



naturheilpraxis
sander



Gesund genießen

für ein strahlendes Hautbild

Naturheilpraxis Sander,

📍 Ritterstr, 61-65
42659 Solingen

✉ info@naturheilpraxis-sander.de

☎ (0212) 65001644

Iss Dich schön
gesund und lecker

Hautgesund essen

Eine hautfreundliche Ernährung kann die Hautbarriere unterstützen, oxidativen Stress vermindern und entzündliche Prozesse im Körper günstig beeinflussen. Besonders hilfreich sind eine mediterran geprägte Ernährungsweise, viele farbige pflanzliche Lebensmittel, hochwertige Fette und eine gute Versorgung mit antioxidativen Mikronährstoffen.

Lebensmittel für gesunde, widerstandsfähige Haut

Bestimmte Lebensmittel liefern Nährstoffe, die für Hautstruktur, Feuchtigkeit, Regeneration und einen ruhigeren Entzündungsstatus bedeutsam sind. Dazu zählen vor allem Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe

«Probier es aus, und Du wirst es lieben!»

Meine Lieblingslebensmittel:

Beeren und buntes Obst

– Reich an Antioxidanzien und Vitamin C

Grünes und buntes Gemüse

– Enthalten Carotinoide, Vitamin C und weitere Schutzstoffe für Haut und Zellregeneration

Olivenöl extra virgin und Avocado

– liefert günstige Fettsäuren und antioxidative Begleitstoffe

Lachs, Makrele, Sardinen; alternativ Lein- und Chiasamen sowie Algenöl

– Omega-3 wirkt entzündungshemmend und kann die Hautbarriere unterstützen

Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte

– Liefern Vitamin E, Zink, Eiweiß und weitere hautrelevante Nährstoffe

Gewürze und Getränke

– Kurkuma, Ingwer, grüner Tee, Wasser, Ergänzen eine antientzündliche Ernährung und unterstützen eine insgesamt hautfreundliche Lebensweise

Menüvorschläge

gesund und lecker

Die folgenden Menüideen orientieren sich an einer bunten, antioxidativ geprägten und entzündlichen Ernährung mit mediterranem Schwerpunkt. Sie eignen sich als alltagstaugliche Inspiration für Patientinnen und Patienten, die ihre Hautgesundheit über die Ernährung unterstützen möchten.

Tag 1

- **Frühstück:** Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative mit Heidelbeeren, Erdbeeren, Chiasamen und Haferflocken
- **Mittagessen:** Quinoa-Bowl mit Spinat, Kichererbsen, Paprika, Gurke, Avocado und Olivenöl-Zitronen-Dressing
- **Abendessen:** Gebackener Lachs mit Brokkoli und Süßkartoffeln; vegetarisch alternativ mit Ofengemüse und Leinöl-Dip
- **Snack:** Eine kleine Handvoll Mandeln oder Kürbiskerne, dazu grüner Tee

Tag 2

- **Frühstück:** Vollkornbrot mit Avocado, Tomaten und Kresse, dazu ein Glas Wasser oder ungesüßter Kräutertee
- **Mittagessen:** Linsensalat mit Rucola, Karotten, Tomaten, Petersilie und Olivenöl
- **Abendessen:** Gemüsepfanne mit Brokkoli, Zucchini, Paprika und Naturreis, gewürzt mit Ingwer und Kurkuma
- **Snack:** Beerenmix oder eine Orange

Tag 3

- **Frühstück:** Grüner Smoothie aus Spinat, Kiwi, Gurke, Beeren und Leinsamen
- **Mittagessen:** Ofengemüse mit Hummus und einem kleinen Vollkornsalat
- **Abendessen:** Mediterrane Tomaten-Bohnen-Pfanne mit Kräutern, Olivenöl und gebratenem Fisch oder Tofu
- **Snack:** Gemügesticks mit einem Dip aus Naturjoghurt oder pflanzlicher Alternative

Tipp

Besonders günstig wirkt eine Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und hochwertigen Fetten ist und stark zuckerhaltige sowie stark verarbeitete Lebensmittel eher reduziert. Ausreichendes Trinken, regelmäßige Mahlzeiten und eine insgesamt langfristig ausgewogene Ernährungsweise sind dabei wichtiger als einzelne sogenannte Superfoods.

Guten Appetit

