



*Die Widerstandskraft der Haut kann durch gezielte Ernährung verbessert werden*

*Hautpflege von innen – es gibt sie zwar noch nicht in Pillenform, aber immerhin im Supermarkt. Einfache, wissenschaftlich gesicherte Ernährungsempfehlungen verbessern die Lichtempfindlichkeit der Haut und die Beratungskompetenz in Ihrem Sonnenstudio oder Ihrem Beauty-Center.*

**S**onne ist etwas Wunderbares, Bräune macht uns noch attraktiver. Doch ganz ohne Sonnenschutz nimmt die Haut im Sommer – je nach Hauttyp – schnell Schaden. Wie einfach wäre es doch da, wenn wir morgens zum Frühstück eine Pille schlucken und so die Haut den ganzen Tag von Kopf bis Fuß vor Sonnenschäden bewahren könnten. Bis man ein solches Präparat in der Apotheke oder im Kosmetikinstitut kaufen kann, dauert es sicher noch einige Zeit. Doch es gibt bereits die „Sonnencreme zum Einnehmen“.

Warum gehen Sie nicht einfach mal in die Küche und schauen nach, ob Sie diesen Sonnenschutz vielleicht gerade aus dem Supermarkt mitgebracht haben. Tomaten und Tomatenmark, Möhren, Karottensaft, Wassermelone, grüner Tee und Olivenöl können die Widerstandskraft der Haut gegen Son-

## Lichtschutzfaktor auf dem Teller

nenbrand und Faltenbildung erhöhen und sogar einen messbaren Lichtschutzfaktor aufbauen – vorausgesetzt, sie werden regelmäßig verzehrt.

Eine solche Ernährung erhöht nicht nur die Widerstandskraft der Haut bei Lichtempfindlichkeit, sie kann – rechtzeitig eingesetzt – auch die Neigung zu Sonnenallergie deutlich mindern und die Hautalterung verzögern. Wenn im Sommer regelmäßig betacarotinhaltiges Obst oder Gemüse verzehrt wird, wird die Haut nicht nur vor Zellschäden geschützt, sondern erhält dadurch auch eine intensivere, schönere und länger anhaltende Bräunung.

## Tomatenmark statt Sonnencreme?

Wer gerne Pizza oder Pasta isst, hat zukünftig noch einen guten Grund mehr, italienisches Essen zu genießen. Gerichte mit Tomatenmark sind ein hervorragender Sonnenschutz – so das Ergebnis einer Studie des Instituts für Physiologische Chemie der Düsseldorfer Heinrich-Heine-Universität. „Mit dieser Untersuchung konnte erstmals wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass mit ‚gängigen Lebensmitteln aus dem Supermarkt‘ ein Hautschutzeffekt erzielt werden kann“, erklären die Leiter der Untersuchung, Prof. Wilhelm Stahl und Prof. Helmut Sies. Die Studienteilnehmer mussten mehrere Wochen lang täglich etwa 40 Gramm Tomatenmark verspeisen; ob als Brotaufstrich, Pasta-Soße oder in der Suppe blieb ihnen überlassen. Verglichen mit der Kontrollgruppe, die sich ganz normal ernähren konnte, hatte die Haut der „Tomatengruppe“ nach zehn Wochen einen Sonnenschutzfaktor von zwei bis drei aufgebaut. Natürlich macht diese Ernährung nicht die Anwendung einer Sonnencreme vor einem Sonnenbad überflüssig – allerdings lässt sich so ein „Grundschatz“ für die gesamte Haut erzielen. Immerhin hält ein Lichtschutzfaktor 2 die Hälfte der Sonnenstrahlen ab, bei einem Lichtschutzfaktor 3 werden 75% der UV-Strahlen herausgefiltert.

## Lycopin lässt Tomaten erröten

Verantwortlich für die Schutzwirkung ist vor allem das Tomatenpigment Lycopin. Dieses ist für die rote Farbe des Gemüses verantwortlich und gehört zur Gruppe der so genannten Carotinoide. Lycopin schützt die Haut wahrscheinlich auf zweifache Weise vor Sonnenbrand und Hautalterung: Zum einen lagert sich der Tomatenfarbstoff in die Haut ein und schützt so – ähnlich wie ein Sonnenschirm – die Hautzellen vor UV-Strahlen. Außerdem fängt Lycopin freie Radikale ab, die bei



Sonnenbestrahlung in der Haut entstehen und für Sonnenbrand und Faltenbildung mitverantwortlich sind.

**Tomatensoße besser als Tomatensalat!** Die besten Lycopinlieferanten sind Tomaten, Wassermelone, Pink Grapefruit und Tomatenprodukte allgemein. Einen besonders hohen Lycopingehalt haben Obst und Gemüse, die im Freien gewachsen sind und viel Sonne tanken konnten. Besonders hoch konzentriert ist der Schutzstoff in Tomatenmark, Tomatensoße, Tomatensaft – und sogar in Ketchup.

Das Tomatenmark, das in der Untersuchung verwendet wurde, enthielt rund 40 mg Lycopin pro 100 Gramm. Das entspricht bei der in der Studie verwendeten täglichen Menge von 40 g einer täglichen Aufnahme von 16 mg Lycopin. Wer Tomatenmark nicht mag, kann den gleichen Schutz auch mit 200 ml Tomatensaft, einer Portion Tomatensoße, einem Teller Tomatensuppe oder etwa 350 g Wassermelone erreichen. Wichtig ist es, die Tomatenprodukte vor allem im Sommer regelmäßig zu verzehren, denn nach etwa zweiwöchiger „Tomatenabstinnung“ geht der Schutz leider wieder verloren.

## Lycopingehalt in mg/100 g

Obst-/Gemüsesorte	Lycopin in mg/100 g
Wassermelone	5 mg
Tomaten	4 – 5 mg
Pink Grapefruit	1,5 mg
Persimone	0,16 mg
Aprikose	0,05 mg
Tomatenprodukte: Lycopin in mg/100 g	
Konzentriertes Tomatenmark	40 – 60 mg
Tomatenpaste	30 mg
Ketchup	17 mg
Tomatensauce	16 mg
Dosentomaten	10 mg
Tomatensaft	9 mg

(Quellen: Focus (8.4.2002), Holden et al., 1999)

## Sonnenbad für die Wissenschaft

Wissenschaft kann manchmal trocken sein – in einigen Fällen aber auch richtig Spaß machen. Die „Versuchspersonen“ und Studienleiter der Berlin-Eilath-Studie sind sicher von vielen beneidet worden, denn wer kann sonst schon behaupten, dass er sich im Dienste der Wissenschaft in den Liegestuhl legen muss.

20 junge Frauen kamen in den Genuss, sich 13 Tage am Strand vom Roten Meer in Eilath, Israel, zu sonnen. Zuvor hatte eine Gruppe bereits zehn Wochen lang täglich 30 mg Beta-carotin eingenommen, die anderen Frauen erhielten ein wirkungsloses Placebo. Am Strand cremten sich alle Teilnehmerinnen dann noch mit einer Sonnencreme ein. Doch bei denen, die bereits vor dem „Sonnenurlaub“ und auch während des zweiwöchigen Aufenthaltes den Karottenfarbstoff Beta-carotin erhalten hatten, rötete sich die Haut unter der intensiven Sonnenstrahlung am Roten Meer weniger als in der Placebo-Gruppe.



Die Studienleiter schließen daraus, dass betacarotinreiche Nahrung bzw. Nahrungsergänzung vor und während eines Sonnenaufenthaltes in Kombination mit Sonnenschutzprodukten die Haut besser vor Sonnenbrand und Lichtschäden schützt als die alleinige Anwendung von Sonnencreme.

Außerdem ist Betacarotin ein sehr aktiver Radikalfänger und schützt die Haut vor zellschädigenden Substanzen wie den freien Radikalen. Wer von dem Vitamingehalt der Karotten profitieren möchte, muss die Möhren immer mit etwas Fett verzehren. Denn erst Butter, Öl oder Sahne geben dem Körper die Möglichkeit, die fettlöslichen Vitamine aufzunehmen.

### Betacarotingehalt je 100 g

Pfefferminze	11 mg
Petersilie	8 mg
Karotten	6 mg
Spinat	5 mg
Rote Bete	5 mg
Grünkohl	5 mg
Kresse	3 mg
Broccoli gekocht	2,5 mg
Endiviensalat	2 mg

### Besser gekocht als roh

Forscher der Cornell University in Ithaca, New York, haben festgestellt, dass durch besonders langes Kochen der Tomaten mehr Lycopine freigesetzt werden als beim kurzen Dünsten. Durch das Erhitzen werden die Zellhüllen aufgebrochen und damit wird das Lycopin freigesetzt. Bei der Untersuchung wurden Tomaten bei 88 °C 15 und 30 Minuten gekocht. Dabei sank zwar der Vitamin-C-Gehalt, der Lycopingehalt stieg aber um 54% bzw. 164%.

Ähnlich wie Tomaten sollte man auch Möhren öfters gekocht oder zerkleinert verzehren, denn dann versorgen sie den Organismus besser mit dem wichtigen Betacarotin. Durch die harten Zellwände der rohen Möhren kann der Körper das darin enthaltene Betacarotin kaum aufnehmen. Erst das Kochen bricht die Zellmembranen auf. Karotten enthalten besonders viel Betacarotin, das sich in den oberen Hautschichten einlagert und so der Haut eine frische bräunliche Farbe verleiht.

10 mg Betacarotin sind enthalten in 1 mittelgroßen Karotte oder 1 kleinen Süßkartoffel oder 100 ml Karottensaft oder 2 mittelgroßen roten Paprika oder 200 g Spinat oder 12 Aprikosen

### Urlaubsvorbereitung aus dem Gemüsegarten

Carotinoide, zu denen der Tomatenfarbstoff Lycopin und der Möhrenfarbstoff Betacarotin gehören, können die Haut vor Schäden durch UV-Strahlen schützen und einen Lichtschutz aufbauen, wenn sie regelmäßig und in ausreichender Konzentration aufgenommen werden. Besonders für Menschen mit heller Haut ist dieser „Grundschutz“ zusätzlich zur regel-

mäßigen Anwendung einer Sonnencreme besonders wichtig.

Wer bereits im Frühling beginnt, regelmäßig etwa 20 mg Betacarotin und etwa 15 mg Lycopin aufzunehmen, kann die Gefahr von Sonnenbrand und Hautschäden im Sommer verringern. Ein bis zwei Möhren oder 1 Glas Möhrensaft oder eine große Portion Spinat decken den täglichen Betacarotinbedarf. Netter Nebeneffekt des Möhrenkonsums: Nach einigen Wochen schimmert die Haut leicht bräunlich. Mit Lycopin ist man ausreichend versorgt, wenn man täglich ein Glas Tomatensaft trinkt, ein Brot mit einem Esslöffel Tomatenmark bestreicht oder einen Teller Nudeln mit Tomatensoße verzehrt.

Achtung: Die Vitamine bieten einen zusätzlichen Schutz, ersetzen aber bei einem langen Aufenthalt in der Sonne und bei starker Sonnenintensität nicht die Sonnencreme. So genannte Bräunungstabletten haben sich oft genug als gesundheitsschädlich erwiesen. Schwangere sollten nicht mehr als zwei Gläser Karottensaft täglich trinken.

*Dr. Michaela Axt-Gadermann*

### Weitere Informationen zum Thema Haut und Ernährung:



Skin Food,  
Herbig Verlag  
2006,  
Dr. Michaela  
Axt-Gadermann,  
Prof. Dr.  
Peter Axt.

Wie mit einer individuellen, auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmten Ernährung und Nahrungsergänzung feine Linien und Fältchen gemildert werden können, verrät Ihnen dieser informative und sehr leicht umsetzbare Ratgeber.

Einfach zu beziehen über unseren Profi-Shop: [www.beauty-profishop.com](http://www.beauty-profishop.com), 196 Seiten, Hardcover, 19,90 Euro