

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

Natürlich!

SCHÖNE

HAUT

Für meine fantastische Familie



Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

Natürlich!

SCHÖNE

HAUT

Strahlend gesund mit der richtigen  
Ernährung, Kosmetik und Lebensweise

südwest

# INHALT

Vorwort 8

---

## Kapitel 1

### Die Haut, in der wir leben 11

Sei nett zu deiner Haut – sie wird es dir danken 12

Wer jünger aussieht, lebt länger 13

Über Geschmack lässt sich streiten 15

---

## Kapitel 2

### Ein Blick unter die Oberfläche 17

Unsere Haut unter dem Vergrößerungsglas 18

In der Oberhaut ist nichts von Dauer 19

Ceramide sorgen für Geschmeidigkeit 19

Hornzellen – geboren, um zu sterben 21

Den Grauschleier beseitigen 22

Die Haut hat ihre eigene Creme 23

Let's glow! 24

Ein großer Verdunster 24

Gesundes Gewimmel an der Oberfläche 26

Bindegewebe – der Hort der straffen Haut 27

Der tägliche Feindkontakt 29

Hyaluronsäure – der SpongeBob der Haut 31

---

## Kapitel 3

### Hautalterung – nicht jeden Tag einen Tag älter aussehen 33

Wir bestimmen, wie unsere Haut altert 34

Pigmentflecken sind die neuen Falten 35

Attacke von zwei Seiten 37

Inflammaging – I'm on fire 38

Radikale? Nein danke! 40

Strahlend schön? 43

So wirkt Sonnenlicht 44

Vorsicht, Blaulichtstress! 45

»Digital Aging« 47

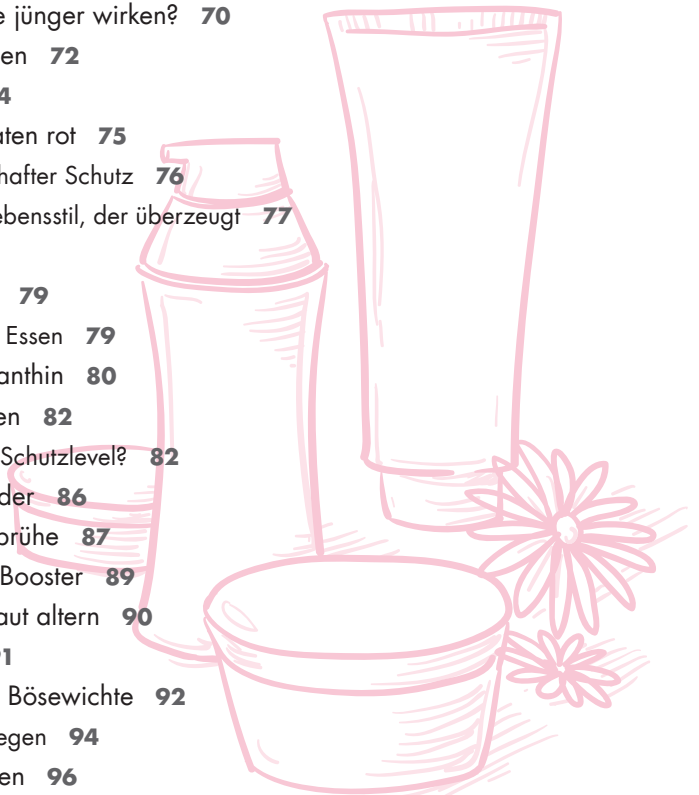


- Auch Immunzellen kommen in die Jahre **48**
- Falten? Zuckersüß! **50**
- Rauchen und Haut **52**
  - Rauchen macht die Haut krank **54**
- Dunkle Flecken durch Ruß **55**
  - Den Schutzwall der Haut stärken **56**
- Stress lässt uns alt aussehen **57**
  - Was passiert im Körper bei Stress? **58**
  - Gestresste Haut **59**
- Schlafmangel **61**
- Was Zwillinge uns zeigen können **62**

## Kapitel 4

### Das schmeckt Ihrer Haut **65**

- Schönheit ist essbar **66**
  - Qualität und Ausgewogenheit bestimmen die Funktionalität **67**
- Was essen Menschen, die jünger wirken? **70**
- Pfirsichhaut durch Aprikosen **72**
- Attraktiver mit Möhren **74**
- Hier werden nur die Tomaten rot **75**
  - Wirksamer und dauerhafter Schutz **76**
  - Ein hautfreundlicher Lebensstil, der überzeugt **77**
- Roh oder gekocht? **78**
- Grünes Licht für Grünkohl **79**
  - Eine Sonnenbrille zum Essen **79**
- Krebsrot? Nicht mit Astaxanthin **80**
- Den Radikalen Paroli bieten **82**
  - Wie steht es um Ihren Schutzlevel? **82**
- Kurkuma, das gelbe Wunder **86**
- Schön, schöner, Knochenbrühe **87**
- Lebensmittel als Kollagen-Booster **89**
- Eiweißmangel lässt die Haut altern **90**
- Hyaluronsäure-Booster **91**
- Kollagenasen und andere Bösewichte **92**
  - Enzyme an die Kette legen **94**
- Das Dilemma mit den Fetten **96**
  - Vegane Fettsäure-Alternativen **98**



- Hautfreundlicher Genuss ohne Reue **99**
    - Schokolade macht schön **99**
    - Für die Haut bitte nur Kännchen **101**
    - Grün frischt auf **103**
    - Und wie sieht es aus mit Alkohol? **104**
  - Nutrikosmetik – Kosmetik zum Einnehmen **106**
- 

## Kapitel 5

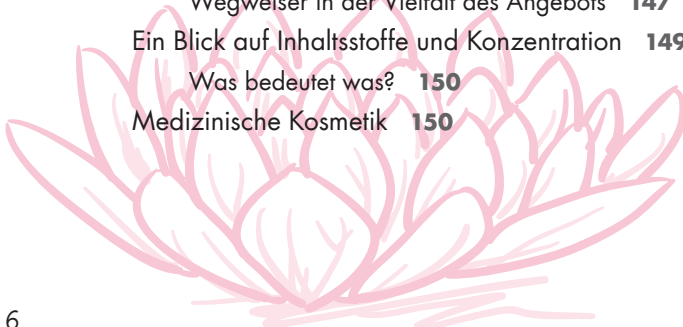
### Wissen, was schön macht **111**

- Serum, Fluid oder einfach nur Creme? **112**
  - Die Feuchtigkeit festhalten **116**
  - Fette und Öle – das läuft wie geschmiert **119**
  - Olivenöl – schlechter als sein Ruf **121**
  - Special: Naturkosmetik oder Hightech-Tiegel? **123**
  - Habe ich eine Allergie gegen meine Pflegeprodukte? **126**
  - Pflege nach dem Stundenplan **127**
    - Tagsüber braucht die Haut Schutz **128**
    - Unsere Haut arbeitet in Nachtschicht **129**
  - Zyklische Schönheit **130**
  - Unsere Haut ist sauer! **131**
    - Saures Anti-Aging **133**
    - Den Säureschutzmantel pflegen **135**
  - Special: Hautreinigung kompakt **138**
- 

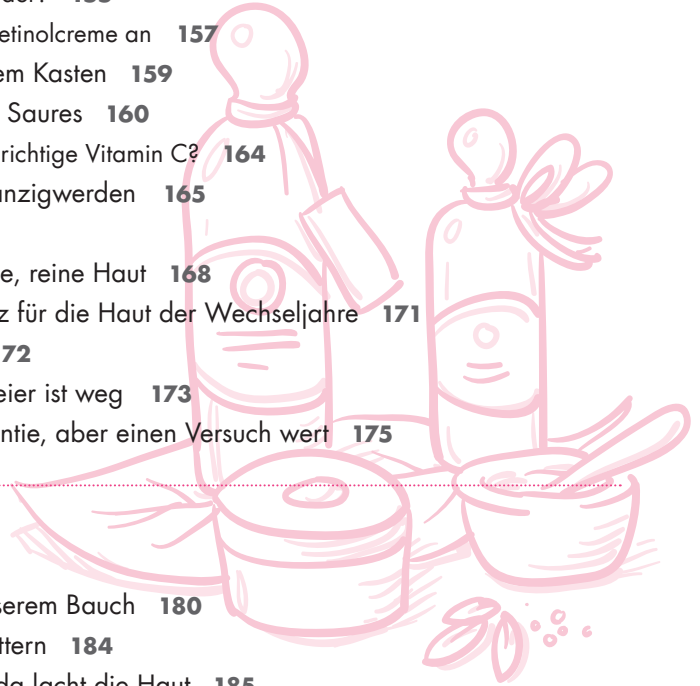
## Kapitel 6

### Hautpflege: Was wirkt wirklich, was tut nur so? **141**

- Von außen oder von innen? **142**
  - Hautschutz von zwei Seiten **143**
- Ihre Creme muss schneller als die Alterung sein **144**
- Schöne Haut ist kein Hexenwerk, sondern Wissenschaft **146**
  - Wegweiser in der Vielfalt des Angebots **147**
- Ein Blick auf Inhaltsstoffe und Konzentration **149**
  - Was bedeutet was? **150**
- Medizinische Kosmetik **150**



Das große A	151
Sonnenbrand aus der Tube	153
Die Mitglieder des A-Teams	153
Wie wirkt dieses Wunder?	155
So wenden Sie eine Retinolcreme an	157
Vitamin B <sub>3</sub> hat was auf dem Kasten	159
Vitamin C gibt den Falten Saures	160
Hat mein Produkt das richtige Vitamin C?	164
Vitamin E schützt vorm Ranzigwerden	165
Q10 gibt Gas	167
Grünteekosmetik für straffe, reine Haut	168
Pflanzlicher Hormonersatz für die Haut der Wechseljahre	171
Milde Wirksamkeit	172
AHA – und der Grauschleier ist weg	173
Peptide – keine Wirkgarantie, aber einen Versuch wert	175



## Kapitel 7

### Schön mit Darm 179

Das Kosmetikstudio in unserem Bauch	180
Die richtigen Bakterien füttern	184
Kosmetik mit Bakterien – da lacht die Haut	185
Die Keimschicht kann's richten	186
Bakterienbäder gegen Ekzeme und Fußgeruch	187

## Kapitel 8

### Ihr individuelles Programm für natürlich schöne Haut 191

Sorgen Sie für ein kleines »Exposom«	192
Individuelle Empfehlungen für eine schöne Haut	193

Schlusswort 200

Literatur 202

Register 206

Impressum und Bildnachweis 208

## VORWORT

---

Wer will das nicht?

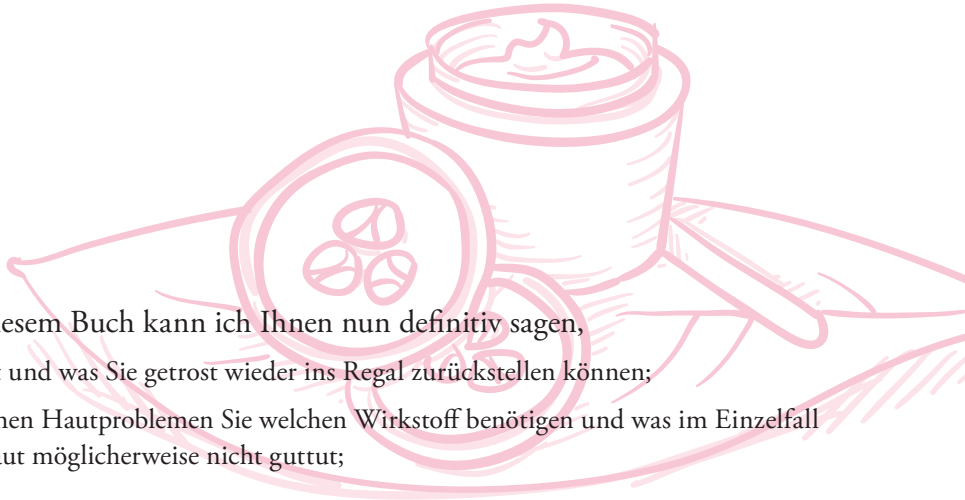
- \* Sie möchten jünger aussehen, Falten und Altersflecken reduzieren?
- \* Sie wollen eine schönere Haut mit weniger Pickeln, roten Flecken und schuppigen Stellen?
- \* Sie leiden unter Hauterkrankungen und möchten, dass diese endlich besser werden?
- \* Sie wünschen sich, dass Ihre Haut mehr Glanz und Ausstrahlung hat?
- \* Sie möchten frischer, erholter und vitaler erscheinen?

**Voilà! Hier ist es. Ihr Komplettprogramm für strahlende Haut.**

Vielleicht geht es Ihnen wie den meisten Verbrauchern: In Apotheken, Drogeriemärkten oder Parfümerien stehen Sie ratlos vor den Regalen und Auslagen. Welche Pflege braucht meine Haut im Moment? Was hat es mit den vielen neuen und altbewährten Wirkstoffen auf sich – ist alles nur ein Marketinggag oder gibt es wissenschaftliche Belege für deren Effekte auf Falten, Pickel, Ekzeme und Altersflecken? Und wie sieht es aus mit der Ernährung? Kann das, was ich esse, die Haut schöner machen, oder sollte ich gezielt Nahrungsergänzungsmittel zu mir nehmen? Kann man die Veränderungen wirklich sehen oder lassen sich vielleicht erst nach einem Jahr minimale Verbesserungen erzielen, die keiner meiner Mitmenschen mit bloßem Auge feststellt, sondern die nur im Labor mit 20-facher Vergrößerung messbar sind?

Um dem Geheimnis schöner Haut auf die Spur zu kommen, durchforste ich seit Jahren die Forschungsergebnisse von Hautexperten und Kosmetikfirmen und schaue mir die wissenschaftlichen Veröffentlichungen dermatologischer Kliniken und Institute dazu an.





Hier in diesem Buch kann ich Ihnen nun definitiv sagen,

- \* was hilft und was Sie getrost wieder ins Regal zurückstellen können;
- \* bei welchen Hautproblemen Sie welchen Wirkstoff benötigen und was im Einzelfall Ihrer Haut möglicherweise nicht guttut;
- \* nach welcher Zeit Sie Wirkungen erwarten können;
- \* welche Nahrungsmittel Sie wie oft essen müssen, um die Hautalterung zu verzögern und ein Strahlen auf Ihren Teint zu zaubern;
- \* was man von Nutrikosmetika erwarten kann;
- \* welchen Beitrag eine gesunde Darmflora für schöne Haut leistet und welche probiotischen Keime Sie bei welchen Hautproblemen zu sich nehmen müssen.

Dieses ganzheitliche Programm für schöne Haut macht Sie gleichzeitig auch fitter und gesünder, denn eine bessere Nährstoffversorgung zeigt sich nicht nur im Gesicht, sondern lässt Sie auch schneller denken, schneller laufen und besser schlafen. Hier in diesem Buch finden Sie ausschließlich Tipps und Empfehlungen, die sich entweder in der dermatologischen oder kosmetologischen Praxis bewährt haben oder durch wissenschaftliche Studien gut belegt wurden.

Viel Freude beim Ausprobieren!

*Michaela Axt-Gad*

Michaela Axt-Gadermann

Mehr Tipps, Infos und ausgewählte Produkte gibt es unter [www.natuerlich-schoene-haut.de](http://www.natuerlich-schoene-haut.de).







## Kapitel 1

# **DIE HAUT, IN DER WIR LEBEN**

Unsere Haut zeigt, wie es uns geht und wie wohl wir uns in ihr fühlen. Dieses erstaunliche Organ, das uns nahtlos umgibt, ist an manchen Stellen dünner als ein Blatt Papier. Am Augenlid ist die obere Hautschicht, die Epidermis, nur 0,03 Millimeter dick, an der Fußsohle kann sie hundertmal stärker sein (bis zu 4 Millimeter). Das zeigt, wie verletzlich die Haut an manchen Stellen ist – eigentlich viel zu zart, um uns vor all den Umwelteinflüssen zu schützen, denen wir im Lauf des Lebens ausgesetzt sind.

## SEI NETT ZU DEINER HAUT – SIE WIRD ES DIR DANKEN

---

Unsere Haut ist ein spannendes Organ. Sie bietet uns Schutz, produziert Hormone und dient unserem Körper als Klimaanlage. Mit zwei Quadratmetern ist sie ungefähr so groß wie ein Tischtuch. Die Haut ist unsere Verbindung und zugleich Abgrenzung zur Außenwelt. Sie ist der Spiegel der Seele. Ein Blick auf die Haut verrät unserem Gegenüber sehr schnell, wie es uns wirklich geht. Wenn wir uns erschrecken, wird sie blass, schämen wir uns, schimmert sie rötlich und bei Stress lässt unsere Haut Pickel sprießen. Die Stimme können wir verstellen, die Körpersprache beherrschen, aber unsere Emotionen lassen sich dennoch nicht verbergen: Unsere äußere Hülle verrät gnadenlos, wie es in unserem Inneren aussieht.

Die Haut ist neben all dem ebenfalls ein wichtiger Attraktivitätsfaktor. Dabei geht es gar nicht um Faltenfreiheit, sondern vielmehr um einen Teint, der strahlt und frisch und vital erscheint. Eine glatte und ebene Haut signalisiert Gesundheit – und das finden wir begehrenswert. »Makellose Haut ist das am häufigsten gewünschte menschliche Merkmal« – eine äußerst zutreffende Aussage, die dem bekannten Zoologen Desmond Morris zugeschrieben wird. Sie zeigt, wie wichtig der Zustand unserer Haut auch für die Kommunikation mit unseren Mitmenschen ist. Unsere äußere Hülle stellt quasi unsere »Visitenkarte« dar, mit der wir unsere Umwelt über die eigene Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensstil und sogar Fruchtbarkeit informieren.

Die Haut zeigt – anders als unsere inneren Organe – gnadenlos, was ihr fehlt. Ob wir unter einer Zuckerkrankheit leiden, die Arterien nicht mehr gut durchblutet oder die Knochen brüchig sind, sieht man uns nicht auf den ersten Blick an (auf den zweiten manchmal schon). Hautkrankheiten, vor allem, wenn sie das Gesicht oder die Hände betreffen, lassen sich nur schlecht verbergen. Auffallende Veränderungen der Haut belasten Betroffene deshalb psychisch

manchmal ähnlich stark wie viel bedrohlichere Erkrankungen der inneren Organe. Das alles macht die Haut zu etwas Besonderem, das unseren Schutz und unsere Zuwendung verdient. Und wenn wir uns gut um unsere äußere Hülle kümmern, dann werden wir dafür auch belohnt.

## WER JÜNGER AUSSIEHT, LEBT LÄNGER

---

»Ich habe nur eine einzige Falte, und auf der sitze ich«, soll die schlagfertige Französin Jeanne Calment an ihrem 100. Geburtstag gesagt haben. Als sie 22 Jahre später starb, ging sie als der älteste Mensch, der jemals gelebt hat, in die Geschichte ein. Rückblickend hätte man ihre für ihr Alter relativ glatte und faltenarme Haut möglicherweise schon als Fingerzeig, als versteckten Hinweis auf ihre Langlebigkeit deuten können. Denn glaubt man dänischen Forschern, dann werden Menschen, die jünger aussehen, als sie tatsächlich sind, auch älter. Um die Jahrtausendwende untersuchten sie dazu fast 800 Personen, die damals zwischen 70 und 90 Jahre alt waren. Ziel war es herauszufinden, ob es einen Bezug zwischen geschätztem Alter und der Lebenserwartung gab. Um genetische Faktoren für den Alterungsprozess auszuschließen, nahmen die Wissenschaftler nur Zwillingspaare in die Studie auf. Nun sollten Krankenschwestern, junge Männer und ältere Frauen anhand von Fotos das Alter der Seniorinnen und Senioren schätzen. Außerdem wurden Tests zur körperlichen und geistigen Fitness der Zwillinge durchgeführt und ein Marker für das biologische Alter der Zellen, die Telomerlänge, bestimmt. Das Ergebnis nach sieben Jahren Forschungsarbeit: Je größer der optische Altersunterschied zwischen den Zwillingsgeschwistern geschätzt wurde, desto wahrscheinlicher war es, dass sich der jünger geschätzte Bruder beziehungsweise die entsprechende Schwester zusätzlicher Lebensjahre erfreuen konnte. Die jünger aussehenden Zwillinge erreichten nicht nur ein höheres Lebensalter, sie schnitten zudem auch in Tests zur körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und bei Blutuntersuchungen besser ab.

Das geschätzte Alter, die Tiefe der Falten und die Zahl der Altersflecken sind demnach offensichtlich aussagekräftige Biomarker für den gesamten Alterungsprozess und lassen Rückschlüsse auf Gesundheit, Fitness und möglicherweise auch die Lebenserwartung zu.



Auch alternde Haut kann einen gepflegten Glanz haben und zeigen, dass der Mensch gesund und vital ist.

Diese Studie aber zeigt sehr gut, dass wir es selber in der Hand haben, wie deutlich sich der Alltag in unser Gesicht eingräbt, und dass jüngeres Aussehen vor allem das Ergebnis eines gesunden Lebensstils ist. Denn fast alles, was uns äußerlich jung erhält (mal abgesehen von Schönheitsoperationen und Faltenunterspritzungen), bekommt gleichzeitig auch dem ganzen Körper gut. Wer nicht raucht, hat weniger Falten, aber gleichzeitig auch junge Blutgefäße. Wer sich regelmäßig bewegt, sorgt nicht nur für einen gut durchbluteten und rosigen Teint, sondern stärkt automatisch auch Knochen und Muskeln. Die richtigen Pflanzenstoffe,



Öle und Eiweiß – über die Nahrung aufgenommen – versorgen unsere Haut mit notwendigen Schutzstoffen und verzögern die Faltenbildung, gelangen aber gleichzeitig auch zu jedem Organ unseres Körpers und bewirken dort ähnlich positive Effekte. Daraus lässt sich schlussfolgern: Jung wirkt jemand, der gesund ist und das auch ausstrahlt.

### Info

Die Hautalterung ist keine gerade Straße, auf der wir mit immer gleicher Geschwindigkeit entlangrollen. Wir haben es selber in der Hand, öfter mal auf die Bremse zu treten und das gemütlichere Tempo zu genießen.

## ÜBER GESCHMACK LÄSST SICH STREITEN

Wenn man sich umhört, was denn der Einzelne attraktiv findet, dann scheint jedem etwas anderes zu gefallen. Die einen mögen eher schlanke Mitmenschen, andere lieben Kurven. Manche fühlen sich von muskulösen Typen angezogen, einige kuscheln sich gern an einen kleinen, gemütlichen Bauchansatz. Viele finden Lachfältchen und Sommersprossen sympathisch. Doch der gemeinsame Nenner aller klassischen Attraktivitätsmerkmale ist: Gesundheit! Menschen, die gesund erscheinen, gefallen uns besonders gut. Strahlender Teint, volles, glänzendes Haar, feste Fingernägel, eine nicht zu dünne und nicht zu dicke Figur, eine gut durchblutete Haut oder geschmeidige Bewegungen sind Attribute robuster Gesundheit und signalisieren, dass unserem Gegenüber nichts fehlt. Und das wiederum finden wir anziehend. Und hier kann jeder selber etwas tun. Wahre Schönheit kommt ja bekanntlich von innen. Insbesondere wenn es um die Haut geht, darf man diese Volksweisheit ganz wörtlich nehmen. Ernährungsexperten und Dermatologen sind sich hier nämlich einig: Wer das Falsche isst, altert schneller. Wer das Richtige auf dem Teller hat, sieht besser aus, bleibt länger jung und vital. Frisches Obst, knackiges Gemüse, duftende, aromatische Kräuter und Gewürze haben ein enormes Beauty-Potenzial. In der richtigen Menge und gut kombiniert, verschönert gesundes Essen nachweislich Haut und Haare und trägt auch dazu bei, die eine oder andere Hautkrankheit zu bessern.







## Kapitel 2

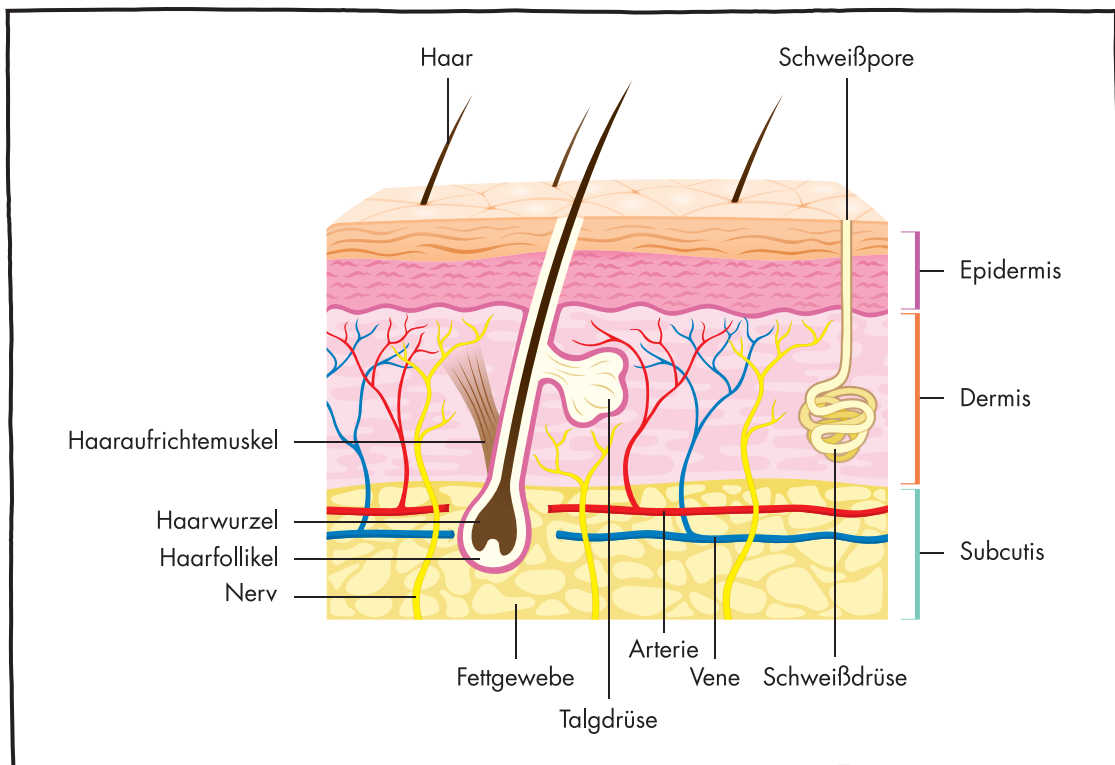
# EIN BLICK UNTER DIE OBERFLÄCHE

Tagtäglich sehen wir unsere Haut und die unserer Mitmenschen. Doch worauf wir blicken, ist quasi nur die Spitze des Eisbergs, die oberste Schicht. Diese trägt entscheidend dazu bei, ob unser Hautbild ebenmäßig und strahlend oder grau und kränklich erscheint. Ob unsere Haut faltig ist und ihr die Spannkraft fehlt, entscheidet sich eine Etage tiefer im Bindegewebe. Mit unserem Lebensstil lassen sich alle Ebenen einer schönen Haut beeinflussen.

## UNSERE HAUT UNTER DEM VERGRÖßERUNGSGLAS

Um zu verstehen, was unsere Haut Großartiges leistet und wie wir sie dabei unterstützen können, gesund und schön zu bleiben, muss man sich ein bisschen damit beschäftigen, was unter der Oberfläche vor sich geht. Lassen Sie uns einfach mal das Vergrößerungsglas nehmen und einen genaueren Blick auf unsere äußere Hülle werfen.

Unsere Haut besteht aus drei Schichten: aus der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subcutis).



Epidermis und Dermis entscheiden über Zustand und Aussehen unserer Haut. In diesen Schichten spielen sich die meisten Hauterkrankungen sowie die Vorgänge der Hautalterung ab.

## IN DER OBERHAUT IST NICHTS VON DAUER

Die Oberhaut oder Epidermis ist unser Schutzschild nach außen und für den ersten Eindruck verantwortlich. Ihre Beschaffenheit entscheidet darüber, ob unsere Haut zart und rosig oder fahl, schuppig, rau und fleckig aussieht. Das hängt davon ab, wie geschmeidig und gesund die Hornzellen, die *Keratinocyten*, sind, aus denen sie zum größten Teil besteht. Die wichtigste Funktion dieser Hautschicht ist die Barrierefunktion. Um diese Schutzfunktion zu erfüllen, ist die Epidermis wie eine Mauer aufgebaut. Die Hornzellen sind dabei die Ziegel, die in eine Mixtur aus Eiweißen und Fettstoffen – vergleichbar dem Mörtel einer Mauer – eingebettet sind. Zusammen bilden sie die sogenannte Hautbarriere. Diese Hautbarriere ist ein Schutzwall, der verhindert, dass Reiz- und Schadstoffe wie Chemikalien oder Mikroorganismen von außen über die Haut in den Körper hineingelangen oder zu viel Feuchtigkeit aus der Haut durch Verdunstung nach außen entweichen kann. Ohne diese Schutzschicht würden wir täglich mehr als 12 Liter Flüssigkeit verlieren. Eine intakte Hautbarriere ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde, gepflegte und relativ robuste Haut. Empfindliche und trockene Haut oder Ekzeme sind meist Folge einer Störung in diesem äußeren Grenzposten unseres Körpers. Studien haben gezeigt, dass sich bei Kindern mit Neurodermitis der Krankheitsverlauf günstig beeinflussen lässt, wenn man dem Aufbau und dem Erhalt der Hautbarriere so früh wie möglich sehr viel Aufmerksamkeit schenkt und diese bei Reinigung und Pflege der sensiblen Haut immer im Auge behält. Die Hautbarriere lässt sich unterstützen durch bestimmte Pflanzenöle, ausgewählte Bakterienstämme, die über die Darmflora Impulse an die Haut schicken, und Maßnahmen, die den pH-Wert der Haut im sauren Bereich halten. Dazu später mehr.

### Ceramide sorgen für Geschmeidigkeit

Wichtige Komponenten des »Haut-Mörtels« sind *Ceramide*, Cholesterin und freie Fettsäuren. Ceramide sind Lipide – also Fette –, die zwischen den Hornzellen der Epidermis liegen. Sie sind der Kleber, der alles zusammenhält.

Ceramide dichten Zwischenräume zu den übrigen Hornzellen ab und machen dadurch die Barriere wasserdicht. Das schützt die Haut vor dem Austrocknen und verhindert, dass schädliche und möglicherweise auch reizende Substanzen eindringen. Doch Ceramide leisten noch mehr: Sie halten wie eine wertvolle Creme die Haut weich und geschmeidig. Junge, gesunde Haut bildet ausreichend Ceramide. Wenn Ceramide fehlen, dann bröckelt die Hautbarriere. Das ist vor allem für Menschen mit trockener oder sensibler Haut, mit Ekzemen und Neurodermitis problematisch und verschärft deren Situation. Feuchtigkeit kann dann leichter aus der Haut verdunsten und Umweltstoffe können durch die löchrige Barriere eindringen und Reizungen und Allergien verursachen. Auch Falten und Fältchen werden sichtbarer, wenn die Haut trockener wird.

### So dick sind die einzelnen Hautschichten

- \* **Epidermis** = die obere Hautschicht. Sie besteht aus mehreren Schichten Hornzellen (Keratinocyten) und ist ziemlich dünn: zwischen 0,03 Millimeter am Augenlid und bis zu 2 Millimeter am übrigen Körper. An Handflächen und Fußsohlen kann sie sogar bis zu 4 Millimeter stark sein.
- \* **Dermis** = die zweite Hautschicht. Die Schicht des Bindegewebes ist nur 0,5 Millimeter bis 1,5 Millimeter dick und hält doch unsere gesamte Haut straff.
- \* **Subcutis** = das Fettgewebe. Je nach dessen Ausprägung kann diese Schicht zwischen 0,5 Millimeter und – bei Übergewicht – bis zu 10 Zentimeter dick sein.

Nun gibt es einige Tricks, um wieder mehr dieser kostbaren Stoffe in die Haut zu bekommen. Natürliche oder hautidentische Ceramide können direkt in einer Creme der Haut zugeführt werden. *Phytosphingosin* und *Sphingolipide* sind Ceramidvorstufen, die man in Kosmetikprodukten findet und die der Epidermis helfen, selber wieder mehr Ceramid zu bilden. Auch eine intakte Hautflora schafft es, die Ceramidbildung anzuregen und lange auf einem hohen Level zu