

Trockene Haut muss nicht sein

Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich ungesättigten, essentiellen Fettsäuren ist für eine gesunde Haut mit viel Spannkraft unerlässlich. Deshalb empfehlen Dermatologen und Ernährungsfachleute die tägliche Zufuhr von so genannten Omega-3-Fettsäuren. Da die Haut von innen aufgebaut wird und die Hautzellen einem fortwährenden Erneuerungsprozess unterworfen sind, empfiehlt sich bei Hauttrockenheit und trockenen Schleimhäuten die regelmässige Einnahme von Leinöl und Vitamin E. Die Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) im Leinöl sorgt für eine Verbesserung des Feuchtigkeitsgehaltes der Haut und der Schleimhäute. Die natürlichen Feuchtigkeitsbarrieren der Haut bleiben erhalten. Vitamin E schützt die natürlichen Hautfette und hilft die Haut feucht zu halten. Zudem ist Vitamin E für die Stabilität vom Leinöl sehr wichtig, da die Alpha-Linolensäure sehr reaktionsfreudig ist und durch Sauerstoff leicht zerstört wird. Vitamin E schützt das wertvolle Leinöl vor Oxidation.



Trockene Haut?

Bei trockener Haut mangelt es in der obersten Hautschicht an Feuchtigkeit und Fettstoffen (Lipiden). Die Haut ist rau, schuppig, glanzlos und unelastisch. Die Betroffenen empfinden häufig ein unangenehmes Spannungsgefühl oder sogar Juckreiz, der vor allem nach dem Waschen auftreten kann. Auch Hautentzündungen mit Rötung, Schuppung, Bläschen und Pusteln können entstehen; denn Menschen mit trockener Haut reagieren auf schädigende oder reizende Einflüsse wie Hitze, Kälte oder Sonnenstrahlen besonders empfindlich.

Mögliche Ursachen

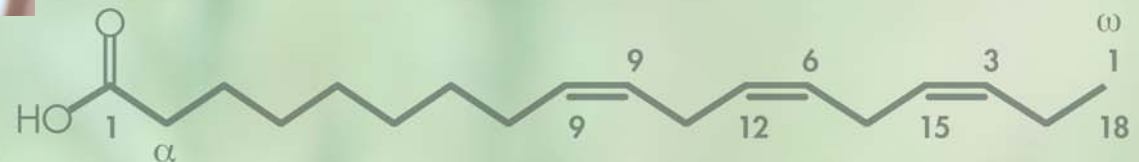
Warum so viele Menschen unter trockener Haut leiden, ist noch nicht völlig geklärt. Einseitige Ernährung, Nährstoffmangel (Omega-3-Fettsäuren), erbliche Faktoren aber insbesondere auch intensive Reinigungs- und Pflegegewohnheiten können den Hautzustand negativ beeinflussen.

Wie verändert sich die Haut mit den Jahren?

Bereits ab dem 25. Lebensjahr verlangsamt sich die Zellerneuerung. Mit zunehmenden Jahren wird die Haut ausserdem trockener, Bindegewebefasern verhärtet sich, die Elastizität nimmt ab. Meiden Sie zu viel Sonne, Nikotin, Alkohol und Fast Food, denn all das beschleunigt das Altern. Helfen Sie Ihrer Haut mit viel Obst und Gemüse, genügend Schlaf und viel Bewegung jung zu bleiben.

Tipps bei trockener Haut und trockenen Schleimhäuten

- Viel trinken, am besten Mineralwasser.
- Viel Obst und Gemüse versorgen die Haut mit zellschützenden Antioxidantien.
- Eine sanfte Reinigung und Pflege der Haut verhindert übermässiges Austrocknen und Hautstress.
- Keine langen oder heissen Bäder. Kurz und mässig warm duschen und keine aggressiven Duschmittel verwenden.
- Trockene Luft meiden, vor allem im Winter in beheizten Räumen. Aber auch kalte Winterluft kann, ebenso wie ausgiebige Sonnebäder, trockene Haut verursachen und verstärken.
- Direkten Kontakt mit Putzmitteln und andere chemischen Substanzen vermeiden. Für die tägliche Arbeit mit Putz- und Lösungsmitteln Handschuhe verwenden.



Leinöl hilft

Die Omega-3-Fettsäuren im Leinöl helfen beim Aufbau und Unterhalt der Zellmembranen. Dabei werden die Linolsäure und die alpha-Linolensäure für die Elastizität der Zellmembranen benötigt. Um die Geschmeidigkeit und Funktion der Membranen aufrechtzuerhalten ist eine regelmässige Zufuhr der beiden Leinöl-Fettsäuren notwendig. Aus Linol- und Linolensäure werden im Körper aber auch so genannte Eicosanoide gebildet. Diese hormonähnlichen Substanzen regulieren lebenswichtigen Funktionen wie Zellwachstum und Zellregeneration.

Am Besten als Kapsel

Leinöl verdirbt rasch, wenn es mit Luftsauerstoff in Berührung kommt. Zudem hat Leinöl einen sehr unangenehmen, intensiven Geschmack. Zur täglichen Nahrungsergänzung bei trockener Haut oder trockenen Schleimhäuten eignen sich besser Leinölkapseln mit Vitamin E. Verlangen Sie in Ihrem Fachgeschäft gelatinefreie, rein pflanzliche Leinölkapseln. Die pflanzliche Kapselhülle schützt das kostbare Leinöl optimal, die weichen Kapseln sind angenehm zum Einnehmen. Eine Leinöl-Weichkapsel enthält in der Regel 500 mg reines, durch Kaltpressung gewonnenes Leinsamenöl in Kombination mit natürlichem Vitamin E. Leinöl ist besonders reich an pflanzlichen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren der Omega-3-Gruppe. Die pflanzliche alpha-Linolensäure kann vom menschlichen Organismus nicht selbst aufgebaut werden. Vitamin E stabilisiert Zellmembrane und ungesättigte Fettsäuren. Es kann als Antioxidans freie Radikale abfangen und ist notwendig für die Erhaltung der Muskelfunktion.



Literatur:

Hans-Ulrich Grimm
Leinöl macht glücklich
Dr. Watson Books
ISBN 978-3981091526

Josef Horner
Leinöl-Goldenes Lebenselixier
Heyn Verlag
ISBN 978-3708402642

Klaus Rudolph
Fit, gesund und schön mit Leinöl
Regia Verlag
ISBN 978-3936092813

Verein zur Förderung der naturgemässen Heilweise
(NHV Theophrastus)
Lein - Linum usitatissimum
Verlag Monarda Publishing House
ISBN 978-3939513308



Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.



19137-04/09

Leinöl

Hilfe bei trockener Haut und
trockenen Schleimhäuten

