

## Das hält jung und fit

### Haferflocken für kräftiges Haar

Verschiedene B-Vitamine (unter anderem Biotin) und ebenfalls enthaltenes Zink stärken die Haarstruktur und sorgen so für tollen Glanz. Essen Sie morgens zwei Esslöffel Flocken mit frischem Obst, Joghurt oder Milch.

### Möhren als Radikalfänger

Betacarotin stabilisiert von innen heraus die Zellwände und sorgt so für eine glatte und vital aussehende Haut. Die Vitamin-A-Vorstufe steckt auch in Paprika oder Brokkoli. Als Rohkost oder gedünstet mit etwas Öl zubereiten.

### Mandelkerne festigen die Nägel

Die Kerne sind reich an Magnesium und Vitamin E, die beide dafür sorgen, dass der Körper kräftigende Stoffe produziert. Eine Handvoll Mandeln am Tag ist Pflicht – entweder im Müsli oder als kleiner Snack zwischendurch.

### Ingwer für die Durchblutung

Die in der Knolle enthaltenen ätherischen Öle fördern nicht nur den Fettabbau, sondern auch die Durchblutung – und lassen Ihre Haut frisch und rosig aussehen. Täglich einen Tee daraus kochen oder mit Gemüse zubereiten.

### Kiwis wirken wie eine Frischekur

Die Exoten sind Super-Helden, was Vitamin C angeht, das Umwelteinflüsse abpuffert und die Haut vor Schäden bewahrt. Am besten im Wechsel mit Orangen oder Ananas täglich genießen.

### Walnussöl fürs Gewebe

Der Top-Lieferant für Vitamin E und ungesättigte Fettsäuren sorgt für mehr Elastizität der Zellen. Das stärkt das Bindegewebe und verhindert Cellulite. So viel sollte es sein: ein Esslöffel pro Tag – für Dressings oder leichte Dips.

### Kartoffeln helfen gegen trockene Haut

Vitamin B5 (Pantothensäure) sorgt dafür, dass die Haut optimal mit Feuchtigkeit versorgt ist und ein frisches und samtig schimmerndes Aussehen erhält. Durch Silizium verhilft der schlanke Sattmacher Ihnen außerdem zu kräftigen Nägeln und Haaren.

### Aprikosen als UV-Schutz

Die getrockneten Früchte sind voll gepackt mit Karotinoiden, die für eine ständige Zellerneuerung verantwortlich sind. Sie sind außerdem ein natürlich wirkender UV-Schutz. Etwa vier Stück sind der perfekte Nachmittags-Snack.

### Brokkoli für mehr Elastizität

Sekundäre Pflanzenstoffe aus grünem Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl, Wirsing, Spinat) fördern die Bildung von hautstraffendem Kollagen. Die enthaltenen Bitterstoffe dämpfen den Appetit, unterstützen so die schlanke Linie. Tipp: Zwei Portionen pro Woche.

## Schmeckt, macht schlank & schön

# Beauty aus der Küche



Wahre Schönheit kommt von innen. Davon ist Ernährungsexpertin **Ruth Claudia Stahl** überzeugt

**Protokoll:** Brigitte Kesenheimer

Gerade in der hektischen und grauen Vorweihnachtszeit sehen unsere Haut oft blass und die Haare stumpf aus. Dagegen sind aber Lebensmittel gewachsen – die Sie in jedem Supermarkt finden und die wie ein kleines Beauty-Programm von innen wirken. Wo Sie jetzt unbedingt zugreifen sollten, verrät Ihnen Ruth Claudia Stahl, die Autorin des Buches „Essen Sie sich schön“. **bella: Welche Lebensmittel tun mir jetzt in der kalten Jahreszeit besonders gut?** **Ruth Claudia Stahl:** Eigentlich alle, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren sind. Das sind vor allem Obst und Gemüse, aber auch hochwertigere Öle und Mandeln. Und selbst bei

zart schmelzender Schokolade dürfen Sie sich ein kleines Stückchen als Schönmacher gönnen – aber greifen Sie zu einer Variante mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil.

**Kann ich nicht einfach ein paar Vitamin- und Mineralstofftabletten einwerfen?**

Davon rate ich ab, eine gesunde Ernährung können Nahrungsergänzungsmittel nicht ersetzen. Außerdem: Die Beauty-Lebensmittel haben natürlich auch einen tollen Sättigungseffekt, und das bei meist kleiner Kalorienzahl. Das tut dann auch der Figur gut.

**Was muss ich beim Kochen beachten?**

Um die Vitalstoffe zu schonen, empfehle ich, Obst, Gemüse und Salat nicht länger als ein paar Tage zu lagern. Außerdem sollten Sie Gemüse nur bei schwacher Hitze garen und kalt gepresste Speiseöle nicht erhitzen.

**Wie sieht Ihr persönlicher Schlank- und Schön-Plan aus?**

Morgens esse ich frisches Obst mit Haferflockenbrei. Später bevorzuge ich schnelle Gerichte wie Vollkornbrötchen mit einem Ei, einer halben Avocado und ein paar Oliven. Zwischendurch trinke ich frisch gepressten Karottensaft mit etwas Walnussöl. Und für den kleinen Süßhunger habe ich immer ein paar Mandeln oder Trockenaprikosen in der Tasche. Außerdem steht regelmäßig ein Spaziergang an der frischen Luft auf dem Plan. ●

## Vorsicht: Das sind Schönheits-Killer

- **Alkohol:** Bier, Sekt und Wein führen zur Bildung von Radikalen im Körper, die die Zellen schneller altern lassen.
- **Müsliriegel:** Der vermeintlich gesunde Snack besteht zu einem Großteil aus Zucker und enthält damit nur wenige schönheitsfördernde Vitalstoffe.
- **Helles Weizenbrot:** Bei der Herstellung werden die wichtigen, vitalstoffreichen Randschichten entfernt.
- **Fertiggerichte:** Die enthaltenen Zusätze wie Verdickungs- oder Konservierungsmittel kann der Körper nur schwer abbauen und lagert sie oft ins Gewebe ein.

- **Gesättigte Fettsäuren:** Auch kalorienreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Butter oder Sahne beeinflussen die Elastizität der Haut negativ.
- **Limonade:** Enthält reichlich Zucker und Aromen, aber keine Vitalstoffe.
- **Viel Salz:** Fördert Wassereinlagerungen und damit auch Cellulite.
- **Eisbergsalat:** Ist zwar kalorienarm, liefert aber kaum Vitalstoffe. Besser ist Feldsalat, der liefert reichlich Vitamin A und C.
- **Weißer Schokolade:** Die guten Inhaltsstoffe des Kakaos fehlen fast ganz. Statt dessen gibt's viel Zucker und Fett.