

## Wenn Essen alt macht!

Nudeln lassen uns alt aussehen, Schokolade glättet Falten - das klingt seltsam. Doch den Beweis liefern jetzt aktuelle Studien aus den USA

**Sommer 2009.** Sandy Portman lässt sich den Faltenkiller Botox spritzen. Mit Erfolg: Die Stirn wird straff und glatt. Nur zwei Monate später jedoch wirkt das Gesicht der 39-Jährigen müde und faltig, die Zellen der Oberhaut sind im Turbo-Tempo erschläfft. Ärzte-Pfusch? Irrtum! Sandy Portman ernährt sich einfach falsch. Ihre Vorliebe für Weißbrot, Nudeln und Orangensaft ließ ihre Haut in Rekordzeit um rund acht Jahre altern. So übel ihr das Schicksal auch mitgespielt hat - für die Wissenschaftler der Yale-Universität ist Sandy Portman ein Glücksfall. Anhand ihrer Daten können Hautforscher untersuchen, warum manche Menschen wesentlich schneller altern als andere. Die Entdeckung: „Schlafe Gesichtszüge sind Zeichen einer fortgeschrittenen Hautentzündung - ausgelöst durch falsche Ernährungsgewohnheiten“, sagt der Hautarzt Dr. Nicholas Perricone. Das biologische Alter kann dabei um mehr als 20 Prozent vom tatsächlichen Alter abweichen. Auch der Genetiker Aubrey de Grey von der Uni Cambridge ist überzeugt: „Es scheint, dass unser Erbgut erst in Verbindung mit der Nahrung über Alterungsprozesse entscheidet.“

Nährstoffe und Gene ergänzen sich also, beeinflussen die Lebensdauer der Zellen. Dabei können Ernährungsfehler gravierende Folgen haben. So wie bei Sandy Portman: Sie ernährte sich hauptsächlich von (frucht)zucker- bzw. kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Und die fördern die Ausschüttung des Hormons Insulin - das wiederum begünstigt Entzündungsprozesse der Haut. Zucker verursacht vor allem Schäden an den kollagenen Fasern, dem Stützgerüst unserer Haut. Das Gewebe verliert an Elastizität, es bilden sich Falten. Aber: Genau diese Schäden kann man beheben - durch Lebensmittel, die entzündungshemmend wirken. Dr. Perricone: „Alles, was man für ein sanftes Face-Lifting braucht, findet man in der Küche.“ So liefern Avocados oder Lachs Jungmacherstoffe, die direkt den Zellstoffwechsel beeinflussen. Täglich fünf dieser Anti-Aging-Stoffe, und nach zwei Wochen ist der Lifting-Effekt im Spiegel erkennbar

### *Diese Lebensmittel halten Jung*

- **Grapefruit** Ihre Bitterstoffe haben einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel, stoppen so Alterungsprozesse direkt in der Zelle. Tipp: Vor den Mahlzeiten 1/2 Grapefruit essen - das regt den Hautstoffwechsel an!
- **Lachs** Mit zunehmendem Alter werden die Fettzellen in der dritten Hautschicht dünner. Folge: tiefere Falten. Gegenstrategie: Omega-3-Fettsäuren Lachs polstern diese Schicht wieder auf, erhöhen die Elastizität.
- **Erdnüsse** Für glatte Winterhaut: Erdnüsse enthalten Niacin, das die Haut vor Kältefolgen (Rissen) schützt, Tagesdosis: 20 g.
- **Knoblauch** Das Beauty-Gewürz Nr. 1 - es regt die Hautdurchblutung, den Zellstoffwechsel und körpereigene Reparaturprozesse an. Und wirkt dadurch wie ein Mini-Lifting. Tipp: Nehmen Sie jeden Tag 1 Zehe zu sich.
- **Wasser** Ab zwei Litern pro Tag wird das Hautgewebe aufgepolstert. Forscher sprechen vom inneren „Vitalisierungseffekt“: Zehn Minuten nach dem Trinken wird die Haut besser durchblutet, der Stoffwechsel optimiert - und wir sehen jünger aus.
- **Avocados** stehen auf dem Anti-Aging-Ernährungsplan ganz weit oben. Grund: Sie versorgen uns mit wertvollen Fetten, die die Körperzellen umhüllen - und jung halten. Extra-Plus: Vitamin E für straffes Bindegewebe.
- **Joghurt** „Knitterfalten“ nach dem Aufstehen? Könnte an einem Kalzium-Mangel liegen. Denn das Mineral unterstützt die nächtlichen Reparaturarbeiten der Haut. Tipp: Abends Joghurt essen!
- **Bitterschokolade** ist so effektiv wie ein Anti-Falten-Serum. Sie steckt voller Flavonoide - Stoffe, die die Hautstruktur verbessern (Studie der Uni Düsseldorf). Ein Riegel Schokolade genügt!
- **Olivenöl** Kaltgepresst (extra vergine) eine hochpotente Anti-Falten-Waffe. Es liefert Alpha-Linolsäure, die vor Entzündungsprozessen schützt. Tipp: 2 EL pro Tag.
- **Vollkornnudeln** Liefern Pantothenensäure. Das Vitamin dringt tief in die unteren Halbschichten ein, bindet dort Wasser und verbessert die Elastizität.
- **Apfel** Seine Pektine binden Giftstoffe und leiten sie aus. Die Haut wird besser durchblutet, wirkt dadurch glatter.
- **Fenchel** enthält extrem viel Kalium, ist deshalb ein wichtiger Regulator für den Wasserhaushalt der Haut. Außerdem heizen 14 verschiedene Eiweißbausteine die Produktion von Anti-Aging-Hormonen an.
- **Tomaten** Ihre Fans sehen rund 1,5 Jahre jünger aus als gleichaltrige Tomatenverächter. Das haben Forscher der Berliner Charité ermittelt. Grund: Lycopene erzeugen eine größere Hautdichte, straffen. Tagesdosis: ein Glas Tomatensaft.



## Diese Lebensmittel machen alt

- **Honigmelone** Sie hat einen hohen glykämischen Index – der treibt den Blutzuckerspiegel hoch, fördert entzündliche Prozesse in den Hautzellen. Und das bedeutet: mehr Falten
- **Kaffee** Der Koffeinkick fördert die Insulin-Produktion, begünstigt damit Entzündungsprozesse der Haut. Zudem regt Kaffee die Bildung alt machender Stresshormone an.
- **Popcorn** Bereits 100 Gramm süßes Popcorn liefern 20 St Würfelzucker - der Altersbeschleuniger Nr. 1. Denn: Zucker verursacht auf Dauer schwere Schäden in der Haut - Falten graben sich sichtbar tief ins Gewebe ein.
- **Brezeln** Anti-Aging-Forscher warnen: Laugengebäck enthält Zucker-Eiweiß-Verbindungen, die das Hautgewebe verhärtet und uns bis zu fünf Jahre älter aussehen lassen, als wir sind.
- **Cola** Bekommt von Experten die Rote Karte. Denn der Mix aus Zucker und Phosphaten hebt den Blutzucker und löst Entzündungen aus. Zellularalterung ist programmiert! Faustregel: nie mehr als ein Glas Cola pro Tag trinken.
- **Möhren** Roh sind sie echtes Beauty-Food, gekocht allerdings enthalten Möhren einen hohen Anteil an insulinfördernden Kohlenhydraten. Sie sind daher eher nachteilig für den Energie-Stoffwechsel der Haut.



- **Schweinefleisch** Rotes Fleisch verstärkt die Angriffe von Altersbeschleunigern im Körper. Grund: Tierische Fette stören den Zellstoffwechsel, fördern Eiweißverkrustungen im Hautgewebe. Folge: Knitterfalten!
- **Gummibärchen** „Ohne Fett“ steht auf der Packung. Stimmt, aber: In einer 200-Gramm-Tüte stecken 77 Stück Würfelzucker - der reagiert mit Eiweiß zu stabilen Komplexen, die das Hautgewebe schneller altern lassen.
- **Nudeln** Die minderwertigen Kohlenhydrate in Hartweizen-Pasta erhöhen den Insulinspiegel. Folge: Das Bindegewebe erschlafft, die Spannkraft nimmt ab.
- **Schwarzer Tee** Wer mehr als drei Tassen pro Tag trinkt, muss mit Augenringen rechnen.

Denn Tannine stören die Eisenaufnahme des Körpers. Dieser Notstand verursacht schlaffe Gesichtszüge und Schatten unter den Augen.

- **Bananen** Ihr Fruchtzucker greift das Stützgewebe der Haut an. Besonders hautfeindlich: reife Bananen.
- **Weißbrot** Weizenbrot oder Baguette wirkt auf die Bauchspeicheldrüse und regt sie dazu an, Insulin zu produzieren - einer der Hauptübeltäter in Sachen Hautalterung.
- **Orangensaft** Er liefert viel Fruchtzucker, der das Kollagen angreift, den wichtigsten Baustoff unserer Haut. Die Folge: Der Saft lässt uns alt aussehen.



### WENIGER ESSEN HÄLT JUNG

Nicht nur was wir essen - auch die Menge beeinflusst unsere Bio-Uhr. Das belegt ein US-Tierversuch: Zwei gleich alte Äffchen wurden unterschiedlich ernährt. Eines mit normalem Futter, eines mit 30% weniger Kalorien - bei gleichem Nährstoffgehalt. Der Normalkost-Affe (links) alterte wie erwartet: Haarausfall, Gelenkprobleme, Falten. Das andere Tier blieb jung (glatte Haut, gutes Fell). Die Forscher vermuten: Durch die Kalorienreduktion sinkt die Stoffwechselrate. Dadurch werden weniger

zellschädigende Stoffe gebildet - die beste Anti-Aging-Vorsorge.