



Beauty-Food

GUIDE

Superschön
mit Superfoods

01

Kapitel

So wirken Superfoods **04**

02

Kapitel

Die besten Beauty-Superfoods **08**

03

Kapitel

DIY-Kosmetik für strahlende Haut **12**

04

Kapitel

Lecker und gesund:
Beauty-Food-Rezepte **15**

05

Kapitel

Wie Superfoods bei
Hautproblemen helfen **18**

06

Kapitel

Die 12 wirksamsten Superfoods
in Kosmetik- und Pflegeprodukten **24**

07

Kapitel

Tipps für einen
gesünderen Alltag **28**

01 So wirken Superfoods

EINLEITUNG

In den letzten Jahren hat ein neuer Trend Einzug in unser Leben gehalten, der aus unserer Ernährung gar nicht mehr wegzudenken ist: die Superfoods. Wurden sie anfangs noch als kleiner Zusatz einer Mahlzeit angepriesen, finden wir sie heute überall: in den neuesten Getränken, in unserem Lieblingsbrot beim Bäcker und im Salat vom Café um die Ecke. Bei der Ernährung machen die Superfoods allerdings noch lange nicht halt. Mittlerweile sind sie auch Bestandteil unserer Feuchtigkeitscreme, unseres Körperpeelings und unserer Haarkur.

Aber was steckt hinter dem Trend und warum ist er so langlebig? Die Antwort ist einfach: Weil Superfoods wirken! Sie verbessern unsere Gesundheit, unsere Vitalität und unser Aussehen. Denn Superfoods sind Lebensmittel, die eine besonders hohe Konzentration an gesunden Nährstoffen beinhalten.

Ursprünglich kommt der Superfood-Hype aus den USA und bezeichnete damit vor allem exotische Lebensmittel wie Gojibeeren, Chiasamen und Quinoa. In den letzten Jahren hat sich der Trend allerdings auf heimische Lebensmittel ausgeweitet, die bei näherer Betrachtung ebenso viele Vitalstoffe beinhalten und weniger lange Wege zurücklegen müssen als ihre exotischen Verwandten.

So benutzen wir eine bunte Mischung aus Lein- und Chiasamen, Blau- und Acaibeeren sowie Oliven- und Avocadofetten für unsere Schönheit und Gesundheit. Und auf diese Weise wollen wir Superfoods in diesem E-Book auch verstehen: Als kleine Wirkstoffbomben, die wir ganz unkompliziert in unser Leben integrieren können, egal wie exotisch oder alltäglich sie sind.



DIE WIRKUNG VON SUPERFOODS

Wir sind, was wir essen. Und so sehen wir auch aus. Schon lange zweifelt niemand mehr daran, dass eine gesunde Ernährung entscheidend für unsere Gesundheit ist. Dass sich die richtigen Nahrungsmittel auch in unserem Äußeren bemerkbar machen, ist ebenso logisch. Schließlich wirkt ein Mensch mit glanzlosem, dünnem Haar und fahler Haut sofort ungesünder als jemand, der mit einer gesunden Gesichtsfarbe und seidigem Haar quasi von innen heraus strahlt.

Unsere Nahrung ist unser Treibstoff, der alle Prozesse in unserem Körper beeinflusst. Ist unser Treibstoff von schlechter Qualität, erhalten wir weniger Energie für die täglichen Stoffwechselvorgänge und Erneuerungsprozesse. Geben wir unserem Körper allerdings einen hochwertigen Treibstoff, so blüht er auf und funktioniert so reibungslos, wie es von Natur aus vorgesehen ist.

So beeinflussen Superfoods unsere Gesundheit und unser Aussehen

Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Kohlenhydrate, Fette und Proteine der Superfoods geben unserem Körper die Substanzen, die er zur Gesunderhaltung braucht.

- » Die enthaltenen Antioxidantien schützen unsere Zellen vor den Auslösern aller Alterungserscheinungen: den Freien Radikalen (siehe Infokasten).
- » Sie unterstützen unseren Körper bei der Entgiftung und helfen dabei, Toxine schneller hinaus zu befördern, die sonst zu Faltenbildung, Cellulite und Haarausfall führen können.
- » Sie haben in der Regel eine basische Wirkung und schützen uns vor einer Übersäuerung, die Grundlage für Entzündungen aller Art ist.
- » Naturbelassene Superfoods wirken sich positiv auf unser Darmmilieu aus, in dem 80 Prozent unseres Immunsystems sitzt und das die Grundlage einer guten Gesundheit und eines schönen Äußeren bildet.



INFO

Was sind eigentlich Antioxidantien?

Antioxidantien schützen unsere Zellen vor Schädigungen durch Freie Radikale. Letztere entstehen unter anderem durch Umweltgifte, Rauchen, Alkoholkonsum, intensives Sonnenbaden oder elektromagnetische Strahlung. Freie Radikale sind unvollständige Moleküle, die gefährlich instabil sind, weil ihrer chemischen Struktur ein Elektron fehlt. Aggressiv entreißen sie gesunden und vollständigen Molekülen (z. B. Molekülen der Zellmembran oder der körpereigenen DNA) ein Elektron und verwandeln sie so ebenfalls in Freie Radikale, die weitere gesunde Moleküle angreifen. Dieser Prozess nennt sich Oxidation. Sie führt langfristig zu Hautalterung und Entzündungen und kann infolgedessen sogar Tumorbildung auslösen. Antioxidantien treten in Form von Vitaminen, Spurenelementen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen auf. Sie geben den Freien Radikalen freiwillig ein Elektron ab, ohne selbst zu Freien Radikalen zu werden. So neutralisieren sie Freie Radikale und schützen die Zellen vor Schädigungen.

02 Die besten Beauty-Superfoods

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass bestimmte Superfoods eine so starke gesundheitliche Wirkung haben, dass sie selbst unsere Gene beeinflussen können.¹ Dabei erkannten die Forscher, dass unsere Gene ihre täglichen Entscheidungen aufgrund der Informationen treffen, die sie durch unsere Nahrung erhalten. Das geht so weit, dass Superfoods die Lebensdauer unserer genetischen Zellen verlängern und so den Alterungsprozess unseres Körpers hinauszögern können. Dies führt rein äußerlich zu einer glatteren Haut, vollerem Haar und festeren Nägeln.

Generell weisen alle natürlichen Lebensmittel, die eine Vielzahl an Antioxidantien enthalten, zellschützende Eigenschaften auf. Ganz besonders erwähnenswert sind allerdings die folgenden Superfoods:

Avocados

Die Avocado ist neben der Olive eine der fetthaltigsten Früchte, die allerdings ganz im Sinne unserer Schönheit agiert. Ihre hauptsächlich ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf den Blutfettspiegel aus und sind sehr gut verdaulich. Die enthaltenen Omega-9-Fettsäuren können gereizte Haut beruhigen und Rötungen verringern. Außerdem sorgen die Fette dafür, dass die fettlöslichen Vitamine besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Dazu zählen vor allem die in der Avocado enthaltenen Schönheitsvitamine A und E, die entscheidend am Aufbau gesunder Hautzellen beteiligt sind.



Bienenpollen

Ein einzelnes Bienenpollen-Körnchen ist etwa 2 Millimeter groß und enthält über 2 Millionen Blütenpollen. Somit umfasst ein Teelöffel Blütenpollen über 2,5 Milliarden Blütenpollen. Es verwundert nicht, dass Bienenpollen eine der reichsten Quellen für Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Aminosäuren, Enzyme und gesunde Fette sind. Sie wirken stark entzündungshemmend, beschleunigen die Zellregeneration und steigern die körperliche Energie.

Blaubeeren

Blaubeeren sind ein echtes Beauty-Food, denn die enthaltenen Anthocyane, die auch für ihre blaue Farbe verantwortlich sind, verlangsamen die Hautalterung und wirken stark entzündungshemmend. Ihr Vitamin C unterstützt die Produktion von Kollagen, welches für die Straffheit der Haut und des Bindegewebes entscheidend ist. Das Schönheits-Vitamin E sorgt dafür, dass die Haut gut befeuchtet wird.

Granatapfel

Granatapfelextrakt wird nicht umsonst häufig in Anti-Aging-Pflegeprodukten verwendet. Schließlich haben seine sekundären Pflanzenstoffe eine hautverjüngende Wirkung. Sie verhindern Entzündungen, die zu vorzeitiger Hautalterung führen, regen den Zellstoffwechsel an, damit die Zellen gut versorgt werden und das Hautbild rosig wird. Darüber hinaus besitzen sie eine Detox-Wirkung, die sich in einem klaren Teint äußert.

¹ Bacalini, M. et al. (2014). Present and future of anti-aging epigenetic diets. *Mechanisms of Ageing and Development*, 136-137:101-115. doi: 10.1016/j.mad.2013.12.006
Kim, M., Na, H., Kasai, H., Kawai, K., Li, Y.-S., & Yang, M. (2017). Comparison of Blueberry (*Vaccinium spp.*) and Vitamin C via Antioxidative and Epigenetic Effects in Human. *Journal of Cancer Prevention*, 22(3), 174-181.
Kanwal, R., et al. (2016). Dietary Flavones as Dual Inhibitors of DNA Methyltransferases and Histone Methyltransferases. *PLOS One*. 11(9)

Grünes Blattgemüse

Grünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl, Salat oder frische Kräuter gehört zu den Lebensmitteln, die im Verhältnis zu ihren Kalorien die meisten Mikronährstoffe enthalten. Es wirkt auf den Körper wie ein Schwamm, der Giftstoffe aufsaugt. Gleichzeitig schützt grünes Blattgemüse die Körperzellen vor Schädigungen und entsäuert den Körper. Das macht sich langfristig an einem verfeinerten Hautbild und vollerem Haar bemerkbar.

Grüner Tee

Grüner Tee ist nicht nur ein beliebtes Getränk, sondern auch aus Sicht der Beauty-Perspektive interessant. Er ist ein zuverlässiger Radikalfänger und hemmt damit die Faltenbildung. Seine antibakterielle Wirkung hilft dabei, Pickel verursachende Bakterien unschädlich zu machen und damit unreine Haut zu klären und Akne entgegenzuwirken. Sein Vitamin K hilft gegen dunkle Augenringe und geschwollene Lider.

Hanfsamen

Die kleinen unscheinbaren Hanfsamen sind wahre Nährstoffbomben, denn sie versorgen den Körper mit einer Vielzahl lebenswichtiger Vitalstoffe, die eine positive Wirkung auf alle Alterungsprozesse haben. Außer Mineralstoffen, Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren liefern sie auch ein ausgewogenes Aminosäuren-Profil, das für die Zellerneuerung notwendig ist und sich positiv auf die Beschaffenheit von Haut, Nägeln und Haaren auswirkt.

Kurkuma

Der aktive Wirkstoff Curcumin in Kurkuma ist ein besonders starkes Antioxidant, das sich allen Alterungsprozessen entgegenstellt. Seine entzündungshemmende Wirkung macht das Gewürz zu einer der wichtigsten Heilpflanzen der Welt. Kurkuma wirkt – innerlich eingenommen – entzündungshemmend und beruhigt irritierte Haut. Gleichzeitig entfaltet es entgiftende Eigenschaften und bindet Feuchtigkeit in der Haut, so dass der Teint klarer und strahlender wird.

Leinsamen

Leinsamen enthalten überwiegend Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und Hautirritationen und Rötungen beruhigen. Bereits kleine Mengen Leinsamen verbessern die Verdauung und pflegen mit ihren Schleimstoffen das Magen-Darm-System, was sich letztlich auch in einem klaren Hautbild äußert. Selbst der Cellulite sagen die kleinen Samen den Kampf an, da sie die Kollagenproduktion anregen und damit das Bindegewebe straffen.

Roher Kakao

Roher Kakao wird bei der Verarbeitung nicht hoch erhitzt und enthält dadurch eine Vielzahl an gesunden Vitalstoffen. Besonders bemerkenswert ist sein hoher Magnesiumgehalt, der das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers verbessert und die Muskelfunktionen unterstützt. Die enthaltenen Catechine blockieren eine frühzeitige Faltenbildung und unterstützen die Erneuerung der Hautzellen. Der Schwefelanteil im Kakao macht die Haut kräftig und widerstandsfähig.

Zitrone

Jeder weiß, dass das Vitamin C in Zitronensaft gesund für unser Immunsystem ist. Darüber hinaus wirkt ein Spritzer Zitronensaft in unserem Trinkwasser basisch auf den Körper und steuert so einer Entsäuerung entgegen, die Ursache für Haarausfall und Faltenbildung sein kann.² Die Gesundheitswirkung der Zitrone hört hier aber noch lange nicht auf, denn ihre Schale enthält sogar 5- bis 10mal so viele Vitamine als der Saft. Die sekundären Pflanzenstoffe in der Zitronenschale namens Flavanoide wirken stark antioxidativ und somit zellschützend, ihre Polyphenole fördern die Fettverbrennung.

2 Koff, Stacey G., et al. „Comparison between lemonade and potassium citrate and impact on urine pH and 24-hour urine parameters in patients with kidney stone formation.“ Urology 69.6 (2007): 1013-1016

03 DIY Kosmetik für strahlende Haut

BELEBENDES OLIVENÖL-ROSMARIN-KÖRPERPEELING

Dieses Peeling macht die Haut samtig weich – wie neugeboren! Salzkristalle lösen alte Hautschüppchen, Rosmarinöl regt die Durchblutung an, und das Olivenöl nährt die Haut und macht sie geschmeidig.

Für 1 Anwendung:

- 2 1/2 EL Meer- oder Himalayasalz
- 3 EL Olivenöl
- 3 Tropfen ätherisches Rosmarinöl

Alle Zutaten miteinander vermischen. Das Peeling in die trockene Haut des ganzen Körpers (mit Ausnahme des Gesichts) mit kreisenden Bewegungen einmassieren. Kurz einwirken lassen, dann mit reichlich warmem Wasser abspülen. Die Haut im Anschluss nur vorsichtig trocken tupfen.

Anwendungstipp: Das Peeling kann 1x pro Woche angewendet werden.



MATCHA-DETOX-MASKE

Diese Gesichtsmaske ist ein echtes Beauty-Talent, denn sie wirkt reinigend und antioxidativ zugleich. Während die Mineralerde die Haut porentief reinigt, entfaltet der Matcha Tee seine zellschützenden Eigenschaften und macht Freie Radikale unschädlich.

Für 1 Anwendung:

- 1/2 TL Matcha Teepulver
- 1 TL weiße oder grüne Mineralerde aus der Apotheke
- 1 TL Naturjoghurt
- 1 TL Wasser

Alle Zutaten miteinander vermischen. Auf die gereinigte Haut von Gesicht und Hals auftragen, 15 Minuten einwirken lassen, dann mit reichlich warmem Wasser abspülen.

Anwendungstipp: Die Maske kann 1x pro Woche angewendet werden.





HONIG-KOKOSBLÜTENZUCKER- GESICHTSPEELING

Dieses einfach herzustellende Gesichtspeeling klärt die Haut und wirkt durch den Honig befeuchtend und entzündungshemmend.

Für 1 Anwendung:

- 1 TL flüssiger Honig, zum Beispiel Akazienhonig
- 1 TL Kokosblütenzucker (alternativ: weißer Zucker)

Honig und Kokosblütenzucker vermischen und in die gereinigte und feuchte Haut von Gesicht und Hals mit kreisenden Bewegungen und ohne Druck einmassieren. Im Anschluss mit warmem Wasser abspülen.

Anwendungstipp: Das Gesichtspeeling kann 1x pro Woche angewendet werden.

04 Lecker und gesund: Beauty-Food-Rezepte

TRAUBEN-INGWER-LIMONADE

Diese Limonade ist ein wahrer Zellschützer. Denn während wir unser Getränk genießen, arbeitet der in den Trauben enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Resveratrol am Erhalt unserer Schönheit, macht Freie Radikale unschädlich und fördert den Kollagenaufbau unserer Haut. Praktisch, oder?

Für 2 Liter:

- 1 kg rote Bio-Weintrauben
- 50 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 400 ml Wasser
- 1 EL geschälter und grob gehackter Ingwer
- 1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser

- » Trauben waschen und mit Zitronensaft, Wasser und Ingwer im Standmixer pürieren.
- » Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb streichen und die Reste entsorgen. In eine Flasche mit passendem Deckel abfüllen.
- » Zum Servieren die Gläser (oder eine Karaffe) zur Hälfte mit Traubensaft und zur Hälfte mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser füllen.
- » Die Limonade hält sich gut verschlossen im Kühlschrank mindestens 3 Tage.



TIPP

Der Traubensaft sollte immer erst kurz vor dem Servieren mit dem kohlensäurehaltigen Mineralwasser vermischt werden, da das Getränk so frischer schmeckt.



GREEN GODDESS DRESSING

Göttliche Gerichte müssen nicht kompliziert sein. Der beste Beweis? Dieses Dressing. In 5 Minuten fertig und himmlisch gut. Passt gut zu grünem Salat.

Für 1 Glas Dressing (reicht für ca. 8 Portionen Salat):

1 Avocado
2 TL Dijon-Senf
3 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup oder flüssiger Honig
2/3 TL Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
250 ml Wasser

- » Die Avocado in Hälften schneiden, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale herauslösen und den Kern entsorgen.
- » Das Avocado-Fruchtfleisch mit den übrigen Dressing-Zutaten im Standmixer cremig pürieren.

KURKUMA-BIRCHER-MÜSLI

Dieses Müsli ist die Tochter einer ayurvedischen Kurkuma-Milch (auch „Golden Milk“ genannt) und des bekannten Schweizer Müslis. Das enthaltene Kurkuma wirkt entzündungshemmend und zellschützend, der Hafer sorgt mit reichlich Spurenelementen für gesundes Haar, starke Nägel und elastische Haut.

Für 2 Personen:

100 g Haferflocken, Feinblatt
2 EL Chiasamen
1 EL Rosinen (alternativ: Cranberries)
1 EL Kokosblütenzucker
3/4 TL Zimt
3/4 TL Kurkuma
1/2 TL Kardamom
1/3 TL Ingwerpulver
1 Prise schwarzer Pfeffer
1/8 TL Salz
200 ml Wasser
150 ml ungesüßte Mandelmilch plus ca. 100 ml zum Anrichten
1 Apfel
1 EL Zitronensaft
2 EL geröstete Haselnüsse, grob gehackt

- » Alle Zutaten außer Apfel, Zitronensaft und Haselnüssen vermischen. Für mindestens 2 Stunden oder über Nacht abgedeckt quellen lassen.
- » Den Apfel grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln und unter die Haferflockenmischung rühren. Auf zwei Schüsseln aufteilen. Ca. 100 ml Mandelmilch erhitzen und mit einem Milchschaumer aufschäumen. Auf dem Müsli verteilen, mit gehackten Haselnüssen bestreuen und servieren.

05 Wie Superfoods bei Hautproblemen helfen

Im Volksmund heißt es, dass die Haut der Spiegel der Seele sei. Man könnte ergänzen: Die Haut ist auch der Spiegel unseres Körpers. Denn an ihr können wir ablesen, wie es um unser hormonelles Gleichgewicht bestellt ist, ob unser Darm gesund ist, ob wir übersäuert sind oder an chronischen Entzündungen leiden. Generell profitieren alle Hautprobleme von einer entzündungshemmenden Ernährungsweise. Zusätzlich gibt es spezielle Superfoods, die durch die Ernährung bei der Heilung bestimmter Hautprobleme helfen können.

INFO

So funktioniert's: entzündungshemmende Ernährungsweise

Wer entzündungshemmend essen möchte, fokussiert seine Ernährung auf natürliche und wenig verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, frische Kräuter, Obst, Nüsse und Kerne, glutenfreie und vollwertige Getreideprodukte, Pseudogetreide wie Quinoa oder Buchweizen, Oliven-, Kokos-, Lein- und Hanföl, Gewürze wie Kurkuma, Zimt und Ingwer, Braunalgen, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und kleinere Mengen Fisch oder Fleisch aus artgerechter Haltung. Dazu sollten pro Tag mindestens 2 Liter Wasser getrunken werden. Zucker, Wurst, Milch- und Weißmehlprodukte, Fertiggerichte, Alkohol, Kaffee und Nikotin sollten am besten komplett weggelassen oder zumindest stark reduziert werden.



TROCKENE HAUT

Trockene Haut reagiert dankbar auf eine gesunde Ernährung mit reichlich Vitalstoffen und guten Fetten. Wichtig ist neben der Ernährung allerdings auch, täglich ausreichend Wasser zu trinken, um so die Haut von innen zu befeuchten. Je nach Körpergröße und Gewicht sollten es zwischen 2 und 3 Liter sein.

Superfoods bei trockener Haut:

Leinöl liefert ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, die der Haut helfen, ihre natürlichen Fette (auch Lipide genannt) aufzubauen und so ihre Schutzbarriere zu verbessern.

Karotten und anderes orangefarbenes Gemüse und Obst enthält Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Das Haut-Vitamin beugt vorzeitigen Alterungsprozessen und Trockenheit vor.

FETTIGE HAUT

Fettige Haut zeugt von einer übermäßigen Talgproduktion. Diese kann durch eine Ernährung mit reichlich Zucker und Weißmehlprodukten noch verschlimmert werden. Denn sobald der Insulinspiegel steigt, wird die Talgproduktion der Haut angeregt.

Superfoods bei fettiger Haut:

Chiasamen versorgen Körper und Haut mit entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, indem sie die Umwandlung von Kohlenhydraten in Zucker verlangsamen. Dadurch wird die Talgproduktion der Haut verringert.

Gurken bestehen zum Großteil aus wertvollem Pflanzenwasser, welches viele Elektrolyte enthält und die Haut von innen pflegt. Gurkenscheiben können auch von außen über die Gesichtshaut gerieben werden. Sie helfen dabei, die Poren zu verkleinern und die Haut von überschüssigem Fett zu befreien.



UNREINE HAUT

Unreine Haut mit Pickeln und Mitessern kann verschiedene Ursachen haben. Stress, schlechte Ernährung, zu wenig Schlaf oder die falsche Pflege können dazu führen, dass die Haut überreagiert und der Blick in den Spiegel keinen Spaß mehr macht. Eine entzündungshemmende Ernährungsweise, die den Blutzucker stabil hält, ist Grundvoraussetzung, um die Haut von innen heraus zu klären. Deshalb sollten Milchprodukte und Zucker weggelassen und dafür ballaststoffreiche und frische Lebensmittel bevorzugt werden.

Superfoods bei unreiner Haut:

Zitrone: Vitamin C klärt die Haut, indem es entzündungshemmend wirkt und gleichzeitig die Produktion neuer Hautzellen stimuliert, da es den Kollagenaufbau unterstützt.

Haferflocken liefern Zink, das die Haut braucht, um schneller zu heilen.

GERÖTETE UND GEREIZTE HAUT

Rötungen, juckende Ausschläge, schuppige Haut oder nässende Blasen sind in der Regel unterschiedlich ausgebildete Stufen von Ekzemen. Dabei handelt es sich um Entzündungen der Haut, die durch eine allergische Reaktion ausgelöst werden. Das Allergen kann ein Nahrungsmittel, ein Pflegeprodukt oder

auch ein Waschmittel sein. Ein Hautarzt sollte feststellen, auf welche Stoffe die Haut reagiert, so dass diese weggelassen werden können. Zusätzlich kann der Heilungsprozess über Superfoods unterstützt werden.

Superfoods bei geröteter und gereizter Haut

Süßkartoffeln liefern große Mengen an Beta-Carotin, das die Entzündungen der Haut durch seine antioxidative Wirkungsweise minimieren kann. Da Beta-Carotin fettlöslich ist, kann es besonders gut in die Hautschichten vordringen und dort Freie Radikale unschädlich machen.

Blaubeeren enthalten den sekundären Pflanzenwirkstoff Quercetin, der Hautreizungen beruhigen kann.

AKNE VULGARIS

Die häufigste Ursache von Akne vulgaris – oder gewöhnlicher Akne – ist ein hormonelles Ungleichgewicht. Ein Zuviel an männlichen Geschlechtshormonen, Androgene genannt, sorgt bei Männern genauso wie bei Frauen dafür, dass die Talgdrüsen der Haut zu viel Talg produzieren. Gleichzeitig nimmt die Produktion von Hornmaterial zu, welches die Poren verschließt und den Talg unter der Hautoberfläche staut.

Die Ernährung bei Akne sollte blutzuckerfreundlich und ballaststoffreich sein. So werden Entzündungen gehemmt und das Darmmilieu verbessert, was sich wiederum positiv auf das Hautbild auswirkt.

Superfoods bei Akne:

Grünes Blattgemüse wie Spinat, Kräuter und Grünkohl liefern Vitamin C, das entzündungshemmend wirkt sowie die Vorstufe von Vitamin A, das die Talgproduktion mindert.

Grüner Tee hat eine stark antibakterielle Wirkung und kann so von innen wie außen bei entzündlicher Haut und Akne hilfreich sein.

ROSAZEA

Rosazea macht sich durch anhaltende Gesichtsrötungen, Pusteln, sichtbar erweiterte Blutgefäße oder Schwellungen bemerkbar. Eine Verschlechterung der Beschwerden wird durch starke Temperaturschwankungen, Sonnenlicht, scharfes Essen, Alkohol und Kaffee verursacht. Wissenschaftliche Studien haben herausgefunden, dass die sogenannten „Flushes“ der Rosazea (anfallsartige Rötungen) durch eine Verbesserung des Darmmilieus abgemildert werden können.

Superfoods bei Rosazea:

Sauerkraut und fermentierte Lebensmittel, wie zum Beispiel ungesüßter pflanzlicher Joghurt, pflegen das Darmmilieu und können langfristig auch die Rosazea abmildern.

Spargel enthält den Ballaststoff Inulin, der ein besonders wohltuendes Futter für die guten Darmbakterien ist und sie so fördert.

JUCKENDE, SCHUPPIGE HAUT

Wenn die Haut juckt und schuppt, kann das verschiedene Ursachen haben, die ein Hautarzt abklären sollte. Grundsätzlich sollte aber immer herausgefunden werden, ob Allergien vorliegen, um so die allergenen Stoffe meiden zu können. Da es eine direkte Verbindung zwischen Darmmilieu und Haut gibt, sollte gleichzeitig immer das Darmmilieu mit gesunder, vitalstoffreicher Nahrung verbessert werden.



Superfoods bei juckender, schuppiger Haut:

Petersilie hat eine lindernde Wirkung auf schuppige Haut und wirkt generell beruhigend und entzündungshemmend. Sie kann ganz einfach in den Salat gestreut oder zusammen mit Avocado, Salz und etwas Wasser zu einer leckeren rohen Sauce püriert werden.

Nachtkerzenöl liefert sowohl innerlich eingenommen als auch äußerlich aufgetragen Gamma-Linolensäure, welche Entzündungen, Juckreiz und Schuppenbildung lindern kann. Für die innerliche Anwendung stehen Kapseln zur Verfügung, die täglich nach Packungsanweisung eingenommen werden können. Das Öl für die äußerliche Anwendung kann bei guter Verträglichkeit ebenfalls täglich aufgetragen werden.

ALTERNDE HAUT

Fältchen kann man wegessen, schon gewusst? Zwar können wir den Alterungsprozess unserer Haut nicht komplett verhindern, aber wir können ihn mit den richtigen Superfoods hinauszögern und dafür sorgen, dass unsere Haut in jedem Alter gesund und strahlend aussieht.

Superfoods gegen die Hautalterung:

Holundersaft entfaltet eine hohe Schutzwirkung gegen Freie Radikale, die gesunde Hautzellen vorzeitig altern und so Falten entstehen lassen. Bereits ein Glas Holundersaft pro Tag verbessert die Elastizität der Haut und liefert Vitamin C für ihren Kollagenaufbau.

Walnüsse enthalten das Zellschutzvitamin E, das die Haut gut durchfeuchtet, die Faltenbildung verhindert und ihr mehr Spannkraft verleiht. Der hohe Biotingehalt kräftigt zusätzlich Haare und Fingernägel.

06 Die 12 wirksamsten Superfoods in Kosmetik- und Pflegeprodukten

Superfoods tummeln sich schon lange nicht mehr nur auf unserem Teller, sondern auch in unseren Hautcremes, Peelings und Haarmasken. Schließlich haben die kleinen Vitalstoffbomben nicht nur von innen, sondern auch von außen einen echten Beauty-Effekt und sorgen für glattere Haut und glänzendes Haar.



1. Acai-beeren als Jungbrunnen

Die aus Südamerika stammenden Beeren sind ein wahres Beauty-Food, denn sie versorgen die Haut mit einer Vielzahl an Vitaminen und Mineralien und verlangsamen so merklich ihren Alterungsprozess. Gleichzeitig liefern die Beeren Feuchtigkeit und lassen den Teint frisch aussehen.



2. Chiasamen für mehr Feuchtigkeit

Chiasamen enthalten große Mengen an Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen hemmen und das Hautbild verbessern. Chiasamen-Öl in Hautcremes bindet die Feuchtigkeit in der Haut und bewahrt sie vor dem Austrocknen.



3. Gojibeeren für strahlende Haut

Die Gojibeere gilt als Anti-Aging-Frucht, denn sie enthält die Schönheitsvitamine A, B, C und E. Ihre antioxidativen Eigenschaften schützen die Haut vor schädlichen Einflüssen und lassen sie strahlen.

4. Grünkohl für einen klaren Teint

Der bescheidene Grünkohl ist eins der vitalstoffreichsten Lebensmittel überhaupt und sorgt als Beauty-Booster in Cremes dafür, dass die Haut vor schädlichen Einflüssen geschützt wird. Durch die Vorstufe von Vitamin A unterstützt der Grünkohl die Haut bei ihrer Erneuerung und sorgt für einen klaren und ebenmäßigen Teint.



5. Honig als Nährpflege

Schon die Römer bezeichneten Honig als Himmelsmedizin. Seine antiseptische Wirkung genauso wie seine feuchtigkeitsbindenden Eigenschaften macht ihn für die Kosmetik interessant. Da er außerdem die Kollagen-Neubildung verbessert, indem er die Fibroblasten, die das Bindegewebe bilden, stimuliert, ist Honig ein echter Beauty-Booster.



6. Matcha gegen unreine Haut

Matcha Tee wirkt als zuverlässiger Radikalfänger, schließlich ist er unter den Superfoods einer der Spitzenreiter in Sachen Antioxidantien. Seine antibakterielle Wirkung unterstützt die Klärung von unreiner Haut und von Akne.



7. Moringa als Allround-Talent

Die Blätter und das Samen-Öl des Moringa-Baums gehören zu den potentesten Superfoods mit über 90 Nährstoffen, die eine stark antioxidative Wirkung entfalten und sowohl in der Hautpflege als Körperpeelings oder auch in Haarpflegeprodukten eingesetzt werden.





8. Oliven bei trockener Haut und Haaren

Das Öl der Olive galt bereits in der Antike als bestes Mittel gegen trockene Haut, denn seine Fettsäuren – speziell die Linolsäure – sind für den Aufbau der natürlichen Barriere, die Haut vor dem Austrocknen schützt, notwendig. Hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl enthält darüber hinaus beträchtliche Mengen an zellschützendem Vitamin E sowie Polyphenole, die starke Radikalfänger sind und die Haut jung halten. Außer dem Öl der Olive werden auch die Extrakte der Frucht und der Blätter kosmetisch verwendet.



9. Quinoa für glänzendes Haar

Das Pseudogetreide aus den Anden ist die neue Geheimzutat in Shampoos und Haarpflegeprodukten, denn seine Aminosäuren dringen tief in die Haarstruktur ein und schützen das Haar von innen heraus. So wird das Haar revitalisiert und erhält seinen gesunden Glanz zurück.



10. Rote Trauben für die Zellregeneration

In roten Weintrauben verbirgt sich ein sekundärer Pflanzenwirkstoff, der besonders wirksam für unsere Schönheit ist: Resveratrol. Resveratrol schützt die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen und Entzündungen. Da Resveratrol auch die Kollagensynthese verbessert, sorgt es für einen glatten und strahlenden Teint.



11. Spirulina als Energiespender

Die Spirulina ist eine Gattung der Blaualge und überzeugt durch ein beeindruckendes Nährstoffprofil aus Eisen, den antioxidativen Vitaminen E, B1 und B12 sowie essenziellen Aminosäuren und ungesättigten Fettsäuren. In Hautpflegeprodukten verarbeitet, wirkt Spirulina Müdigkeitserscheinungen entgegen, verbessert den Energiehaushalt der Zellen und unterstützt die Zellerneuerung.

12. Rosmarin für einen rosigen Teint

Das aromatische Kraut und sein ätherisches Öl wirken wie ein Frischekick für die Haut, denn sie regen die Durchblutung an und sorgen so für einen schönen Teint. Da sie gleichzeitig auch den Sauerstofftransport in die Hautzellen fördern, wirken sie außerdem der Hautalterung entgegen.



07 Tipps für einen gesünderen Alltag

Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung kann schwierig sein, muss sie aber nicht. Mit diesen einfachen Tipps bekommt unsere Alltagsernährung ein Beauty-Upgrade:

Der Tag beginnt mit Zitronenwasser

Warmes Wasser mit einem Spritzer Zitrone stimmt den Körper basisch und regt den Stoffwechsel an.

Gemüse ist Mittelpunkt des Tellers

War es bisher üblich, die Mahlzeiten rund um Fleisch oder Fisch oder um Kohlenhydrate herum zu planen, geht es ab jetzt darum, das Gemüse zum Mittelpunkt der Mahlzeit zu machen. Als Faustregel gilt, dass Gemüse den Teller zu 3/4 einnehmen sollte. Daneben ist dann noch Platz für vollwertige Kohlenhydrate, Hülsenfrüchte sowie Fisch, Fleisch oder Eier.

Der vollwertige Einkaufswagen

Es ist schwierig, seine Ernährung umzustellen, wenn viele ungesunde Lebensmittel im Haus sind. Deshalb sollten diese nach und nach verbraucht werden, indem sie mit gesünderen Lebensmitteln kombiniert werden. Beim nächsten Einkauf wandern dann vollwertige Beauty-Foods in den Einkaufswagen. So wird es zunehmend einfacher, bei den gesunden Vorsätzen zu bleiben.

Vorbereitet sein

Wer sich gesünder ernähren möchte, sollte darauf achten, dass gesunde Snacks griffbereit sind, wenn der Hunger kommt. Das kann eine Nussmischung sein, Karottensticks mit Hummus, vollwertiges Brot mit Avocado oder mundgerecht geschnittenes Obst und Gemüse.



Vitalstoffe statt Kalorien zählen

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das alte Kalorienmodell nicht mehr zeitgemäß ist. Schließlich wird eine Handvoll Gummibärchen vom Körper ganz anders verstoffwechselt als eine Banane mit derselben Kalorienmenge. Forschungen haben gezeigt, dass kalorienreiche Avocados und Mandeln sogar das Abnehmen unterstützen können. Deshalb sollten wir mit dem Zählen aufhören und stattdessen natürlich und vollwertig essen.³

3 The effect of almonds on anthropometric measurements and lipid profile in overweight and obese females in a weight reduction program: A randomized controlled clinical trial.
Department of Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran.

A randomized 3x3 crossover study to evaluate the effect of Hass avocado intake on post-ingestive satiety, glucose and insulin levels, and subsequent energy intake in overweight adults
Department of Nutrition, School of Public Health, Loma Linda University, 24951 N. Circle Dr., Nichol Hall 1102, Loma Linda, CA, 92350, USA
Michelle Wien, Ella Haddad & Joan Sabaté
Department of Epidemiology and Biostatistics, Loma Linda University, Loma Linda, CA, USA
Keiji Oda & Joan Sabaté



FAZIT

Eine natürliche, vitalstoffreiche Ernährung mit zahlreichen Superfoods ist das A und O für unsere Gesundheit und unser Aussehen. Superfoods wirken nicht nur von innen, sondern auch von außen auf unseren Körper und tragen zur sichtbaren Verbesserung der Haut, der Haare und der Nägel bei. Je besser wir die Wirkungsweise unserer Superfoods kennen, desto effektiver können wir sie als Beautyprodukte einsetzen; sei es als Maske auf unserer Haut oder als zellschützendes Getränk für zwischendurch.

Superfoods sind ganz bestimmt kein Trend, der innerhalb kurzer Zeit wieder vergessen ist: im Gegenteil! Sie werden in Zukunft sicherlich noch an Relevanz gewinnen und mehr und mehr Einzug in unseren Alltag halten. Heute steht die Wissenschaft noch ganz am Anfang der Erforschung dessen, wie genau Superfoods wirken und warum. Was aber jetzt schon klar ist: Superfoods sind durch die Komposition ihrer Vitalstoffe wie ein Orchester, das eine einzigartige Symphonie in unserem Körper zum Klingen bringt und ihn damit bei seiner Entgiftung und Erneuerung unterstützt. Bisherige wissenschaftliche Befunde stellen klar, dass wir mit der Verwendung von Superfoods einen größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben als früher angenommen und selbst unsere genetische Ebene positiv beeinflussen können.⁴ Aus diesem Grund sollten wir heute schon anfangen, Superfoods auf unseren Tellern und in unser Badezimmer zu integrieren und die kleinen Kraftpakete aus der Natur zu unserem Vorteil zu nutzen.

4 Bacalini, M. et al. (2014). Present and future of anti-aging epigenetic diets. *Mechanisms of Ageing and Development*, 136-137:101-115. doi: 10.1016/j.mad.2013.12.006
Kim, M., Na, H., Kasai, H., Kawai, K., Li, Y.-S., & Yang, M. (2017). Comparison of Blueberry (*Vaccinium* spp.) and Vitamin C via Antioxidative and Epigenetic Effects in Human. *Journal of Cancer Prevention*, 22(3), 174-181.
Kanwal, R., et al. (2016). Dietary Flavones as Dual Inhibitors of DNA Methyltransferases and Histone Methyltransferases. *PLOS One*. 11(9).

DIE AUTORIN

Stefanie Reeb ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin, Gründerin eines Foodblogs und Autorin zahlreicher Kochbücher (u.a. „Schön&Gesund“ und „Wellcuisine“), die gesunde Ernährung mit natürlicher Körperpflege verbinden.

Stefanie Reeb glaubt, dass auch Körperpflege Nahrung ist. Deshalb bereitet sie die Beautyprodukte für die Teilnehmer ihrer Koch- und Yoga-Retreats auf Mallorca jeden Morgen frisch zu. Ihre Überzeugung: Gutes Essen, Bewegung und gesunde Pflegeprodukte lassen jeden Menschen in seinem ganzen Glanz erstrahlen.



QUELLENVERZEICHNIS

1 Bacalini, M. et al. (2014). Present and future of anti-aging epigenetic diets. Mechanisms of Ageing and Development, 136-137:101-115. doi: 10.1016/j.mad.2013.12.006

Kim, M., Na, H., Kasai, H., Kawai, K., Li, Y.-S., & Yang, M. (2017). Comparison of Blueberry (Vaccinium spp.) and Vitamin C via Antioxidative and Epigenetic Effects in Human. Journal of Cancer Prevention, 22(3), 174–181.

Kanwal, R., et al. (2016). Dietary Flavones as Dual Inhibitors of DNA Methyltransferases and Histone Methyltransferases. PLOS One. 11(9)

2 Koff, Stacey G., et al. „Comparison between lemonade and potassium citrate and impact on urine pH and 24-hour urine parameters in patients with kidney stone formation.“ Urology 69.6 (2007): 1013-1016

3 The effect of almonds on anthropometric measurements and lipid profile in overweight and obese females in a weight reduction program: A randomized controlled clinical trial.
Department of Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran.

A randomized 3x3 crossover study to evaluate the effect of Hass avocado intake on post-ingestive satiety, glucose and insulin levels, and subsequent energy intake in overweight adults

Department of Nutrition, School of Public Health, Loma Linda University, 24951 N. Circle Dr., Nichol Hall 1102, Loma Linda, CA, 92350, USA
Michelle Wien, Ella Haddad & Joan Sabaté

Department of Epidemiology and Biostatistics, Loma Linda University, Loma Linda, CA, USA
Keiji Oda & Joan Sabaté

4 Bacalini, M. et al. (2014). Present and future of anti-aging epigenetic diets. Mechanisms of Ageing and Development, 136-137:101-115. doi: 10.1016/j.mad.2013.12.006

Kim, M., Na, H., Kasai, H., Kawai, K., Li, Y.-S., & Yang, M. (2017). Comparison of Blueberry (Vaccinium spp.) and Vitamin C via Antioxidative and Epigenetic Effects in Human. Journal of Cancer Prevention, 22(3), 174–181.

Kanwal, R., et al. (2016). Dietary Flavones as Dual Inhibitors of DNA Methyltransferases and Histone Methyltransferases. PLOS One. 11(9).

BILDERVERZEICHNIS

Cover	© Anthony Tran / Unsplash
S. 05	© Brenda Godinez / Unsplash
S. 07	© Jamie Street / Unsplash
S. 08	© Karly Gomez / Unsplash
S. 10	© Meo Fernando / Pexels
S. 12	© juliasudnitskaya / Adobe Stock
S. 13	© Stefanie Reeb
S. 14	© Stefanie Reeb
S. 15	© Stefanie Reeb
S. 16	© lilechka75 / Adobe Stock
S. 17	© Stefanie Reeb
S. 18	© Prostock-studio / Adobe Stock
S. 20	© Brooke Lark / Unsplash
S. 21	© Barrett Baker / Unsplash
S. 22	© NordWood Themes / Unsplash
S. 24	© Alexander Mils / Unsplash
	© Delphine Hourlay / Pexels
	© Sambazon / Unsplash
S. 25	© Laura Johnston / Unsplash
	© Calum Lewis / Unsplash
	© Alice Pasqual / Unsplash
	© Alexander Ruiz / Adobe Stock
S. 26	© Dušan Zidar / Adobe Stock
	© Moving Moment / Adobe Stock
	© Mahdi Shakhesi / Unsplash
	© Vita Marija Murenaite / Unsplash
S. 27	© Paula Brustur / Unsplash
	© Chris Jarvis / Unsplash
S. 28	© Heather Barnes / Unsplash
S. 29	© Heather Ford / Unsplash
S. 30	© Sarah Comeau / Unsplash
S. 31	© Thomas Leininger

IMPRESSUM

Flaconi GmbH
Franklinstraße 13
10587 Berlin

Tel: 030 / 920 363 63
Web: flaconi.de
E-Mail: service@flaconi.de