



6 sofort umsetzbare Tipps für eine schöne Haut



LEBENSKRAFTPUR

Einige Tipps zur Verbesserung der Hautgesundheit sind Ihnen sicher bekannt und Sie wenden sie bereits in Ihrem Alltag an, z. B.:

- » Ausreichend **Bewegung**
- » Stressreduktion und ausreichend **Schlaf**
- » Auf Alkohol und Zigaretten verzichten
- » Auf **Sonnenschutz** achten bzw. Sonnenbrand vermeiden – sowohl äußerlich als auch innerlich

Das Lebenskraftpur Wissenschaftsteam hat noch weitere praktische Tipps mit konkreter Umsetzung für Sie zusammengetragen, die Sie Schritt für Schritt in Ihren Alltag integrieren können. Dabei fokussieren wir uns auf unsere Expertise zur **Ernährung** und die Versorgung mit **Mikro-nährstoffen**.

1. Ausreichend trinken

Eine **hohe Wasserzufuhr** kann den Feuchtigkeitsgehalt der Epidermis (= äußerste Hautschicht) erhöhen und damit die Hautgesundheit und deren Erscheinungsbild verbessern.



Faustregel

Als Erwachsener sollten Sie mind. 1,5 l Wasser am Tag trinken, sich aber besser an diese Formel halten: 30–35 ml/kg Körpergewicht. Das entspricht ca. 2–2,5 l für eine 70 kg schwere Person. Bei hohem Sportpensum, hohen Temperaturen oder starkem Schwitzen kann der Bedarf natürlich höher sein.

2. Kollagenhydrolysat einnehmen

Die Einnahme von Kollagenhydrolysat unterstützt die **körpereigene Kollagenbildung** über verschiedene Mechanismen und wirkt damit der ab dem ca. 25. Lebensjahr einsetzenden Hautalterung entgegen.

- » **Verzehrempfehlung:** Täglich ca. 10 g Kollagenhydrolysat einnehmen, idealerweise über mind. 3 Monate bzw. dauerhaft
- » **Alternativen:** Knochenbrühe ist eine gute natürliche und schmackhafte Kollagenquelle. Für Veganer und Vegetarier sind **Kollagen-Nachbildungen aus Aminosäuren** interessant.



Rezeptinspiration

Kollagenhydrolysat Pulver können Sie auch mit unserem **Bio Knochenbrühe Pulver** kombinieren, um die insgesamt Kollagenzufuhr zu erhöhen und so durch eine **leckere Mahlzeit** aufzunehmen:

- » 10 g Bio Knochenbrühe Pulver mit 5–10 g Kollagenhydrolysat Pulver und etwas **Ur-Steinsalz Gemahlen** vermischen
- » 250 ml heißes Wasser dazu geben und verquirlen
- » Optional mit etwas Olivenöl und/oder Gemüsebrühe verfeinern
- » Auch ideal als Grundlage für Suppen oder Eintöpfe geeignet

3.

Wenig Zucker und frittierte Gerichte konsumieren



Sowohl **übermäßiger Zuckerkonsum** als auch stark erhitzte Speisen fördern die Ansammlung von AGEs (advanced glycation end products) im Körper und der Haut¹. Diese Stoffe **beschleunigen die Hautalterung**, indem sie z. B. das Kollagengerüst schädigen.



Tipp

Zucker reduzieren, einen normalen Blutzuckerspiegel unterstützen (z. B. durch regelmäßige Bewegung) und möglichst häufig schonende Zubereitungsarten nutzen (z. B. Dämpfen, Dünsten und Garen statt Braten, Frittieren und Backen).

4. Darmgesundheit fördern

Über die **Darm-Haut-Achse** hat die Zusammensetzung des Mikrobioms Einfluss auf die Gesundheit der Haut².



Tipp

Nehmen Sie ausreichend Ballaststoffe durch die Nahrung auf und essen Sie idealerweise täglich fermentierte Lebensmittel (Kefir, Naturjoghurt, rohes Sauerkraut). Alternativ können Sie z. B. im Rahmen einer Darmkur ein Probiotikum, wie z. B. die **Lebenskraftpur Bio Mikrobiom Protekt Kapseln**, einnehmen.



Interessant zu wissen

Zell- und Tierstudien schreiben v. a. *Lactobacillus johnsonii* und *Bifidobacterium breve* als **Probiotikum** vielversprechende Effekte zu, wenn es darum geht, die **Haut vor UV-bedingten Schädigungen** zu schützen. Beide Bakterienarten sind in den **Lebenskraftpur Mikrobiom Sensitiv Forte Kapseln** enthalten.

5. Antioxidantien in die Ernährung einbauen



Auch Antioxidantien **schützen** Ihre Haut **vor Schäden durch UV-Strahlung** und anderen Einflüssen und können so der Hautalterung entgegenwirken.

Diese Lebensmittel sollten täglich auf Ihrem Speiseplan stehen:

- » Viel Obst, z. B. Sauerkirschen oder Beerenfrüchte wie Heidel- oder Himbeeren
- » Gemüse, z. B. Paprika, Brokkoli oder Rotkohl
- » Gewürze, z. B. **Kurkuma**, Zimt oder Ingwer
- » Frische Kräuter, z. B. Oregano, Petersilie oder Thymian
- » Tee, z. B. **Grüntee** oder **Matcha**



Interessant zu wissen

Insbesondere Flavonoide aus Kakao können sich laut Studien positiv auf das Hautbild auswirken³. Zartbitter-Schokolade (mit einem Kakao-Anteil von über 70 %), reines Kakaopulver oder **Kakaonibs** sind dafür ideal geeignet.

6. Langkettige Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) aufnehmen



Omega-3-Fettsäuren sind üblicherweise zu wenig in unserer modernen Ernährungsweise enthalten. Dabei können diese ebenfalls vor schädlichen Einflüssen und entzündlichen Reaktionen der Haut schützen.

- » **Tipp:** 2-mal wöchentlich **fettreiche Fische** aus dem Meer im Speiseplan integrieren und schonend zubereiten, z. B. Lachs, Makrele oder Hering.
- » **Alternativ:** Fischöl (oder Algenöl) als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, wie die **Lebenskraftpur Omega 3 Plus Kapseln** oder **Omega 3 Vegan Kapseln**.

Quellen

Cao/Xiao et al., "Diet and Skin Aging—From the Perspective of Food Nutrition", *Nutrients* 2020, Vol. 12, Page 870, vol. 12, no. 3, p. 870, Mar. 2020[Online]. Available <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/3/870/htm> [Accessed: 23 January 2024].

Sinha/Lin et al., "The Skin Microbiome and the Gut-Skin Axis", *Clin Dermatol*, vol. 39, no. 5, pp. 829–839, Sep. 2021 [Online]. Available: 10.1016/j.CLINDERMATOL.2021.08.021 [Accessed: 23 January 2024].

Yoon/Kim et al., "Cocoa Flavanol Supplementation Influences Skin Conditions of Photo-Aged Women: A 24-Week Double-Blind, Randomized, Controlled Trial", *J Nutr*, vol. 146, no. 1, pp. 46–50, 2016[Online]. Available <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26581682/> [Accessed: 23 January 2024].

Impressum

Herausgeber
Lebenskraftpur GmbH
Sperberstr. 2, 68753 Waghäusel
www.lebenskraftpur.de

Redaktion
Lebenskraftpur Wissenschaftsteam

**So erreichen Sie
unsere Kundenservice:**
E-Mail: kundenservice@lebenskraftpur.de
Telefon: +49 7254 7820900