Mikronährstoffe für Haut und Kollagen

Bekannte Risikofaktoren für eine ungesunde Haut sind ein Übermaß an UV-Strahlung, Umweltgifte, Wassermangel, eine mikronährstoffarme Ernährung sowie der Konsum von zuckerhaltigen Getränken, Alkohol und Zigaretten. Auch das sogenannte „metabolische Syndrom“, die Kombination von Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Hormonstörungen, kann die Haut negativ beeinflussen.

Unsere Haut gliedert sich in drei wesentliche Schichten. Die Oberhaut (Epidermis) ist die äußerste Schicht und enthält die Proteine Keratin (zur Stärkung der Haut) und Melanin (zum Schutz vor aggressiven Sonnenstrahlen). Die zweite Schicht ist die Lederhaut (Dermis). Sie besteht neben Blutgefäßen und Nerven aus Kollagenfasern, welche für die Festigkeit und Elastizität der Haut sorgen. Die Unterhaut (Hypodermis), die dritte Hautschicht, ist reich an Fettzellen, die der Regulation der Körpertemperatur dienen.

Als Hauptbestandteil von Haut und Bindegewebe ist **Kollagen** im ganzen Körper zu finden. Dieses Eiweiß bildet ein dichtes Fasernetz, das dem Bindegewebe Halt und Festigkeit verleiht. Da mit zunehmendem Alter weniger Kollagen entsteht, zugleich aber mehr davon abgebaut wird, verliert das Kolla-



Schöne Haut ist primär das Ergebnis einer gesunden Ernährung. Eine große Rolle spielen dabei Mikronährstoffe, die für die Bildung von Kollagen und anderen Stabilitätsmolekülen des Bindegewebes notwendig sind.

## Mikronährstoffe für Haut und Kollagen

gengeflecht mehr und mehr an Stabilität – die Folge: das Bindegewebe erschlafft, es kommt zu Hautalterung und Hautschäden.

Auch Hormone haben einen wesentlichen Einfluss auf die Beschaffenheit und Gesundheit der Haut. So begünstigen abnehmende Östrogenspiegel eine trockene und faltige Haut und lassen sie dünner werden. Die verringerte Ausschüttung von Wachstumshormonen, die gewöhnlich im höheren Alter einsetzt, macht sich durch eine matte Haut bemerkbar, da in Folge der verringerten Hormonproduktion weniger Hautzellen neu gebildet werden und sich abgestorbene Zellen in den äußeren Hautschichten ansammeln.

Die Grundsubstanz in der Haut, die extrazelluläre Matrix, enthält große Mengen an Glykosaminoglykanen, zu denen die Hyaluronsäure zählt. Ist die Produktion der Hyaluronsäure verringert, kann die Haut sich nicht ausreichend regenerieren, und die Hautstruktur wird beeinträchtigt.

**Ein entscheidender Faktor, der unsere Haut altern und anfällig für Schäden werden lässt, ist ein Mangel an Vitamin C, Prolin, Lysin, Zink, Selen und anderen Mikronährstoffen. Ihre regelmäßige Zufuhr über die Nahrung ist unerlässlich, um ausreichend Kollagen für ein stabiles Bindegewebe zu bilden – und damit die Haut gesund und straff zu halten.**

**Vitamin C** ist das Schlüsselmolekül für die Bildung eines dichten Kollagenetzes. Zusammen mit **Lysin und Prolin** sorgt es für die körpereigene Synthese und die Funktionsfähigkeit von Kollagen und Elastin, einem weiteren Baubestandteil des Bindegewebes. Lysin besitzt außerdem eine wichtige Schutzfunktion für das Kollagen: Es ist in der Lage, die enzymatische Auflösung des Kollagens zu verhindern.

Vitamin C ist darüber hinaus ein wichtiges Antioxidans, das den Körper vor Freien Radikalen schützt. Diese aggressiven Moleküle aktivieren die Enzyme, die für den Abbau von Kollagen und Elastin sorgen. Faktoren wie Zigarettenrauch, übermäßige UV-Strahlung und Chemikalien in Lebensmitteln sind typische Quellen Freier Radikale. Neben Vitamin C besitzt auch **Vitamin E** die wichtige Eigenschaft, Freie Radikale unschädlich zu machen.

Weitere wichtige Mikronährstoffe für eine gesunde Haut sind **Grüntee-Extrakte, Carotinoide, Lycopin, Curcumin und Coenzym Q-10**.

**Tagtäglich sind wir zahlreichen Faktoren ausgesetzt, die das Bindegewebe belasten und die Haut schneller altern lassen. Eine kontinuierliche und ausreichende Versorgung mit Vitaminen und anderen Mikronährstoffen unterstützt die normale Kollagenbildung im Bindegewebe und trägt damit entschieden zu einer gesunden Haut bei.**

## Gesundheitsinformation für alle!

Diese Informationen werden Ihnen vom Dr. Rath Forschungsinstitut in den USA zur Verfügung gestellt. Das Institut wird von zwei ehemaligen Kollegen des Nobelpreisträgers Linus Pauling († 1994) geleitet und gehört zu den führenden Instituten der Naturheilforschung weltweit. Das Dr. Rath Forschungsinstitut ist zu 100% eine Tochter der gemeinnützigen Dr. Rath Stiftung.

Der bahnbrechende Charakter der in diesem Institut betriebenen Forschung stellt eine Bedrohung für das milliarden-schwere Pharma-„Geschäft mit der Krankheit“ dar. Es überrascht daher nicht, dass Dr. Rath und sein Forscherteam seit Jahren Angriffsziel unzähliger Attacken der Pharmedia sind, die den Durchbruch der Naturheilforschung auf diese Weise zu verhindern sucht – jedoch ohne Erfolg. Dieser Kampf hat zum Ruf von Dr. Rath als weltweit anerkannten Verfechter für das Recht auf natürliche Gesundheit beigetragen. Er konstatiert: „Noch nie wurden in der Geschichte der Medizin Forscher aufgrund ihrer Entdeckungen auf derartige Weise attackiert. Diese Tatsache zeigt den Menschen weltweit, dass uns Gesundheit nicht freiwillig geschenkt wird, sondern dass wir dafür kämpfen müssen.“

- Sie können sich Kopien dieser News Page ausdrucken unter: [www.4ger.dr-rath-foundation.org/newspage\\_research/index.html](http://www.4ger.dr-rath-foundation.org/newspage_research/index.html).
- Die hier wiedergegebenen Informationen basieren auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen. Sie dienen nicht als Ersatz für eine medizinische Beratung zur Behandlung von Krankheiten.
- © 2015 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Sie können diese Information gerne zu privaten Zwecken vervielfältigen und an Freunde weitergeben, vorausgesetzt der Inhalt bleibt dabei unverändert.

Weitere Informationen können Sie auch hier erhalten: