



Nur Salat essen?
Lieber nicht. Die
Haut fühlt sich
nur dann wohl,
wenn sie mit Fett
und Kohlenhydra-
ten versorgt wird

FOTO: LAURENCE LABORE/FOLIO-ID.COM

DIÄTEN MACHEN UNS ALT!

Wenig Fett, kaum Kohlehydrate - was der Figur förderlich ist, schadet der Haut. Denn einseitige Diäten erzeugen Falten und schlaffe Gesichtszüge. Die Frage ist also nicht mehr: Was dürfen wir essen? Sondern: Was müssen wir essen?

Latte Macchiato, Variante Vollfett? Schmeckt köstlich, kommt der Berlinerin Christiane aber schon lange nicht mehr auf den Tisch. Salatblätter auf ihrem Teller dürfen allenfalls am Olivenöl schnuppern, und die Fleischportionen, an denen sie bisweilen knabbert, könnte man locker unter einer Gurkenscheibe verstecken. Mit ihrem Low-Fat-Programm hat die 51jährige schon einige Pfunde verloren, aber: „Meine Haut spannt etwas, und ich sehe aus, als

könnte ich mal wieder Urlaub gebrauchen“, notierte sie Anfang Mai in einem Internet-Diätforum. Lowfat-Mitstreiterin Janine schrieb postwendend: „Ich habe sogar das Gefühl, dass meine Falten zwischen Nase und Mund stärker geworden sind.“

Da will man seine Problemzonen loswerden – und schafft sich offenbar neue. Fast jede achte Frau hält nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Er-

nährung ständig Diät, englische Untersuchungen legen nahe, dass knapp ein Drittel aller Frauen dabei auf Lowfat schwört – also nur rund 30 Prozent ihrer täglichen Kalorien über Fette aufnimmt. Und nun zeigen neue Erkenntnisse der Wissenschaft: Extrem fettarme Ernährung macht vielleicht schlank – aber alt macht sie offenbar auch. Tatsächlich handeln wir uns Falten und schlaffe Gesichtszüge nicht nur mit den Jahren ein, son-

dern vor allem mit unserer Lebensweise. Das Altern, wissen Experten wie der amerikanische Hautarzt Nicholas Perricone inzwischen, ist letztlich die Folge von Entzündungsprozessen in der Haut – die durch die üblichen Verdächtigen wie Rauchen, Stress, zu wenig Sport kräftig angefeuert werden. Aber: „Es scheint, dass unser Erbgut erst in Verbindung mit der Nahrung über Alterungsprozesse entscheidet“, stellte der Genetiker Aubrey de Grey von der Universität Cambridge fest.

Dabei geht es offenbar nicht nur um das, was wir essen – sondern auch um das, was wir eben nicht essen. Um Fett, zum Beispiel. „Ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäuren wirken den Entzündungen der Haut und damit Falten entgegen“, sagt Hautspezialistin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann von der Uni Coburg. Forscher von der University of California wiesen sogar nach, dass Omega-3-Fettsäuren das Altern der Zellen verlangsamen, indem sie ein Enzym aktivieren, das die Verkürzung der Chromosomenenden, ein Teil des Alterungsprozesses, wieder verlängert. Lieferanten des Wunderfetts sind Fisch, Raps-, Lein- oder Olivenöl. Letzteres hilft sogar beim Abnehmen, stellten Wissenschaftler der Universität Navarra fest: Seine Ölsäure wird im Dünndarm zu einem Hormon verarbeitet, das Sättigungsgefühle erzeugt. Fette, von denen man besser die Finger lässt, sind Schweinefleisch und Sonnenblumenöl – sie befeuern durch Omega-6-Fettsäuren und der darin enthaltenen Arachidonsäure die Entzündungsherde in der Haut erst richtig.



ESSEN FÜR DEN TEINT: DIESE FETTE, LASSEN IHRE HAUT STRAHLEN

Schauen Sie doch mal in ihrer Küche vorbei. Alles, was Sie für eine gesunde Haut brauchen, finden Sie dort:

- **FISCH** „Fetthaltige Sorten wie Lachs, Hering oder Makrele tun der Haut besonders gut“, so Expertin Axt-Gadermann. Je älter man wird, desto dünner werden die Fettzellen der dritten Hautschicht. Erste Hilfe gegen Falten: Omega-3-Fettsäuren. Blockieren die Bildung von Entzündungsstoffen, polstern auf, machen die Haut elastischer.
- **ERDNÜSSE** Machen die Haut winterfest – durch Niacin, das die Haut vor Kältefolgen schützt. 20 Gramm täglich reichen.
- **AVOCADOS** Fettbomben, zugegeben – aber sie reduzieren Falten und verbessern die Spannung der Haut, indem sie die Produktion von Kollagen anregen
- **OLIVENÖL** Enthält jede Menge Antioxidantien, repariert die Haut, liefert Alpha-Linolsäure, die vor Entzündungsprozessen schützt.

Auch andere Diäten als Lowfat machen der Haut zu schaffen. Besonders tückisch: Das Low Carb-Programm, das weitgehend auf Kohlenhydrate verzichtet. Eine US-Studie zeigte, dass sich damit im Vergleich zu anderen Diäten gut ein Drittel mehr Gewicht verlieren lässt – leider setzt Low Carb nicht nur den Kilos, sondern auch der Haut kräftig zu: „Bei dieser Diät nimmt man zu viele Proteine zu sich“, sagt Axt-Gadermann. „Wichtige Nährstoffe wie Calcium fehlen. Das lässt das Gesicht alt aussehen.“ Außerdem stört das viele Fleisch, das Low Carbler essen dürfen, den pH-Wert der Haut, die dadurch anfälliger für faltenverursachende UV-Strahlen ist. Offenbar der einzige Vorteil: Man lässt beim Verzicht auf Kohlenhydrate automatisch die Finger von Weißmehl und Süßigkeiten. Die sorgen dafür, dass der Körper sich mit Insulin gegen den ansteigenden Blutzuckerspiegel wappnet – und geben den Entzündungsherden der Haut damit ordentlich Zunder. Der Zucker verklebt zudem die kollagenen Fasern im Bindegewebe, die Haut verliert ihre Elastizität.

Der Versuch vieler Frauen, sich hauptsächlich durch Obst und Gemüse zu ernähren und dadurch dem Traumgewicht zu nähern, ist für die Haut übrigens auch ein reiner Stresstest: „Nach ein, zwei Wochen strenger Obstdiät kann die Haut schon trocken wirken. Weil ihr einfach die Proteine fehlen“, warnt Axt-Gadermann. „Frauen neigen auch so schon dazu, zu wenig Eiweiß zu sich zu nehmen, sie verzichten auf Fleisch, Hülsenfrüchte, Getreide. Aber Eiweiß wird dringend für

die Bildung von Kollagen gebraucht, das ab dem 30. Lebensjahr ohnehin deutlich abnimmt.“ In einem ausgewogenen Ernährungsplan entpuppen sich fünf Hände Obst und Gemüse allerdings als wahre Beautybooster und lassen die Haut nach schon vier Wochen viel strahlender aussehen, zeigten die Daten der ersten amerikanischen Gesundheits- und Ernährungsuntersuchung. Frauen, die regelmäßig carotinhaltige Gemüse wie Kopfsalat, Spinat oder Tomaten essen, haben deutlich weniger Falten, zeigte eine Untersuchung von Professor Jürgen Lademann an der Berliner Charité. Carotin filtert offenbar UV-Strahlen, schützt die Haut vor Umwelteinflüssen.

Keine Frage, die Haut leidet unter jeder einseitigen Diät. Der Körper schaltet auf Sparmodus, die Organe arbeiten weniger - und mit 2 qm ist die Haut nun mal das größte Organ. Ist also doch etwas dran an dem Spruch, nach dem Frauen sich jenseits der 40 entscheiden müssen, ob sie als Ziege oder Kuh - schlank, aber verkniffen oder prallgesund, dafür mit dickem Hintern - weiter leben wollten? Nicht ganz, denn: „Unter starkem Übergewicht produziert der Körper viel mehr entzündungsfördernde Botenstoffe“, warnt Axt-Gadermann. Ein kleines Trostpflaster hat sie aber dann doch noch: „Zwei bis drei Kilo mehr lassen über 40-Jährige fast immer jünger wirken“

SALAT UND GEMÜSE RUND UM DIE UHR IST EIN ECHTER STRESSTEST FÜR DIE HAUT

▣ Silke Pfersdorf

„Die Haut braucht Abwechslung, um jung zu bleiben“



Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

Weniger ist nicht immer mehr. Vor allem, wenn es um Diäten geht, muss man vorsichtig sein, was man vom Speisezettel streicht. Mancher Verzicht lässt uns nämlich ganz schön alt aussehen, sagt Hautärztin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

DONNA: Jahrelang haben wir Fett verteufelt. Offenbar ein verhängnisvoller Fehler...

Axt-Gadermann: Die Bedeutung von Fett wird tatsächlich oft völlig unterschätzt: Es macht satt, man kann eine Diät besser durchhalten. Und es hilft bei der Produktion von straffenden Hormonen wie Testosteron und Östrogen. Trotzdem muss man Fette unterscheiden: Omega-3-Fettsäuren – bei uns meist als Fischöl bekannt –, die in Rapsöl, Walnussöl oder Leinöl stecken, sind gut für die Haut, weil sie Entzündungen der Haut – nichts anderes ist Altern nämlich – reduzieren. Tierische Fette wie in Fleisch oder Wurst und auch Omega-6-Fettsäuren, die sich zum Beispiel in Sonnenblumenöl, Distelöl oder Maiskeimöl verstecken, fördern solche Entzündungen sogar. Da muss man beim Einkaufen von Ölen genau aufs Etikett schauen

Beim Abnehmen geht es ja immer ums Weglassen. Läuft man auch bei anderen Diäten Gefahr, dass man zwar Kilos los wird, sich gleichzeitig aber Falten einhandelt?

Auch eine Low-Carb-Diät, bei der man möglichst wenige Kohlenhydrate zu sich nimmt, ist schlecht

für die Haut, weil dabei im Gegenzug zu viele Proteine verzehrt werden. Die führen dazu, dass sich der Kalziumspiegel senkt, wodurch die Knochendichte abnimmt und das Gesicht mehr Falten bekommt. Zuviel Fleisch wie bei der Atkins-Diät etwa sorgt dafür, dass der PH-Wert der Haut empfindlich gestört wird und sie dadurch stärker durch UV-Strahlen geschädigt werden kann. .

Aber mit Obst und Gemüse kann man nichts falsch machen, oder?

Das klingt zwar gesund, aber Frauen neigen dann gleichzeitig meist dazu, zu wenig Eiweiß zu sich nehmen – also an Fleisch, Hülsenfrüchten oder Getreide zu sparen. Eiweiß ist aber ein wichtiger Baustein für die Haut. Proteine reparieren und verjüngen sie letztlich, und die im Eiweiß enthaltenen Aminosäuren braucht der Körper, um Kollagen aufbauen zu können. Kollagen, das etwa 60 % des Bindegewebes ausmacht und ab dem 30. Lebensjahr ohnehin immer weniger wird, polstert die Haut.

Womit liegen wir denn beim Weglassen immer richtig?

Alles, was zu heiß gekocht, gebacken, gebraten oder gegrillt ist, heizt die Produktion von Entzündungsverstärkern an. Und natürlich Zucker und andere Kohlenhydrate, die schnell vom Körper aufgenommen werden. Die führen auch zu Entzündungen, lassen die Haut dadurch vorzeitig ledrig aussehen, machen das Bindegewebe steif und unelastisch.