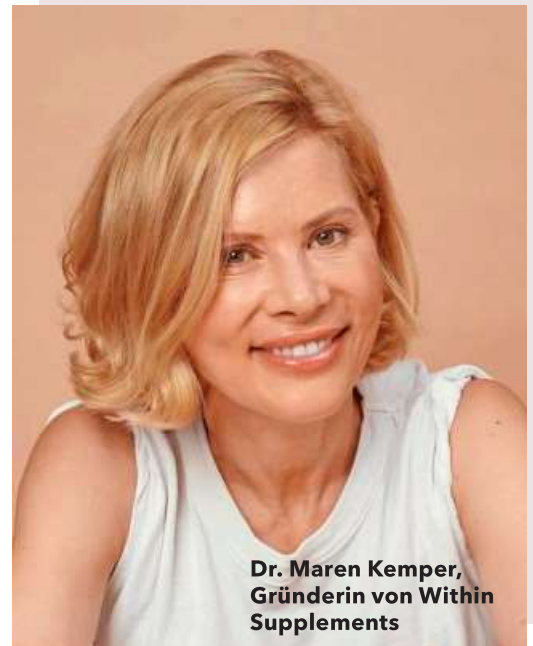


Zeit für uns

# „Schöne Haut kommt wirklich VON INNEN“

Geht es unserem Bauch gut, geht es auch uns und unserer Haut gut. Höchste Zeit, dem Darm mehr Beachtung zu schenken

Von Berit Liedtke



Dr. Maren Kemper,  
Gründerin von Within  
Supplements

**J**a, über eine gehaltvolle Pflege und liebevolles Cremes freut sich unsere Haut. Keine Frage. Aber nur, wenn auch unsere Darm-Mikroben glücklich sind, strahlt sie wirklich.

Sie wird praller, besser durchblutet und widerstandsfähiger. Was wir dafür tun können, erklärt uns Biochemikerin Dr. Maren Kemper.

**MEINS: Welcher Zusammenhang besteht zwischen unserem Darm und unserer Haut?**

**Dr. Maren Kemper:** Unser Darm ist bekannt als Verdauungsorgan, aber er ist viel mehr. Er beeinflusst unser Immunsystem, das Gewicht, den Schlaf, die Stimmung und auch unser Hautbild. Hierfür mitverantwortlich sind seine ca. 100 Billionen Mitbewohner (umgangssprachlich als Darm-Mikrobiom bezeichnet), die sich in unserem Dickdarm befinden. Sie sind in der Lage, chemische Stoffe wie Hyaluronsäure, Ceramide, Milchsäure und Antioxidantien zu produzieren, und funktionieren wie unser ganz persönliches, inneres Kosmetikinstitut. Ist unser Darm-Mikrobiom aber gestört (Dysbiose), können Hauterkrankungen entstehen. In wissenschaftlichen Untersuchungen hat man festgestellt, dass bei Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Rosazea, Neurodermitis und Schuppenflechte die Ursache oftmals eine Dysbiose ist.

**Ändert sich die Arbeitsweise unseres Darms ab 50?**

Unser Darm wird mit zunehmendem Alter müder, und auch unsere Mikrogen-Vielfalt im Darm-Mikrobiom lässt nach. Dadurch werden manche Nährstoffe weniger produziert oder etwas schlechter aufgenommen.

**Wie können wir unsere Darmgesundheit positiv beeinflussen?**

Das geht über die Ernährung:

- Viele Ballaststoffe essen: Sie sind ein Festmahl für unsere guten Darm-Bak-

„Darmbakterien haben Einfluss auf den ganzen Organismus“

terien und regen die Darmtätigkeit an.  
- Eat the rainbow: Möglichst viele verschiedene pflanzliche Lebensmittel (wie Obst, Gemüse, Kräuter, Samen und Nüsse) snacken.

- Probiotika für unsere guten Darm-Bakterien zu uns nehmen - als Nahrungsergänzungsmittel oder durch fermentierte Lebensmittel wie frisches Sauerkraut, Kombucha etc.

- Viel trinken. Idealerweise Wasser und so wenig gezuckerte Getränke wie möglich. Dagegen findet unser Darm Kaffee - in Maßen und wenn wir ihn gut vertragen - prima.

Außerdem wichtig: ausreichend Schlaf, Bewegung und eine gute mentale Gesundheit.

**Nahrungsergänzungsmittel sind gerade ein großer Trend - welche Wirkstoffe braucht der Körper wirklich?**

Wie der Name schon sagt, sind Nahrungsergänzungsmittel eine wunderbare Ergänzung zu unserer Nahrung. Bei körperlichem und psychischem Stress wie auch mit zunehmendem Alter braucht der Körper mehr Nährstoffe, um reibungslos zu funktionieren. Dabei gelingt es den wenigsten von uns, sich wirklich ausgewogen zu ernähren. Denn unsere Ernährung enthält heute weniger Vitamine und Mineralstoffe als früher, ist zu ballaststoffarm.

Unseren guten Darm-Mikroben fehlt es an Nahrung, es kann zu einer Dysbalance kommen. Hinzu kommt, dass wir, um hohe Konzentrationen an Nährstoffen aufnehmen zu können, oft große Mengen der Lebensmittel essen müssten. Den meisten von uns fehlt es außerdem am Sonnen-Vitamin D. Wir mögen einen schönen Sommer gehabt haben, aber der Winter wird lang.

**Wie lange dauert es, bis sich das Ergebnis unserer Darmpflege auch in unserer Haut widerspiegelt?**

Ein wenig Geduld müssen wir da leider mitbringen. Unsere Epidermis erneuert sich nur ungefähr alle vier Wochen, und auch der Darm gesundet nicht von jetzt auf gleich, das kann sogar bis zu drei Monate dauern. •