

**Thema:**        **Schöne Haare, Haut und Nägel brauchen nicht nur Pflege von außen – auch auf die Ernährung kommt es an**

**Umfrage:**        0:37 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Die Stunde der Wahrheit hat geschlagen und zwar für Haut, Haare und Nägel. Während wir davon im Winter nicht allzu viel gesehen haben, fallen mit den steigenden Temperaturen auch immer mehr Hüllen. Und da kommt einiges zum Vorschein, was ein wenig mehr Fürsorge gut gebrauchen könnte. Aber wie sollte die aussehen? Wir haben uns mal umgehört, wie Sie Haut, Haare und Nägel in Schuss bringen...

**Frau:** „Obst, Gemüse sowas.“

**Mann:** „Also Gemüse, Fisch und eben nicht so einseitig.“

**Frau:** „Mit sehr viel Feuchtigkeitscremes und Feuchtigkeitssprays behandeln, zur Gesichtsmassage gehen und zur Fußpflege.“

**Mann:** „Also ich hab letztens den Tipp bekommen, dass so Vitamin-A-Tabletten gut sein sollen für Haut und Haare.“

**Frau:** „Ja, viel Obst und Gemüse, viel Wasser trinken, kein Alkohol.“

**Mann:** „Möglichst wenig Fleisch, ein, zwei Mal vielleicht höchstens die Woche. Ansonsten ernähren wir uns eigentlich relativ gesund und das merkt man dann auch – also die Haare wachsen, die Nägel sind fester.“

**Frau:** „Sonnencreme, Kur für die Haare paar Vitamine zum Einnehmen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Einige denken beim Schönheitsprogramm für Haut, Haare und Nägel erstmal an Cremes, spezielle Pflegkuren und vielleicht auch einen Frisörbesuch oder einen Besuch bei Mani- und Pediküre. Wer's richtig machen will, sollte aber auf jeden Fall auch die Schönheitspflege von innen nicht vergessen. Wie die aussieht, das erklärt uns gleich die Dermatologin Dr. Michaela Montanari. Bleiben Sie dran!

**Thema:**        **Schöne Haare, Haut und Nägel brauchen nicht nur Pflege von außen – auch auf die Ernährung kommt es an**

**Beitrag:**        2:06 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Es ist soweit: Nach einem ziemlich langen Winter sind die ersten Hüllen endlich wieder gefallen. Und irgendwie ist es auch ein bisschen die Stunde der Wahrheit: Immerhin kommt jetzt ans Licht, was wir bis zuletzt unter Mützen und Schals, in Handschuhen, Boots und dicken Mänteln vergraben haben. Ganz besonders jetzt fällt vielen beim Blick in den Spiegel auf: „Ja, Mensch, hast aber auch schon mal frischer ausgesehen.“ Tatsächlich freuen sich Haut, Haare und Nägel immer über unsere Zuwendung. Und die sollte auch von innen kommen, so Jessica Martin.

**Sprecherin:** Schönheit kommt bekannterweise von Innen. Und die Grundlage ist ein gesunder Lebenswandel – also ausreichend Bewegung, Erholung, Schlaf, wenig Alkohol,



**kein Nikotin, zwei bis drei Liter Wasser am Tag und eine ausgewogene Ernährung, die wichtige Vitamine und Mineralstoffe für Haut, Haare und Nägel liefert.**

**O-Ton 1 (Dr. Michaela Montanari, 32 Sek.):** „Eines der wichtigsten Vitamine für eine gesunde Haut ist das Vitamin A oder die Vorstufe davon, das Beta-Carotin. Das findet man zum Beispiel in Karotten, Paprika, Spinat oder Beeren. Und wenn die Haut damit nicht gut versorgt ist, dann äußert sich das in trockenen Stellen. Für die Haare und die Haut und auch die Nägel ist Biotin aus der Gruppe der B-Vitamine besonders wichtig. Dieses Vitamin wird manchmal auch Schönheitsvitamin genannt und ist zuständig für die Bildung von Kreatin. Das ist sozusagen die Bausubstanz für unserer Haare. Und in der Haut und in Nägeln sorgt eben genau dieses Kreatin als Struktur-Protein für Festigkeit.“

**Sprecherin: So die plastische und ästhetische Chirurgin Dr. Michaela Montanari. Zusätzlich sind Vitamin C und Zink wichtig, die unseren Körper bei der Bildung von Kollagen unterstützen. Das Eiweiß-Protein ist ein wichtiger Teil des Bindegewebes, kann Feuchtigkeit speichern und beeinflusst die Festigkeit und Elastizität der Haut.**

**O-Ton 2 (Dr. Michaela Montanari, 19 Sek.):** „Außerdem sollte man natürlich auf eine gute Versorgung mit Silizium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B2 achten. Ebenso Vitamin E und Selen – die tragen nämlich, genau wie Vitamin C auch, dazu bei, die Zellen vor sogenanntem oxidativem Stress zu schützen, und damit vor Schäden, die die Zellen in ihrer Funktion behindern und zum Beispiel auch zu vorzeitiger Hautalterung führen, zu bewahren.“

**Sprecherin: All diese wertvollen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente findet man in unseren Lebensmitteln.**

**O-Ton 3 (Dr. Michaela Montanari, 29 Sek.):** „Wichtig ist natürlich, dass man dabei sich nicht einseitig ernährt und eine gute Balance zwischen Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch und Milchprodukten findet. Dann ist der Körper gut versorgt. Aber wir wissen, das klappt in der Praxis nicht immer ganz so gut. Um eben gewisse Lücken in diesen Nährstoffen zu schließen, kann man seine Ernährung gezielt ergänzen. Und da können Nahrungsergänzungsmittel helfen, die die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen sicherstellen und zum Erhalt gesunder und schöner Haut, Haare und Nägel beitragen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Schöne Haut, Haare und Nägel kommen auch von innen. Wenn also ein Hollywoodstar behauptet, dass sein oder ihr frisches Aussehen vor allem einer gesunden Ernährung zu verdanken ist, kann da also durchaus was dran sein. Wenn Sie noch mal nachlesen wollen, welche Nährstoffe nicht nur für die Gesundheit im Allgemeinen wichtig sind, sondern auch ein schönes Erscheinungsbild von Haut, Haaren und Nägeln unterstützen, schauen Sie im Netz unter: [Nahrungsergaenzungsmittel.org](http://Nahrungsergaenzungsmittel.org).



**Thema:** **Schöne Haare, Haut und Nägel brauchen nicht nur Pflege von außen – auch auf die Ernährung kommt es an**

**Interview:** 2:56 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Es ist soweit: Nach einem ziemlich langen Winter sind die ersten Hüllen endlich wieder gefallen. Und irgendwie ist es auch ein bisschen die Stunde der Wahrheit: Immerhin kommt jetzt ans Licht, was wir bis zuletzt unter Mützen und Schals, in Handschuhen, Boots und dicken Mänteln vergraben haben. Ganz besonders jetzt fällt vielen beim Blick in den Spiegel auf: „Ja, Mensch, hast aber auch schon mal frischer ausgesehen.“ Tatsächlich freuen sich Haut, Haare und Nägel immer über unsere Zuwendung. Und die sollte auch von innen kommen, sagt die plastische und ästhetische Chirurgin Dr. Michaela Montanari, hallo!

**Begrüßung:** „Hallo, ich grüße Sie!“

### **1. Frau Dr. Montanari, wie sieht Schönheitspflege von Innen aus?**

**O-Ton 1 (Dr. Michaela Montanari, 37 Sek.):** „Für Schönheitspflege von Innen ist insbesondere ein gesunder Lebenswandel von Bedeutung. Das heißt natürlich, ausreichend Bewegung, Erholung, Schlaf, möglichst kein Nikotinkonsum, möglichst wenig Alkohol, wenn überhaupt, ausgewogene Ernährung und natürlich sollten Sie sich mit ausreichend Flüssigkeit versorgen, denn immerhin bestehen wir bis drei Vierteln aus Wasser. Das Schöne ist natürlich, dass, wenn es jetzt wärmer wird, vieles von ganz alleine kommt, denn man ist ohnehin aktiver, hat Lust auf frische Lebensmittel – gerade im Hinblick auf Obst und Gemüse. Und davon hat man dann eben wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die natürlich auch für die Funktion und Aussehen von Haut, Haaren und Nägeln enorm wichtig sind.“

### **2. Auf welche kommt es konkret an?**

**O-Ton 2 (Dr. Michaela Montanari, 39 Sek.):** „Eines der wichtigsten Vitamine für eine gesunde Haut ist das Vitamin A oder die Vorstufe davon, das Beta-Carotin. Das findet man zum Beispiel in gelborangen oder dunkelgrünen Obst- und Gemüsesorten wie Karotten, Paprika, Spinat oder Beeren. Und wenn die Haut damit nicht gut versorgt ist, dann äußert sich das in trockenen Stellen. Für die Haare und die Haut und auch die Nägel ist Biotin aus der Gruppe der B-Vitamine besonders wichtig. Dieses Vitamin wird manchmal auch Schönheitsvitamin genannt und ist zuständig für die Bildung von Kreatin. Das ist sozusagen die Bausubstanz für unserer Haare. Und in der Haut und in Nägeln sorgt eben genau dieses Kreatin als Struktur-Protein für Festigkeit. Zusätzlich ist natürlich auch Vitamin C von besonderer Bedeutung.“

### **3. Vitamin C, das bringen viele vor allem mit der Erkältungszeit als eine Art Immunbooster in Verbindung. Was tut das für die Haut?**

**O-Ton 3 (Dr. Michaela Montanari, 26 Sek.):** „Vitamin C unterstützt den Körper bei der Bildung von Kollagen, das auch in der Beauty-Branche momentan ein Hype. Das muss man ehrlicherweise sagen. Denn Kollagen ist ein ganz wichtiger Teil des Bindegewebes. Der kann Feuchtigkeit speichern und beeinflusst die Festigkeit und Elastizität der Haut. Und mit der richtigen Ernährung kann man den Körper dabei natürlich von innen unterstützen, das Kollagen selbst zu produzieren, indem man ihm eben die passenden Zutaten dazu liefert. Und Vitamin C ist eben ein ganz wichtiger Bestandteil dafür.“



#### **4. Welche Vitamine und Mineralstoffe sind denn noch wichtig?**

**O-Ton 4 (Dr. Michaela Montanari, 23 Sek.):** „Zink zum Beispiel ist auch an der Bildung von Kollagen beteiligt und unterstützt die Wundheilung. Ebenso Vitamin E und Selen – die tragen nämlich, genau wie Vitamin C auch, dazu bei, die Zellen vor sogenanntem oxidativem Stress zu schützen, und damit vor Schäden, die die Zellen in ihrer Funktion behindern und zum Beispiel auch zu vorzeitiger Hautalterung führen, zu bewahren. Außerdem sollte man natürlich auf eine gute Versorgung mit Silizium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B2 achten.“

#### **5. Und alle diese wertvollen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind in unseren Lebensmitteln in ausreichender Menge enthalten?**

**O-Ton 5 (Dr. Michaela Montanari, 34 Sek.):** „Nun ja, in der Theorie ist das immer alles ganz einfach. Wichtig ist natürlich, dass man dabei sich nicht einseitig ernährt und eine gute Balance zwischen Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch und Milchprodukten findet. Dann ist der Körper gut versorgt. Aber wir wissen, das klappt in der Praxis nicht immer ganz so gut, sollte aber natürlich unser oberstes Ziel sein. Um eben gewisse Lücken in diesen Nährstoffen zu schließen, kann man seine Ernährung gezielt ergänzen. Und da können Nahrungsergänzungsmittel helfen, die die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen sicherstellen und zum Erhalt gesunder und schöner Haut, Haare und Nägel beitragen.“

***Plastische und ästhetische Chirurgin Dr. Michaela Montanari mit Tipps zur Schönheitspflege von innen. Vielen Dank!***

**Verabschiedung:** „Ja danke, hat Spaß gemacht.“

**Abmoderationsvorschlag:** Schöne Haut, Haare und Nägel kommen auch von innen. Wenn also ein Hollywoodstar behauptet, dass sein oder ihr frisches Aussehen vor allem einer gesunden Ernährung zu verdanken ist, kann da also durchaus was dran sein. Wenn Sie noch mal nachlesen wollen, welche Nährstoffe nicht nur für die Gesundheit im Allgemeinen wichtig sind, sondern auch ein schönes Erscheinungsbild von Haut, Haaren und Nägeln unterstützen, schauen Sie im Netz unter: [Nahrungsergaenzungsmittel.org](http://Nahrungsergaenzungsmittel.org).

