



DERMATOLOGIKUM HAMBURG

PROF. STEINKRAUS UND PARTNER

Dermatologikum Hamburg | Stephansplatz 5 | 20354 Hamburg

Pressemitteilung

November 2015

Ansprechpartnerin

Nicola Sieverling
PR-Redakteurin
Telefon (040) 429 358 43
Mobil 0172 / 455 43 62
redaktion@nicola-sieverling.de

Tipps von Prof. Dr. med. Volker Steinkraus

Ernährung und Haut im Einklang

Gesunde und strahlende Haut benötigt bestimmte Nährstoffe. Rund um den Hype der ‚Superfoods‘ hat sich ein eigenes Forschungsgebiet formiert. Was kann die Ernährung für die Haut tun? Prof. Dr. Volker Steinkraus, Dermatologe und Leiter des Dermatologikum Hamburg, beantwortet typische Fragen aus seiner Sprechstunde.

Warum ist eine richtige Ernährung so wichtig für die Haut?

Alle Organe im Körper, auch die Haut, werden über die Ernährung mit allen Baustoffen versorgt, damit der Stoffwechsel optimal funktioniert. Einige Nährstoffe können die Schutzmechanismen und die Regeneration der Haut unterstützen, andere regen die Bildung von Kollagen und elastischen Fasern an. Wenn wir uns langfristig ausgewogen ernähren, hat das einen positiven Effekt auf unseren Körper und ist auch an der Haut, der Hülle unseres Organismus, abzulesen. Über die letzten Jahre hat sich darum eine eigene Wissenschaft, die Nutricosmetics, entwickelt.

Müssen wir uns jeden Tag wegen einer gesunden Ernährung mit Selbstgekochten stressen, um eine schöne Haut zu haben?

Nein! Zwar ist unsere Ernährung ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit, aber gerade in Bezug auf den Hautzustand muss man die Möglichkeiten realistisch einschätzen, denn es kommt nicht so viel bei der Haut an, wie wir es uns wünschen. Andere Faktoren wie Genetik und Reinigung haben einen großen Einfluss auf unser Hautbild. Es geht vielmehr darum, Mangelzustände sowie ungesundes Essen und Verhalten zu vermeiden. Viel schädlicher für die Haut sind Nikotin, Alkohol und vor allem Sonnenbäder ohne vernünftigen UV-Schutz. Mit ausreichendem Schlaf und guter Pflege können wir heute sehr viel erreichen. Außerdem kann der Körper Nährstoffe speichern,

DERMATOLOGIKUM HAMBURG | PROF. STEINKRAUS UND PARTNER | Gemeinschaftspraxis GbR

Prof. Dr. med. Volker Steinkraus | Prof. Dr. med. Kristian Reich | Dr. med. Désirée Hölscher | Dr. med. Norbert Blödorn-Schlicht | Dr. med. Jens Alm | Dr. med. Jürgen Böhme

| Stephansplatz 5 | 20354 Hamburg

Telefon: (040) 35 10 75-0 | Telefax: (040) 35 10 75-10 | E-Mail: info@dermatologikum.de | Internet: www.dermatologikum.de

sodass die Körperzellen auch gut versorgt sind, wenn nicht jeden Tag Nachschub geliefert wird. Ernährung soll auf keinen Fall in Stress ausarten, denn dieser begünstigt die Entstehung freier Radikale, die dann wiederum unsere Haut angreifen.

Wie sollte also ein guter, aber entspannter Ernährungsplan aussehen?

Alle Nährstoffe, die unserem Herz-Kreislauf-System dienen, tun auch der Haut gut. Eine mediterrane Ernährung mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen A, C, D und E kann empfohlen werden. Das Vitamin A (in Leber, Seefisch, Eiern und Milchprodukten) kann freie Radikale abfangen und unterstützt Aufbau und Funktion der Haut. Der Vitamin-B-Komplex (in Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Weizen, Hafer) fördert die Regeneration sowie das Haar- und Nagelwachstum. Vitamin C (in Obst und Gemüse) ist für das Immunsystem und die Bildung von Bindegewebe wichtig. Vitamin D ist wichtig für den Calciumhaushalt und stärkt möglicherweise auch das Immunsystem der Haut. Max. 30% wird durch die Nahrung aufgenommen, der Rest wird mithilfe der UVB-Strahlen der Sonne vom Körper produziert. Deshalb ist es so wichtig, regelmäßig an die frische Luft zu kommen. Das Vitamin E (in Keimen, Nüssen, Samen und ihren Ölen) wirkt extrem zellschützend und fängt freie Radikale ab. Sekundäre Pflanzenstoffe sind z.B. Carotinoide (in Karotten, Kürbis, Brokkoli und Aprikosen) und Polyphenole (in roten Weintrauben). Sie schützen vor UV-Schäden und fangen freie Radikale ab. Die vielgenannten 5 Portionen Obst- und Gemüse decken alle wichtigen Vitamine ab, ein gesunder Körper benötigt keine Zusatzpräparate. Die Sorten sollten immer mal wieder variieren und im Verhältnis 3 Gemüse zu 2 Obst stehen, um nicht zu viel Fructose aufzunehmen. Es kann auch ruhig mal ein Obstsft als Ersatz getrunken werden.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen unreiner Haut und der Ernährung?

Es gibt eindeutige Hinweise darauf, dass die Ernährung die Entstehung und den Verlauf von Akne beeinflusst. Hyperglykämische Kohlenhydrate und gesättigte Fette erhöhen den Androgenspiegel. Milchprodukte aktivieren durch einen ansteigenden Insulinspiegel die Talgdrüsen. Es lohnt sich, eine Zeitlang auf Zucker, Weißbrot, Nudeln, Butter und Milchprodukte zu verzichten und zu beobachten, ob sich das Hautbild verbessert. Allerdings kann die Ernährung wenig ausrichten, wenn eine genetische Disposition zu Akne besteht. Ein instabiler Hormonhaushalt, Stress und falsche Pflegeprodukte können ebenso Auslöser unreiner Haut sein.

Das Dermatologikum Hamburg zählt mit 150 Mitarbeitern und annähernd 400 Behandlungen täglich zu Europas größten Spezialeinrichtungen für die Diagnostik und Therapie von Hauterkrankungen. Die Praxis und Tagesklinik für Dermatologie, Allergologie, Operative und Ästhetische Dermatologie, Plastische Chirurgie, Gefäßchirurgie und Dermatologische Labordiagnostik wurde im Jahr 1997 von Professor Dr. Volker Steinkraus gegründet. Das Dermatologikum Hamburg wird heute von ihm, Professor Dr. Kristian Reich und ihren Partnern geleitet. Die Praxis verfügt über ein eigenes Labor für Histologie, Mykologie und Bakteriologie und betreibt eigene klinische Forschungen mit der Entwicklung neuer Therapieverfahren.

Die Praxis im Internet unter: www.dermatologikum.de

Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um die Haut im BLOG unter: www.info.dermatologikum.de