

SO MACHT ESSEN SCHÖN

# Das Menü für eine glatte und straffe Haut

Es kommt nicht nur auf Sonnenschutz und gute Pflege an, auf dem Weg zum Beach-Body spielt natürlich auch die richtige Ernährung eine große Rolle. Im Interview erklärt die Yogalehrerin und Ernährungsexpertin Petra Orzech, was gegen Cellulite hilft, die Haut pflegt und von innen auf die Sonne vorbereitet.

**Gibt es Nahrungsmittel, die für faltenlose Haut sorgen?**

Durchaus. Eiweiß ist sehr wichtig für den Aufbau von Bindegewebe und hautstraffenden Kollagenfasern. Omega-3-Fettsäuren verlangsamen den Alterungsprozess der Haut und auch Silizium stärkt die Fähigkeit, Wasser zu binden.

**Wie oft muss ich diese Inhaltsstoffe zu mir nehmen, damit es etwas bringt?**

Eiweiß sollte täglich verzehrt werden. Es ist in Milchprodukten, Geflügel, Bohnen oder Kartoffeln enthalten. Omega-3-Fettsäuren, die sich in Fischarten wie Hering, Thunfisch und Lachs befinden, sollten zwei- bis dreimal pro Woche Bestandteil der Ernährung sein. Ebenso Sojaprodukte und Silizium, das man mit Haferflocken oder Hirse zu sich nimmt.

**Ab wann sieht man erste Effekte?**

Ungefähr nach vier Wochen, so lange braucht die Haut, um sich einmal rundum zu erneuern. Wenn man eine langfristige Veränderung erzielen will, ist eine bewusst gesunde Ernährung jedoch eine Lebensaufgabe.

**Kann man auch mit der Ernährung etwas gegen Cellulite tun?**

Cellulite ist genetisch bedingt. Ungünstig wirkt sich eine sehr saure oder salzige Ernährung aus, ebenso Rauchen, Antibabypille und Bewegungsmangel. Eine basische Ernährung kann Cellulite verringern.

**Und was ist eine basische Ernährung?**

80 Prozent der Mahlzeiten sollten aus Gemüse und Obst bestehen, im Verhält-

nis 80 Prozent Gemüse und 20 Prozent Obst. Gemüse kann auch in Form von Tomatensaft, frischen Blattsalaten oder Kartoffeln gegessen werden. Fleisch, Süßigkeiten und Fertigprodukte sollte man hingegen meiden.

**Was passiert, wenn man sich zu sauer ernährt?**

Normalerweise halten sich Säuren und Basen die Balance. Durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Alkohol oder Umweltgifte befinden wir uns aber häufig in einem sauren Milieu, das unser Körper ständig neutralisieren muss. Sind wir allerdings ständig übersäuert, beginnt der Organismus, die Säuren zu speichern, indem er sie als Schlacken im Gewebe ablagert – so entstehen Dellen oder Übergewicht.

Zudem versucht der Körper die Säuren auszugleichen, indem er dafür basische Mineralstoffe aus Haaren, Muskeln oder Knochen abzieht. Im schlimmsten Fall drohen Haarausfall, Hautprobleme, Osteoporose und Muskelrückgang. Achten wir auf eine basische Ernährung, muss der Körper diese Stoffe nicht aus dem eigenen Organismus abbauen.

**Zur Traumfigur gehört heute auch eine gesunde Bräune. Kann man die Haut auch durch Essen bräunen und schützen?**

Durch die Ernährung kann man zwar nicht seinen Hauttyp ändern, aber die Hautempfindlichkeit deutlich beeinflussen. Eine vitaminreiche Ernährung bereitet den Teint wunderbar auf die Sonne vor: vor allem Vitamin A und C aus Zitrusfrüchten, Paprika und Kiwi, Vitamin E aus Pflanzenölen, Pfirsichen und Wassermelonen oder auch Karotin und Lycopin. Man braucht ungefähr acht Wochen, um sich einen Sonnenschutz anzueignen. Die Ernährung ersetzt aber auf keinen Fall die Sonnencreme. ©

## INFOS UND FAKTEN

**FÜR EINEN FLACHEN BAUCH** Meiden Sie blähende Nahrungsmittel wie Bohnen, Kohl, Knoblauch oder rohe Zwiebeln.

**IDEAL FÜR DEN STRAND** Obst, das reichlich Wasser enthält – wie Melonen. Nüsse sind ein praktischer Energiespender für zwischendurch.

**ROH ODER GEKOCHT?** Das muss jeder für sich herausfinden: rohe Lebensmittel enthalten mehr Vitamine, gekochtes Gemüse ist verträglicher.

**NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL** Kann man unterstützend als mehrwöchige Kur einsetzen. Dauerhaft eingenommen schaden sie dem Körper.

