

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
und Prof. Dr. Peter Axt

SKIN FOOD

Mit der richtigen Ernährung
zu strahlend schöner Haut

HERBiG

INHALT

Einleitung 7

Schöne Haut kommt nicht (alleine) aus der Tube 7

Entzündungen lassen Sie früh alt aussehen 9

Inflammaging – die neue Sicht der Hautalterung 9 · Faltenbeschleuniger auf dem Teller und in der Umwelt 10 · Mit der Ernährung Entzündungen löschen 12

Skin-Food – Hautpflege zum Essen 15

Lass Nahrung deine Medizin sein 15 · Skin-Food kann mehr als Hautcreme 16 · Leitungswasser verjüngt um 7,5 Jahre 18

Mit Obst und Gemüse gegen freie Radikale 19

Freie Radikale ausbremsen 19 · Strahlender Gemüseteint 27

Öle und Fette – der richtige Treibstoff für eine junge Haut 29

Das japanische 2:1-Ideal 29 · Entzündungsfette sind überall 31 · Wir essen, was unsere Tiere fressen 32 · Machen Sie den Ölwechsel 33 · Essen Sie mehr davon! Nahrungsmittel, Gewürze und Getränke mit entzündungshemmender Wirkung 38

Mit der Ernährung Zuckerschäden verhindern 45

Jedes Bonbon steht uns ins Gesicht geschrieben 46 · Zucker macht Falten 47 · Zwischenmahlzeiten sind schlecht für den Blutzuckerspiegel 48 · Die Insulingefahr 50 · Glyx-Gefühle auf dem Teller 51

Das Skin-Food-Ernährungsprogramm für schöne Haut 55

Hauternährung auf den Punkt gebracht 55 · Das Skin-Food-Basisprogramm 55

Ernährungsempfehlungen bei bestimmten Hautproblemen 60

Hautgesundheit essen 60 · Sonnenschutz zum Essen – die richtige Ernährung bei Sonnenallergie und Lichtempfindlichkeit 60 · Den Pickeln keine Chance geben – die richtige Ernährung bei Neigung zu Akne, Pusteln und unreiner Haut 79 · Rosacea – Nahrungsmittel, die den »Fluch der Kelten« anlocken 85 · Schuppenflechte – die überstürzte Zellteilung beruhigen 88 · Neurodermitis – dem Juckreiz Paroli bieten 93 · Herpesbläschen keine Chance geben 99

Nutricosmetik 102

Nahrungsmittel mit Kosmetikwirkung 102 · Nutricosmetik – was ist drin, was kann man erwarten? 103 · Häufige pflanzliche Inhaltsstoffe und Fettsäuren in Nutricosmetika zum Schutz vor Hautalterung 104 · Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente 109

Werden Sie Ihr eigener Entzündungsdetektiv 120

Bestimmung des hs-CRP und individuelle Testauswertung 120
Bestimmung des TAS-Werts und individuelle Testauswertung 123
Bestimmung des Fettsäurequotienten und individuelle Testauswertung 124 · Überprüfung des Zuckerstoffwechsels und individuelle Testauswertung 125

Die Autoren 127

Bildnachweis 127

Literatur 128

Register 133