

Thema: Schön von innen – So strahlt Ihre Haut mit der Sonne um die Wette

Beitrag: 2:08 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Mit steigenden Temperaturen fallen immer mehr die Hüllen. Ob in der Stadt, im Park oder am Strand: überall sieht man – oft auch ganz schön viel – nackte Haut aufblitzen. Unsere Haut muss jetzt allerdings besonders stark sein: UV-Strahlen, Schweiß, Wasser, oft gechlort oder salzig – könnte unsere Haut sprechen, würde sie vermutlich nur schimpfen und jammern. Natürlich kann man der Haut auch helfen; Mit gutem UV-Schutz zum Beispiel, feuchtigkeitsspendenden Cremes, kurzen und lauwarmen Duschen statt ausgiebigen, heißen. Aber nicht nur auf die richtige Pflege von außen kommt es an. Oliver Heinze hat sich schlau gemacht, wie Sie Ihrer Haut von innen etwas Gutes tun.

Sprecher: Schön glatt soll sie sein, einen gesunden Teint haben und keine Unreinheiten oder Dellen. Doch von alleine schafft unsere Haut das nicht. Auf die richtige Ernährung kommt es an, sagt Ernährungsexpertin und Kosmetikerin Sonja Klothen.

O-Ton 1 (Sonja Klothen, 19 Sek.): „Ist man zum Beispiel zu fettig oder zu zuckerlastig, also gleichzeitig säureüberschüssig, sieht man das sehr schnell an der Haut. Denn die Haut ist ja ein großes Ausscheidungsorgan, bei dem Giftstoffe durch Drüsen und auch über die Hautporen ausgeschwemmt werden. Und je mehr Giftstoffe, desto schneller können die Poren verschließen.“

Sprecher: Hautunreinheiten und Entzündungen sind oft die Folge. Deshalb ganz wichtig: Immer ausreichend trinken!

O-Ton 2 (Sonja Klothen, 09 Sek.): „Am besten hier stilles Wasser. Aber auch ungesüßte Kräutertees, die gleichzeitig basisch sind, können zudem eine sinnvolle Ergänzung sein. Also, das hilft einfach der Haut, elastisch zu bleiben.“

Sprecher: Gegen Entzündungen oder Hautunreinheiten können Omega-3-Fettsäuren helfen, die in Raps-, Lein- und Hanföl enthalten sind, aber auch in verschiedenen Fischen wie Lachs, Hering und Makrele. Und Sie können noch mehr für Ihre Haut tun. Viele Karotten essen zum Beispiel, denn...

O-Ton 3 (Sonja Klothen, 33 Sek.): „...in den Karotten sind Vitamin A und Betacarotin enthalten, die ganz wichtig für die Zellerneuerung sind. Sie finden das aber auch in grünem Blattgemüse, in Fenchel und auch in Aprikosen. Ein anderes wichtiges Vitamin für die Haut ist übrigens das Vitamin C. Es stärkt das Immunsystem und kräftigt gleichzeitig das Bindegewebe. Was noch wichtig ist, ist das Vitamin E. Das beugt Falten vor. Unterstützen können Sie das zusätzlich mit speziellen Nahrungsergänzungsmitteln, mit zum Beispiel Hundert-Pflanzen-Lebensmitteln, die Sie in Reformhäusern aber auch in Bioläden finden.“

Sprecher: Einen Bogen um Fleisch müssen Sie beim nächsten Grillabend übrigens nicht machen.

O-Ton 4 (Sonja Klothen, 17 Sek.): „Fleisch ist – wie auch Fisch, Hülsenfrüchte, Amaranth und der Quinoa – ein wichtiger Eiweißlieferant. Die darin enthaltenen Aminosäuren sind wichtig und können auch die Stabilität der Haut fördern. Aber vielleicht greifen Sie anstatt zu Würstchen und zu viel Schweinefleisch dann lieber zu Geflügel oder einem Rindersteak.“

Sprecher: Und auch mal ein leckeres Eis ist erlaubt. Da Milchprodukte allerdings zu den sauren Lebensmitteln gehören, die der Haut das Leben schwer machen, greifen Sie lieber zu Sorbet mit hohem Fruchtgehalt. Der Vorteil: man kann es auch ganz einfach selbst herstellen.

Abmoderationsvorschlag: Wer also mit seiner Haut strahlen will, der sollte ihr auch dabei helfen. Generell und speziell auch jetzt im Sommer. Womit Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun, wie das funktioniert und noch viel mehr finden zum Nachlesen auch noch mal in der Broschüre „Das Geheimnis schöner Haut“. Die können Sie sich auf www.p-jentschura.com herunterladen.

Thema: Schön von innen – So strahlt Ihre Haut mit der Sonne um die Wette

Interview: 2:52 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Mit steigenden Temperaturen fallen immer mehr die Hüllen. Ob in der Stadt, im Park oder am Strand: überall sieht man – oft auch ganz schön viel - nackte Haut aufblitzen. Unsere Haut muss jetzt allerdings besonders stark sein: UV-Strahlen, Schweiß, Wasser, oft gechlort oder salzig – könnte unsere Haut sprechen, würde sie vermutlich nur schimpfen und jammern. Natürlich kann man der Haut auch helfen; Mit gutem UV-Schutz zum Beispiel, feuchtigkeitsspendenden Cremes, kurzen und lauwarmen Duschen statt ausgiebigen, heißen. Aber nicht nur auf die richtige Pflege von außen kommt es an. Wahre Schönheit kommt ja, wie man so sagt, von innen. Und das trifft auch zu, weiß Sonja Klothen, Ernährungswissenschaftlerin und Kosmetikerin, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Klothen, warum ist denn die Ernährung – gerade auch jetzt im Sommer – für unsere Haut so wichtig?

O-Ton 1 (Sonja Klothen, 34 Sek.): „Weil was man isst und trinkt, spiegelt sich auch auf der Haut wider. Isst man zum Beispiel zu fettig oder zu zuckerlastig, also gleichzeitig säureüberschüssig, sieht man das natürlich sehr schnell an der Haut. Oft sind dann hier Hautunreinheiten die Folge oder auch Entzündungen. Denn die Haut ist ja ein großes Ausscheidungsorgan, bei dem Giftstoffe durch Drüsen und auch über die Hautporen ausgeschwemmt werden. Und je mehr Giftstoffe, desto schneller können die Poren verschließen. Davon abgesehen ist die Haut gerade jetzt vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Da braucht sie einfach jede Hilfe, die sie kriegen kann und muss natürlich auch unterstützt werden. Und das am besten von innen.“

2. Was braucht die Haut denn jetzt besonders?

O-Ton 2 (Sonja Klothen, 30 Sek.): „Also, zunächst Flüssigkeit. Sie sollten wirklich ausreichend viel trinken, um den Verlust einfach auszugleichen. Am besten hier stilles Wasser. Aber auch ungesüßte Kräutertees, die gleichzeitig basisch sind, können zudem eine sinnvolle Ergänzung sein. Also das hilft einfach der Haut, elastisch zu bleiben. Gegen Entzündungen oder Hautunreinheiten können Omega-3-Fettsäuren helfen, die entzündungshemmend wirken und in Leinöl, in Hanföl, in Rapsöl aber auch gleichzeitig in Fisch wie Hering, Lachs oder Makrele enthalten sind.“

3. Klingt so, als müsste man beim Grillen nicht nur zusehen und am Gemüsespießchen knabbern. Aber wie sieht's denn mit Fleisch aus?

O-Ton 3 (Sonja Klothen, 27 Sek.): „Natürlich müssen Sie um Fleisch keinen großen Bogen machen. Das Fleisch ist – wie auch Fisch, Hülsenfrüchte, Amaranth und der Quinoa – ein wichtiger Eiweißlieferant. Denn die darin enthaltenen Aminosäuren sind wichtig und können auch die Stabilität der Haut fördern. Aber vielleicht greifen Sie anstatt zu Würstchen und zu viel Schweinefleisch dann lieber zu Geflügel oder einem Rindersteak. Weil das Schweinefleisch und die Würstchen sind sehr säurelastig und können, wenn man zu viel davon isst, den Körper und gleichzeitig auch die Haut belasten.“

4. Kann man eigentlich auch ernährungstechnisch etwas tun, um seine Haut speziell auf die Sonne – also die UV-Strahlen – vorzubereiten? Ich habe mal gehört, Karotten sollen da sehr gut sein...



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

O-Ton 4 (Sonja Klothen, 38 Sek.): „Genau. Karotten sind ein gutes Stichwort, weil in den Karotten sind Vitamin A und Betacarotin enthalten, die ganz wichtig für die Zellerneuerung sind. Sie finden das Betacarotin und das Vitamin A aber auch in grünem Blattgemüse, in Fenchel und auch in Aprikosen. Ein anderes wichtiges Vitamin für die Haut ist übrigens das Vitamin C. Es stärkt das Immunsystem und kräftigt gleichzeitig das Bindegewebe. Was noch wichtig ist, ist das Vitamin E. Das beugt Falten vor. Unterstützen können Sie das zusätzlich mit speziellen Nahrungsergänzungsmitteln, mit zum Beispiel Hundert-Pflanzen-Lebensmitteln, die Sie in Reformhäusern aber auch in Bioläden finden. Also wirklich da kann man ganz, ganz viel für die Haut tun.“

5. Noch eine ganz wichtige Frage zum Schluss: Darf man eigentlich auch mal sündigen? Gerade jetzt mal ein leckeres Eis oder so?

O-Ton 5 (Sonja Klothen, 29 Sek.): „Na klar, auch das geht mal. Sie sollten es aber nicht übertreiben und vielleicht auch nicht unbedingt auf Milcheis zurückgreifen. Denn die Milchprodukte gehören leider auch zu den sauren Lebensmitteln, genau wie Salzgebäck, die Chips, Fastfood, Süßigkeiten und die Weißmehlprodukte, und das kann dem Hautbild eher schaden. Also, ich empfehle da, auf ein Sorbet zurückzugreifen, was einen hohen Fruchtanteil besitzt. Denn Früchte sind in einer ausgewogenen Ernährung ja nicht nur erlaubt, sondern auch wichtig und, was das Beste ist, man kann das Eis selber herstellen.“

Ernährungsexpertin und Kosmetikerin Sonja Klothen darüber, wie Sie Ihre Haut mit der Sommersonne so richtig um die Wette strahlen lassen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Wer also mit seiner Haut strahlen will, der sollte ihr auch dabei helfen. Generell und speziell auch jetzt im Sommer. Womit Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun, wie das funktioniert und noch viel mehr finden zum Nachlesen auch noch mal in der Broschüre „Das Geheimnis schöner Haut“. Die können Sie sich auf www.p-jentschura.com herunterladen.