

Schöne Haut & Haare
kann man essen !



Quellenangabe

Text

aminosäure.com
haut.de
Zentrum der gesundheit.de
gesunde Lebensführung.com

Grafikquellen

Taschenatlas Ernährung Biesalski, Grimm

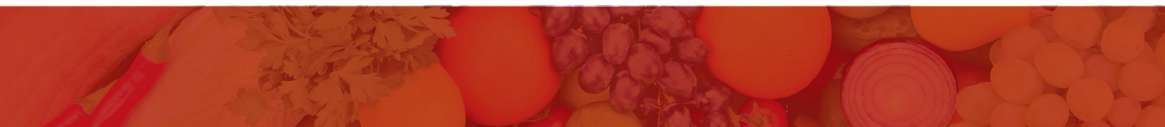
Foto

fotolia.de
Iris Arimond

Diplomarbeit Ernährungstrainerin
Iris Arimond

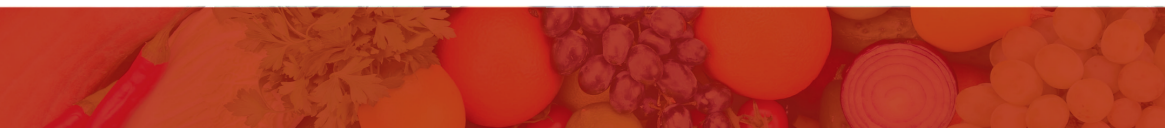


SCHÖNHEIT DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG



INHALT

Was haben gesunde Haut und schöne Haare mit unserer Ernährung zu tun?	5
Welche Aufgaben haben Haut und Haare?	6
Wasser ist lebenswichtig!	7
Die wichtigsten Bausteine für die Schönheit	8
Was füttern die Zellen von Haut und Haaren?	11
Mineralstoffe und Spurenelemente	14
Sekundäre Pflanzenstoffe	17
Schönmacher - Gesunde Fette und Öle	17
Freie Radikale - wie schütze ich Haut und Haare	20
Sauer macht lustig - aber nicht schön!	22
Schönheit durch mehr Lebensenergie	25
Schönsein durch Genuss	27
Volle Power für Haut und Haare	29



Was haben gesunde Haut und schöne Haare mit unserer Ernährung zu tun?

Gesunde, glatte Haut und kräftiges, glänzendes Haar ist der Wunsch von jedem Menschen und auch ein Zeichen von einem gesunden Organismus. Viele Faktoren nehmen Einfluss auf die Beschaffenheit von Haut, Haaren und Nägeln und die Ernährung, also die Nährstoffe die wir unserem Körper zuführen. In unserem Verdauungssystem werden die Nährstoffe aus den Lebensmitteln heraus gelöst und kommen dann letztendlich über den Blutkreislauf bis in jede Hautzelle. Da die Haare ein „Anhängsel“ der Haut sind können sie nur so genährt und kräftig sein wie sie von der Haarwurzel in der Haut versorgt werden. Stellen wir unserem Körper zu wenig Nährstoffe zur Verfügung spart er an erster Stelle an Haut und Haaren ein, da beide nicht wichtig für den Lebenserhalt sind. Möchten wir also, das Haut und Haare auch ausreichend versorgt sind müssen wir unserem Körper alle Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stellen.



Welche Aufgaben haben Haut und Haare?

Nicht nur optisch sind Haut und Haare für uns von großer Bedeutung, sondern sie erfüllen vielfältige Aufgaben, als größtes Organ des Menschen.

So dient unsere Haut als

- Schutzhülle vor Verletzungen und eindringenden Keimen
- Speicher für Feuchtigkeit und Nährstoffe
- Temperaturregler, schützt den Körper vor Auskühlung und Überhitzen
- Sinnesorgan, wir erfühlen über die Haut viele Eindrücke, wie Wärme, Kälte, Zartes, Raues oder Schmerz
- Sie gibt über unsere Befinden Auskunft, z.B. Blässe bei Schock, rot werden vor Ärger oder Scham, Gänsehaut bei Angst oder Kälte
- unsere Haare schützen unseren Kopf vor Sonneneinstrahlung, aber auch bei niedrigen Temperaturen schützt uns das Haar vorm Auskühlen.

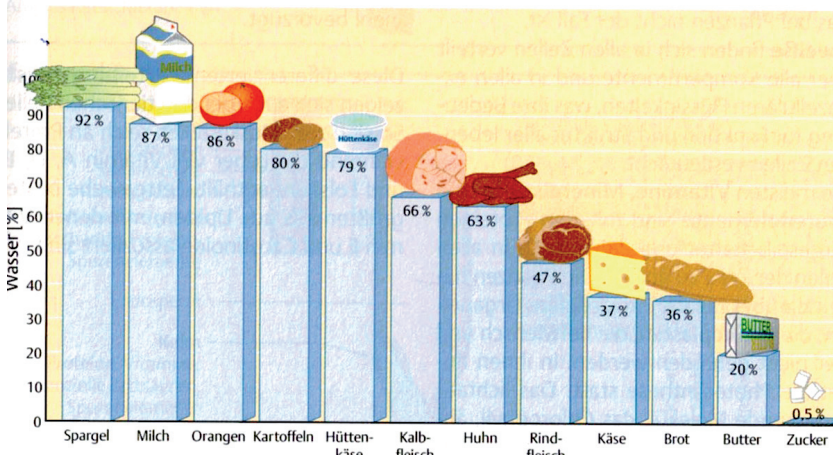
Etwa alle 8 Tage erneuert sich die Hornschicht und circa alle 28 Tage die Oberhaut, damit unsere Haut das ohne Probleme bewältigt und dabei elastisch, fest und möglichst lange faltenfrei bleibt und auch unsere Haare kräftig sind und glänzend aussehen können wir Einiges über unsere Ernährung dafür tun. Um Haut und Haaren die richtigen Nährstoffe zu geben ist es interessant zu wissen aus welchen Bestandteilen sie aufgebaut sind.



Wasser ist lebenswichtig!

Unser Körper besteht zu 80% aus Wasser und der Wasserhaushalt ist für die Haut von entscheidender Bedeutung, damit sie gesund und schön aussieht. Ohne ausreichend Flüssigkeit von Innen werden die Hautzellen trocken und schuppig. Es sollten mindestens 2 Liter Flüssigkeit sein die man am Tag zu sich nimmt. Dazu zählen auch Lebensmittel die viel Wasser enthalten wie Obst, Gemüse und flüssige Speisen.

D. Wassergehalt von Lebensmitteln



Quelle: Taschenatlas Ernährung Biesalski, Grimm

In diesem Zusammenhang ist auch die Hyaluronsäure von Bedeutung. Dies ist eine körpereigene Substanz und chemisch betrachtet eine Kette aus Zuckermolekülen und kann etwa 6.000 mal mehr Wasser als sein eigenes Gewicht binden.

Das macht sie für ein faltenfreies Hautbild interessant. Da bereits ab dem 25. Lebensjahr die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure stetig nachlässt ist es eine Möglichkeit dem Körper über Nahrungsergänzungsmittel Hyaluronsäure zur Verfügung zu stellen um so länger ein faltenfreies Hautbild zu bewahren.

Die wichtigsten Bausteine für die Schönheit

Unsere Haut und Haare sind hauptsächlich aufgebaut aus Eiweiß, auch Protein genannt. Aus diesen Bausteinen ist unser gesamter Körper aufgebaut, alle Organe, Muskeln usw. Eiweiß wird ständig vom Körper benötigt um Haut- und Haarzellen zu erneuern und zu reparieren. Es gehört dem anabolen Stoffwechsel an und dient nur in Extremsituationen dazu den Körper mit Energie zu versorgen.

Die kleinsten Eiweißbausteine sind die Aminosäuren, davon gibt es 22 und aus diesen Aminosäuren sind Haut, Haare, Nägel und Wimpern aufgebaut.

Es gibt 8 essentielle, lebenswichtige Aminosäuren die der Körper nicht selbst herstellen kann und die ihm über die Nahrung zugeführt werden müssen und das am Besten jeden Tag. Daraus kann der Körper dann die restlichen 14 Aminosäuren selbst produzieren. Von entscheidender Bedeutung ist es, das genügend von allen benötigten Eiweißbausteinen vorhanden sind, damit der Körper sie verwerten kann. Allgemein gilt die Regel das wir 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht brauchen um genügend Proteine zur Verfügung zu haben, am Besten aus verschiedenen



Eiweißquellen. Anzeichen für einen Eiweißmangel können Haarausfall und trockene, schuppige Haut sein, aber auch Cellulite.

Die wichtigsten nachfolgend genannten Aminosäuren wirken auf Haut und Haare wie eine Aufbaukur von Innen.

Lysin - strafft die Haut und bildet neues Kollagen, wirkt Cellulite entgegen. Ein Mangel kann Haarausfall verursachen.

Methionin - stärkt die Nägel, wirkt gegen Haarausfall in dem es Schwefel enthält, dieser bildet Ketten die sich untereinander verbinden. Kommt vor in allen grünen Gemüsen wie Brokkoli, Spinat.

Arginin - fördert den Haarwuchs durch einen gefäßerweiternde Wirkung auf die Kaliumkanäle der Zellen.

Arginin + Carnitin - bilden Keratin, dadurch werden die Zellen angeregt mehr Kollagen und Elastin zu produzieren und sie werden vor schädigenden Substanzen geschützt. Dadurch erhöht sich der Feuchtigkeitshaushalt der Haut, sie sieht prall und frisch aus, Fältchen werden gemildert. Dieses Eiweiß bildet ein Fasernetz und stützt das Bindegewebe, sehr gut bei Neigung zu Cellulite.

Glutamin - hilft zu einer elastischen, festen Haut. Bei einem Mangel erschlafft die gesamte Haut. Wichtig als Nährstoff für den Haarfollikel wo die Haare gebildet werden. Besonders viel Glutamin ist in Käse enthalten.

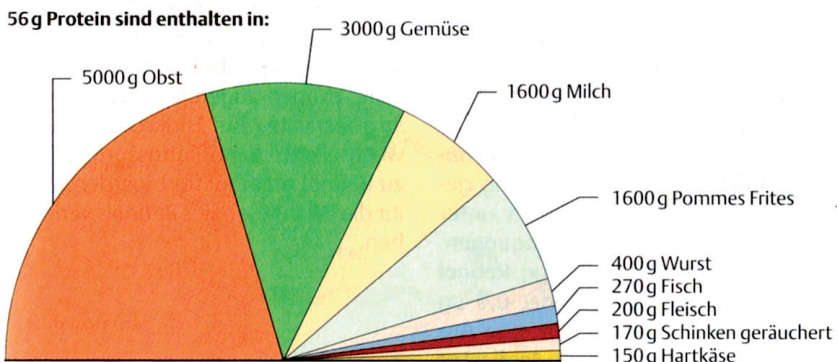
Cystein und Cystin - sind wichtige Anti Aging Eiweißbausteine. Es sind schwefelhaltige Aminosäuren die Bestandteil sind von Haaren und Nägeln.



Sie wirken dem Alterungsprozess der Haut entgegen und sind besonders wichtig bei Hautproblemen wie Schuppenflechte (Psoriasis) und Neurodermitis.

Um unserem Körper genügend Aminosäuren zur Verfügung zu stellen ist es sinnvoll pflanzliche und tierische Eiweißquellen zu kombinieren um die biologische Wertigkeit zu erhöhen, so dass alle Eiweißbausteine vom Körper auch verwertet werden können. Treten Symptome wie Haarausfall, Hautprobleme, aber auch ständige Infektionen und Energiemangel auf sollte man einen Eiweißmangel in Betracht ziehen.

2. Proteingehalt in Lebensmittel



Tierische Eiweißquellen - Fleisch, Fisch, Eier, Milch und alle Milchprodukte (z.B. Käse, Joghurt, Quark, Sahne)

Pflanzliche Eiweißquellen - Soja, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen und verschiedenen Getreidearten. (Reis, Weizen, Hafer, Mais, Gerste, Hirse) Nüsse (Mandel, Cashewnüsse, Walnüsse, Haselnüsse) aber auch Samen und Sprossen. Eine gute Alternative sind Eiweiß-Shakes in denen alle Aminosäuren in ausgewogenem Maß vorhanden sind.

Was füttern die Zellen von Haut und Haaren?

Vitamine

Als Erstes wären da die Vitamine zu nennen, das sind organische Mikronährstoffe und wir unterscheiden zwischen fettlöslichen und wasserlöslichen Vitaminen.

Wasserlösliche Vitamine lassen sich nicht überdosieren, einen Überschuss scheidet der Körper aus. Anders so die fettlöslichen Vitamine, die werden im Körper gespeichert und können sich im Übermaß eingenommen negativ auswirken. Einen Mangel an Vitaminen kann der Körper über eine lange Zeit kompensieren und entscheidet dann wo die noch vorhandenen Vitamine am nötigsten gebraucht werden. Haut und Haare sind für den Körper nicht lebenswichtig und dort macht sich dann ein Mangel am ehesten bemerkbar. Damit auch Haut und Haare mit allen Mikronährstoffen versorgt sind sollten wir unserem Körper alle Vitamine ausreichend geben.



Die wichtigsten **fettlöslichen Vitamine** für Haut und Haare sind nachfolgend aufgeführt.

Betakarotin - ist die pflanzliche Vorstufe von Vitamin A und kann in dieser Form nicht überdosiert werden. Es sorgt für Schönheit von Innen und wirkt vorbeugend gegen Alterung der Haut durch Sonneneinstrahlung. Es wird benötigt zur Bildung neuer Zellen in der Oberhaut und sorgt für frische, glatte Haut. Enthalten ist Betakarotin in Orangen und roten Lebensmitteln wie Karotten und Paprika.

Vitamin E - hemmt die Zellalterung, verhilft zu einem jugendlichen Aussehen in dem es das Bindegewebe elastisch hält. Es schützt vor Altersflecken auf der Haut die durch intensive Sonneneinstrahlung entstehen. Kommt besonders vor in Nüssen, hochwertigen pflanzlichen Ölen, Fisch und Getreide.



Die wichtigsten **wasserlöslichen Vitamine** für Haut und Haare.

Vitamin C - wird als das perfekte Verjüngungsmittel für fast alle Regenerationsvorgänge im Körper gebraucht. Auch für die Bildung von Hyaluronsäure, welche Feuchtigkeit in unserer Haut bindet für ein pralles Hautbild, wird es benötigt. Vitamin C stärkt das Bindegewebe durch Kollagenaufbau und ist deshalb wichtig bei Neigung zu Cellulitis. Haare und Nägel werden durch Vitamin C zu vermehrtem Wachstum angeregt.

Vitamin B 9 - Panthothensäure regt die Haut- und Haarerneuerung an. Die Heilung von Narben und Wunden wird beschleunigt. Macht die Haare geschmeidig und glänzend. Enthalten in Leber, Hefe, Vollkornprodukten.

Vitamin B 8 - Biotin versorgt die Haut mit Aufbaustoffen, kurbelt den Stoffwechsel an. Wichtiges Vitamin bei Hautausschlägen. Verbessert das Nagelwachstum an Händen und Füßen. Gegen vorzeitiges Ergrauen der Haare und Glatzenbildung. Enthalten in Eigelb, Fisch, Fleisch, Bananen.

Vitamin B 2 - Riboflavin stärkt Haut, Haare und Nägel. Hilfreich um spröde Lippen geschmeidig zu machen. Kommt vor in Milchprodukten und Getreide.

Vitamin B 6 - Pyridoxin Anticellulitemittel für ein schönes Hautbild. Dieses Vitamin reguliert den Fettgehalt der Haut mit. Bei einem Mangel kommt es zu schuppenden Hautausschlägen im Gesicht und auf der Kopfhaut. Enthalten in Hefe, Nüssen, Fisch, Vollkornprodukten.



Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe sind lebensnotwendige, anorganische Nährstoffe, welche der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann, sie müssen ihm mit der Nahrung zugeführt werden. Spurenelemente gehören zur Klasse der Mineralstoffe, sie werden aber nur in Spuren vom Körper benötigt. Zu den Mineralstoffdepots im Körper gehören auch Haare, Kopfhaut und Nagelbett.

Werden dem Körper nicht genügend Mineralstoffe über die Nahrung zugeführt so plündert er diese Depots, was sich dann durch Haarausfall, Hautprobleme und brüchige, verformte Nägel bemerkbar macht. Haare und Haut brauchen für ein gesundes Wachstum ausreichend Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie verhelfen zu einem schönen Hautbild und kräftigen Haaren.

Mineralstoffe für unsere Schönheit

Kalzium - wird benötigt im Haarfollikel zur Bildung neuer, kräftiger Haare. Bei einem Mangel kommt es zu vermehrtem Haarausfall. Kommt vor in Mandeln, Leinsamen, Kohl, Spinat, Milchprodukten, Mineralwasser.

Magnesium - wird vom Körper gebraucht für ein gesundes Haarwachstum und feste Nägel an Händen und Füßen. Enthalten in Nüssen, Haferflocken, Kürbiskernen, Weizenkleie.



Schwefel - ist notwendig zum Aufbau von Haut, Haaren, Nägel und für ein festes Bindegewebe. Enthalten in Lachs, Käse, Hühnerei, geröstete Erdnüsse. Ein Mangel ist selten, Probleme gibt es eher durch zu viel Schwefel z.B. durch geschwefelte Lebensmittel.

Kalium - wirkt sich besonders auf die Haut aus und ein Mangel führt zu extrem trockener Haut oder Akne. Kommt vor in Fleisch, Bananen, Fisch, Gemüse.

Spurenelemente für unsere Schönheit

Eisen - verhilft zu festen Nägeln, glänzendem Haar und geschmeidiger Haut. Bei einem Mangel kommt es zu Nagelveränderungen (Längsrillen oder Nagelverformungen) und zu spröder Haut und Hautblässe. Typisch für einen Eisenmangel sind auch eingerissene Mundwinkel. Ein Mangel führt außerdem zu brüchigem Haar und Haarausfall. Gute Quellen sind Fleisch, Innereien, Haferflocken, Austern, Bohnen. Möglichst zusammen mit Vitamin C einnehmen, das erhöht die Eisenaufnahme um das 4-fache!

Zink - ist für Haut und Haare von großer Bedeutung. Es stimuliert den Haarfollikel zum Wachstum und wird über die Hautschuppen ausgeschieden. Deshalb haben Menschen mit Kopfschuppen einen erhöhten Zinkbedarf. Die Bildung von Haarkeratin und Kollagen ist ohne Zink nicht möglich. Außerdem hemmt Zink die Talgsekretion der Kopfhaut und ist daher ratsam bei schnell nachfettendem Haar. Bei einem Zinkmangel kommt es zu weißen Flecken auf den Fingernägeln und die Nägel sind brüchig und reißen schnell ein. Zinkreiche Lebensmittel sind Nüsse, Hülsenfrüchte, Käse und Schalentiere.

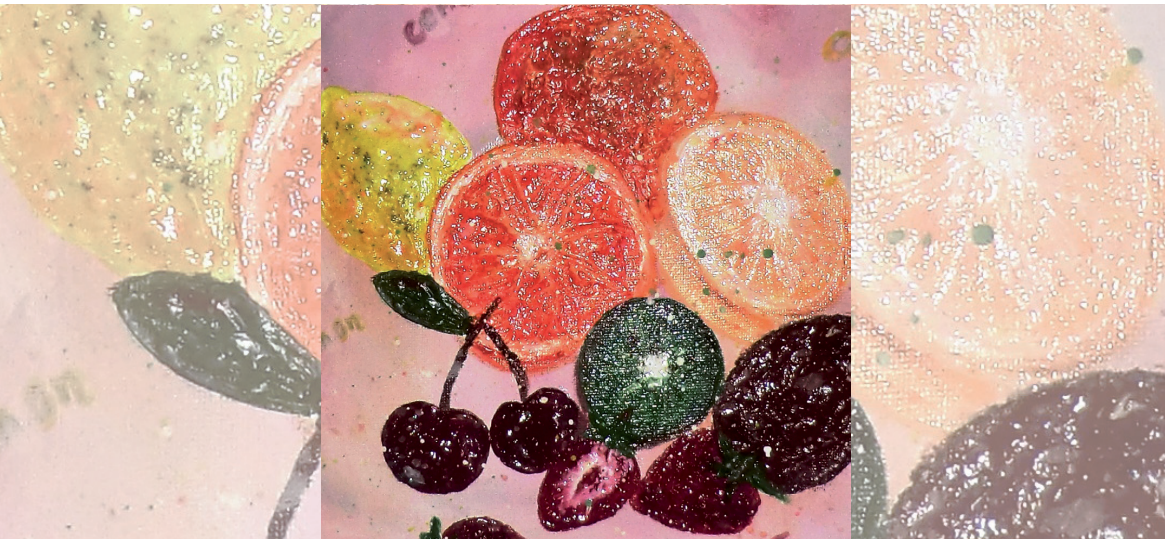


Jod - schützt vor Haarausfall und ist enthalten in Fisch, Algen und Feldsalat.

Selen - ist ein Spurenelement das für schöne, feste Haare und Fingernägel benötigt wird. Selen kommt vor in Fisch, Obst und Gemüse. Selen ist ein Schwermetall und eine Überdosierung ist auch möglich, also nicht wahllos in großen Mengen einnehmen!

Kupfer - ist bedeutsam für die Quervernetzung des Bindegewebes und die Pigmentierung von Haut und Haaren. Häufiger als ein Mangel ist ein erhöhter Kupferspiegel! Enthalten ist Kupfer in Leber, Schokolade, Austern, Hülsenfrüchten und Getreide.

Silizium - verbessert und kräftigt Haut- Haar- und Nagelbeschaffenheit und festigt das Bindegewebe. Viel Silizium ist in Vollkorngetreide enthalten.



Sekundäre Pflanzenstoffe

zählen zu den Phytoöstrogene. Sie haben Einfluss auf zahlreiche Funktionen im menschlichen Körper. Die wichtigsten sind in diesem Zusammenhang die Isoflavone und die Lignane. Sie wirken sich positiv auf die Hautalterung aus, da sie den Kollagenabbau verlangsamen können und uns länger jugendlich aussehen lassen. Besonders reichlich enthalten in Soja, Getreide und Leinsamen.



Schönmacher - Gesunde Fette und Öle

Lipide sind wichtig für Schönheit und Wohlbefinden! Auch wenn in unserer Zeit, wo Schönheit gerne mit schlank sein gleich gesetzt wird, Fette meist ein negatives Image



haben, so sind sie doch für einen gesunden Organismus und schöne Haut und Haare von besonderer Bedeutung. Nicht nur das Fette, auch Lipide genannt, unsere Haut und Bindegewebe aufpolstern und uns optisch jugendlicher und faltenfreier erscheinen lassen, sie erfüllen auch eine ganze Reihe von Aufgaben für Haut und Haare.

Schon alleine, weil sie nötig sind für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen aus der Nahrung. Die kleinsten Teilchen der Lipide sind die Fettsäuren. Wir unterscheiden:

Gesättigte Fettsäuren

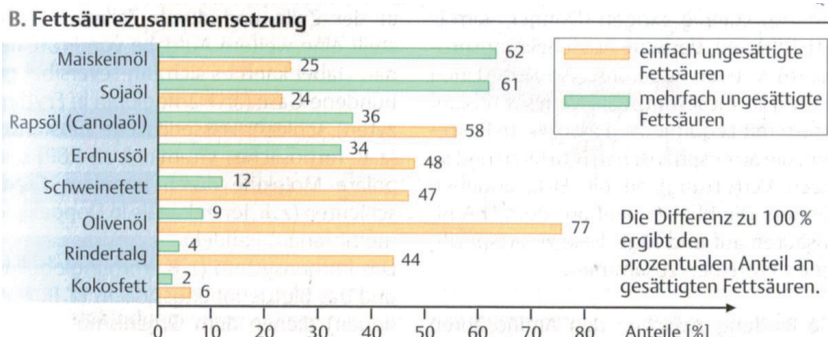
Butter, Ghee, Kokosfett, Butterschmalz

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Olivenöl, Rapsöl, Avocados

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Pflanzenöle wie Leinsamenöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, Walnussöl



Quelle: Taschenatlas Ernährung Biesalski, Grimm

Für unseren Organismus sind besonders wichtig die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dazu zählen die lebensnotwendigen (essentiellen) Fettsäuren Linolsäure und α -Linolensäure die in vielen Pflanzenölen, Mais, Nüssen, Soja, Sesam und Leinsamen vorkommen. Aus diesen essentiellen Fettsäuren kann der Körper dann die wichtigen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren bilden. Allerdings ist die Umwandlung nicht so effektiv das es für unseren Körper ausreicht und es ist zu empfehlen die Fettsäuren direkt aus Omega-reichen Nahrungsmitteln aufzunehmen, oder als Nahrungsergänzung einzunehmen. Granatapfelsamenöl, Nachtkerzen- und Borretschöl sind besonders reich an Omega -6- Fettsäuren.

Die Omega -3- Fettsäuren sind sehr reichhaltig in fetten Fischen wie Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering und in frei lebenden Wildtieren enthalten. Diese Fettsäuren können frühzeitiges Altern der Haut verhindern, sind gute Helfer bei schuppiger, trockener und zu Ekzemen neigender Haut Sie erhalten den Feuchtigkeitsgehalt der Haut, machen sie geschmeidig und zart. Menschen mit Schuppenflechte und Neurodermitis sind gut beraten mit einer erhöhten Omega -3- Fettsäuren Einnahme.

Meist verbessert sich der Hautzustand, die Fettsäuren wirken auch entzündungshemmend. Auf die Haare wirken die Omega 3- Fettsäuren kräftigend, glanzgebend und beugen Haarbruch und Haarausfall vor. So sind sowohl Omega -3 -Fettsäuren, als auch Omega -6- Fettsäuren sehr wichtig für unsere Ernährung. Meist ist es allerdings so, das wir durch unsere Ernährungsgewohnheiten, wir essen sehr viel Getreide, wesentlich mehr Omega -6- Fettsäuren zu uns nehmen, bei dessen Abbau Arachidonsäure entsteht.



Diese fördert Entzündungen, während Omega -3- Fettsäuren das Gewebehormon Eicosanoide bildet das eine entzündungshemmende Wirkung hat. Deshalb sollte das ideale Verhältnis aus vier Teilen Omega-6 zu einem Teil Omega-3 betragen. Dann können Fette und Öle einen guten Beitrag leisten zu Gesundheit, schöner Haut, Haaren und Nägeln.

Freie Radikale - wie schütze ich Haut und Haare

Was sind freie Radikale, wie wirken sie auf unsere Aussehen und wie kann ich Haut und Haare schützen?

Freie Radikale sind hochaggressive Sauerstoffteilchen die unsere Zellen und Gewebestrukturen schädigen. Über unsere Nahrung können wir uns gegen Freie Radikale schützen die nicht nur für unsere Gesundheit gefährlich sind, sondern außerdem unsere Haut schneller altern lässt. Sie wird faltig, runzelig und verliert an Spannkraft.

Auslöser für Freie Radikale sind

- zu viel Sonneneinstrahlung, auch durch Solarium
- rauchen (jede Zigarette setzt 10 hoch15 Freie Radikale frei)
- ein Biorhythmus der sich ständig ändert (z.B. Schichtarbeit)
- Strahlen wie Elektromog, Röntgenstrahlen etc.
- Hochleistungssport
- Alkohol
- Stress jeder Art, beruflich oder privat





Normalerweise verfügt die Haut über verschiedene Enzyme und Vitamine die Freie Radikale neutralisieren können, aber bei zu vielen negativen Einflüssen wie vor ab beschrieben ist unser Schutzsystem diesem Angriff nicht gewachsen und es kommt zu Hautschäden, Altersflecken, die Haut altert vorschnell. Auch gut- oder bösartige Hautveränderungen können die Folge sein. Diesem Angriff der Freien Radikale können wir entgegen wirken, am besten täglich, mit Antioxidantien die diesen gefährlichen Oxidationsvorgang stoppen.

Sehr effektive Antioxidantien sind Vitamin C, Vitamin A (Vorstufe Betakarotin) und Vitamin E. Diese Vitamine machen Freie Radikale unschädlich und schützen Enzyme, Hormone, Fette und andere Vitamine, die Zellalterung wir gehemmt und die Immunabwehr gestärkt.

Außerdem schützen Mineralien und Spurenelemente wie Zink und Selen uns vor den Auswirkungen von Freien Radikalen. Wichtige Helfer sind auch Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe wie Lycopin, OPC um die Abwehr zu stärken.

Wo sind diese Antioxidantien drin enthalten?

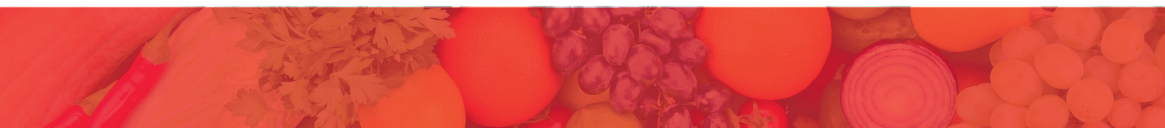
Besonders reichhaltig sind Antioxidantien im

- Granatapfel, Acerolakirsche, Trauben, Beeren
- Gemüse, Salate, Kräuter, Sprossen
- Nüsse und Kerne z.B. Mandeln, Sonnenblumenkerne
- naturbelassene Öle und Fette

Sauer macht lustig - aber nicht schön!

Eine weitere Möglichkeit mit der wir Einfluss auf den Zustand von Haut und Haaren nehmen können ist unser Säuren- und Basenhaushalt. Aus schulmedizinischer Sicht ist der Name Übersäuerung nicht richtig, sondern wir meinen damit eine Ansammlung von Stoffwechsellrückständen im Bindegewebe. In unserem Bindegewebe sind unsere Organe eingebettet und es schützt unseren Körper wie ein Polster. In ihm werden Stoffe zwischengelagert bis der Körper Zeit hat sie über die Niere, die Haut, den Darm oder die Gebärmutter (Periode) zu entsorgen.

Nehmen wir sehr viele säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch, Zucker, Milchprodukte, Kaffee, aber auch Medikament, Nicotin und Alkohol zu uns versucht der Körper diese zu neutralisieren und unschädlich zu machen.



Dazu benötigt er basische Salze, Magnesium, Kalium, Kalzium, diese können die sauer reagierenden Stoffwechselprodukte neutralisieren. Mit dem Geschmack eines Nahrungsmittels hat das nichts zu tun, so reagiert z.B. Zucker im Stoffwechsel sauer und Zitronen basisch!

Sauer reagierende Lebensmittel

- Zucker auch synthetische Süßstoffe, Süßigkeiten jeder Art
- die meisten Getreidearten, außer Buchweizen und Dinkel, Hülsenfrüchte
- Fleisch, Fisch, Schalentiere
- Eier, Milchprodukte, alle Nüsse außer Mandeln
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle
- Alkohol, Kaffee, Kakao, schwarzer Tee,
- kohlesäurehaltige Getränke wie Mineralwasser und Limonaden.

A. Das Säuren-Basen-Gleichgewicht nach Hay

basenbildend	ausgeglichen	säuernd
Obst	Nüsse	Fleisch
Gemüse	frische Hülsenfrüchte	Fisch
Kartoffel	Hirse	Wurst
Milch	Vollkorngetreide	Erdnüsse
Joghurt	Weizenkeime	Spargel
Rahm	Butter	Rosenkohl
Sojabohne	u.a.	Weißmehl weißer Zucker Industrieöl Industriefett Alkohol u.a.
Gemüsebrühe		
Kräuter		
u.a.		
80%		20%

Bekommt der Körper jetzt über die Ernährung nicht genügend Mineralien bereit gestellt, so greift er auf seine Mineralstoffdepots zurück, zu denen auch Haut, Haar, Kopfhaut und Nägel gehören. Das macht sich dann bemerkbar durch Haarausfall, Hautprobleme (Falten, Altersflecken) und brüchige, verformte Nägel. Die im Bindegewebe gelagerten Schlacken machen sich auch optisch bemerkbar, als Cellulite. Dafür werden im Körper neue Fettzellen angelegt, zur Einlagerung der Säuren.

Daher ist es für einen übersäuerten Körper schwierig an Gewicht zu verlieren und sogar schädigend, wenn die Säuren frei gesetzt werden ohne das sie neutralisiert werden. Mit einer basischen Ernährung begünstigt man so auch eine gewünschte Gewichtsabnahme. Besonders aus der Kopfhaut bezieht der Körper Mineralstoffe, dadurch verschlacken dann die Poren der Kopfhaut durch einen Säureüberschuss - Haarausfall ist die Folge.

Um dem vorzubeugen, bzw. den Körper wieder in ein basisches Milieu zu bringen ist auf eine basische Ernährung mit ausreichend Mineralien zu achten. Dann braucht unser Körper die ganzen Stoffwechsellrückstände nicht zwischen zu lagern und seine Depots anzutasten um die benötigten Mineralien zur Verfügung zu haben.

Basen bildende Lebensmittel

- fast alle Obst- und Gemüsearten
- Salate und Kräuter
- Sprossen und Keime
- Kürbiskerne, Mandeln, Sesam, Leinsamen
- Kräutertee, stilles Wasser
- Sahne, Süsrahm-Butter, Ghee



Eine gesunde Ernährung, die dann auch unserer Schönheit dient, sollte zu 80% aus Basen bildenden Lebensmitteln und zu 20% aus Säure bildenden Lebensmittel bestehen um ausgewogen zu sein.

Schönheit durch mehr Lebensenergie

Fühlen wir uns vital und fit in unserem Körper wirkt sich das auch auf unsere Ausstrahlung und Aussehen aus. In dem wir Nahrungsmittel zu uns nehmen die uns nicht nur Nährstoffe, sondern auch Lebensenergie liefern können wir unsere Schönheit beeinflussen. Wir unterscheiden in Lebensmittel die uns Energie liefern, welche die Energieneutral wirken und Lebensmitteln die uns Energie kosten.

Nahrungsmittel die uns Lebensenergie liefern

Das sind Lebensmittel die uns mehr Energie zuführen und den Körper bei seinen ganzen Stoffwechselprozessen unterstützen ohne ihn zu belasten. Hierbei handelt es sich vor allen Dingen um frische, naturbelassene Lebensmittel. Es sollten mindestens 30% der Lebensmittel die wir essen aus diesem Bereich sein.

- hochwertiges Fleisch und Fisch
- Sauermilchprodukte
- Samen, Nüsse, Keimlinge, Kräuter
- frisches Obst, Gemüse, Salate
- Frischkornmüsli und Smoothies

Nahrungsmittel die Energieneutral sind

Zu dieser Gruppe zählen Lebensmittel die im Verlauf der Verdauung keine zusätzliche Energie verbrauchen, aber für den Stoffwechsel wichtige Funktionen erfüllen.



Sie sollten ca. 50-60% unserer gesamten Ernährung ausmachen. Dazu zählen pflanzliche und geringfügig tierische Eiweißprodukte, Kohlehydrate, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Der Körper muss weniger Energie aufwenden, wenn die Speisen gedünstet oder gekocht sind

- Vollkornprodukte, Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen
- Soja, Tofu,
- Butter, Sahne, Milchprodukte



Nahrungsmittel die Energie rauben

Alle Lebensmittel die im Verlauf des Stoffwechsels mehr Energie benötigen, als das sie erzeugen belasten den Stoffwechsel und verbrauchen Lebensenergie. Dazu gehören auch genmanipulierte Lebensmittel, raffinierte Industrieprodukte und Mikrowellenerzeugnisse. Von diesen Lebensmitteln sollten wir so wenig wie möglich zu uns nehmen.

- Zucker, weißes Mehl
- Dosenprodukte, Mikrowellengerichte
- Alkohol, Kaffee, Schwarztee
- Süßigkeiten und Junk Food
- Limonaden und synthetische Energiedrinks

Nehmen wir überwiegend Nahrungsmittel die uns Lebensenergie liefern und Energieneutrale Lebensmittel zu uns fühlen wir uns vitaler und wohler und auch unsere Haut und Haare sehen gesund und schön aus.

Schönsein durch Genuss

Nach den ganzen Informationen welche Proteine, Vitamine, Mineralien, Fette und Co für unsere Schönheit dienlich sind und worin wir diese Nährstoffe finden, kommt einem das vielleicht recht anstrengend und kompliziert vor sich bewusst zu ernähren. Dabei soll Essen ja nicht nur schön machen und für Gesundheit und Vitalität sorgen, sondern Essen darf auch schmackhaft sein und Spaß machen. Eine Speise mit Freude und Liebe für sich selbst und andere Menschen zubereitet und genussvoll gegessen gibt uns und unserem Körper wesentlich mehr, als nur die Nährstoffe die in den Lebensmitteln stecken die wir zubereiten.

Dann geht die „Liebe durch den Magen“ und lässt uns von innen heraus strahlen und auch das ist Schönheit! Dann dürfen wir auch ruhig mal Speisen verzehren, die „nur“ gut schmecken und wenig verwertbare Nährstoffe für den Körper haben, wenn wir in der überwiegenden Zeit wertvolle und nährstoffreiche Lebensmittel essen.

Da es in unsere jetzigen, oftmals stressigen Zeit, nicht immer einfach ist durch Familie, Beruf und Freizeitaktivitäten sich optimal mit allen Nährstoffen zu versorgen können wir unsere Defizite an Mineralien, Vitaminen, gesunden Fetten und Eiweiß durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen um schön, gesund und vital zu bleiben.



Ist schon ein Mangel an bestimmten Nährstoffen vorhanden lässt er sich so auch schneller und gezielt wieder mit speziellen Ergänzungsmitteln beheben. Das ersetzt natürlich nicht eine ausgewogenen Ernährung, hilft uns aber dabei gut für unseren Körper und ein schönes Aussehen zu sorgen. Wichtig ist auch wieder ein Körpergefühl zu entwickeln dafür was ich im Moment an Nährstoffen brauche, wie ich mich nach dem Genuss von bestimmten Speisen fühle und wahrzunehmen was es für Auswirkungen auf meine Gesundheit und meine Aussehen hat.



Volle Power für Haut und Haare

Manche Lebensmittel enthalten von Natur aus sehr viele, komplexe Nährstoffe die unsere Körper besonders in dieser Zusammensetzung optimal verwerten kann. Einige dieser wertvollen Nahrungsmittel sind nachfolgend aufgeführt, sie können eine wertvolle Unterstützung sein sich gesund und schönheitsbewusst zu ernähren.

Maca - peruanischer Ginseng

ist eine eiweißreiche Wurzelknolle, enthält viele essentielle Aminosäuren, verschiedene Fettsäuren, Vitamine (A,C,D,E, fast alle B Vitamine), Mineralstoffe, Spurenelemente (Zink, Jod, Eisen etc.) und sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders wertvoll bei vegetarischer und veganer Ernährung, vor allen Dingen wegen des hohen Eiweißgehalts.

Mangostane

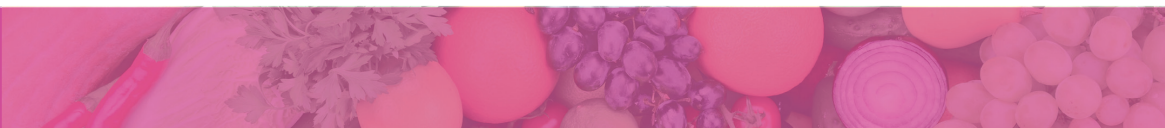
enthält viele verschiedene Vitamine, Mineralstoffe, Phenole, Polysaccharide und sekundäre Pflanzenstoffe die als Anti Aging Mittel das Altern von Haut und Zellen verlangsamen. Hilft bei starker Schuppenbildung verursacht durch eine Talgdrüsenüberproduktion und dadurch bedingten Haarausfall.

Goji-Beere

ist die Frucht des Lyciumstrauches und liefert zahlreiche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Enthält mehr B-Vitamine, als jede andere Frucht. Bestes Antioxidant mit vielen Aminosäuren.

Aloe Vera Barbadensis Miller

ist ein Powerpaket mit über 270 lebenswichtigen Inhaltstof-



fen, darunter 13 Mineralstoffe, 15 Enzyme, 21 Aminosäuren, eine große Anzahl an Vitaminen, 13 Mono- und Polysaccharide was sie zu einem vollwertigen Nahrungsmittel macht mit einer hohen Bioverfügbarkeit für den menschlichen Körper. Enthält den besonderen Wirkstoff Acemannan der bis zur Pubertät im menschlichen Körper selbst gebildet wird, danach muss er über die Nahrung zugeführt werden.

Kakaobohnen

rohe Bohnen beinhalten 1.200 verschiedenen Komponenten und haben eine der höchsten Konzentration an Antioxidantien. Sie enthalten nicht nur Nahrung für die Schönheit, sondern auch für unser Wohlbefinden.

Hanfsamen

ist eines der eiweißreichsten Nahrungsmittel mit einer sehr hohen biologischen Verfügbarkeit für unseren Körper. Geschälte Samen bestehen zu 36% aus Eiweiß. Sie sind reich an allen essentiellen Aminosäuren, Mineralien und Antioxidantien. Enthalten sind auch die wichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Bienenpollen

sind Kraftpakete mit einer hohen Nährstoffdichte. Sie enthalten Proteine, pflanzliche Fettsäuren, Enzyme, Vitamine, Kohlehydrate, natürliche Antibiotika, Antihistamine und Antioxidantien.



Schöne Haut & Haare !
kann man **essen**



