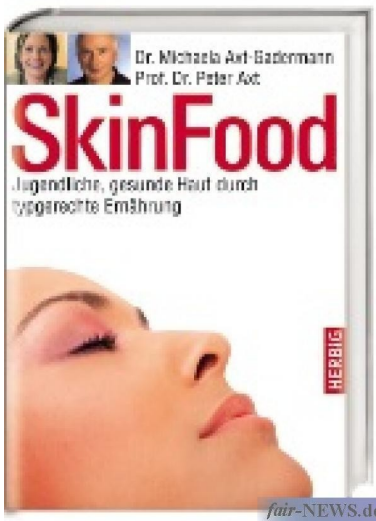


Nahrungsmittel mit Lichtschutzfaktor

Pressemitteilung von: **medkom**

Datum: **03.09.2008 – 11:10 Uhr**

Rubrik: **Gesundheit**



(fair-NEWS) – Tomatensoße und Möhrensalat, Wassermelone und Spinat, Olivenöl und grüner Tee – im Sommer sollten diese Nahrungsmittel regelmäßig genossen werden, denn sie nehmen Ihre Haut in Schutz. "Besonders im Sommer benötigt die Haut eine Extraportion Sonnenschutz und der kann auch vom Teller kommen", empfiehlt die Fuldaer Hautfachärztin Prof. Dr. Michaela Axt-Gademmann, die zusammen mit dem Gesundheitswissenschaftler Prof. Dr. Peter Axt ein Buch über die Zusammenhänge zwischen Hautgesundheit und Ernährung geschrieben hat ("Skin Food", Herbig Verlag).

"Tatsächlich kann man mit Lebensmitteln, die jeder im Kühlschrank oder in der Speisekammer hat, einen wirksamen Sonnenschutz von Kopf bis Fuß aufbauen und die Widerstandskraft der Haut gegen Sonnenbrand und Faltenbildung erhöhen." erklärt die Chefredakteurin des Internetportals www.bleibjung.de.

Allein durch den regelmäßigen Genuss bestimmter Obst und Gemüsesorten lässt sich ein Lichtschutzfaktor 4 erzielen. Damit werden immerhin 75 Prozent der UVB-Strahlen absorbiert. Auch wenn ein Lichtschutzfaktor 4 zunächst nicht besonders hoch erscheint, hat der "Sonnenschutz von innen" doch einige unbestrittene Vorteile, denn dieser Schutz wirkt nahtlos von Kopf bis Fuß. Er wirkt auch dann, wenn wir beim Stadtbummel oder in der Mittagspause vergessen haben, ein Lichtschutzprodukt aufzutragen und die "Sonnenschutzernährung" macht gegen Sonnenallergien unempfindlicher.

Natürlich ersetzen die "Nahrungsmittel mit Lichtschutz" nicht den Sunblocker, aber sie stellen eine perfekte Ergänzung zu den Sonnenschutzprodukten dar. Um einen wirksamen Lichtschutz aufzubauen, benötigt der Körper etwa 15 mg des Tomatenfarbstoffs Lycopin oder 20 mg Carotin, das in Karotten und Spinat enthalten ist. Den täglichen Bedarf an Schutzstoffen kann man mit 2 Möhren oder 200 ml Möhrensaft oder einer guten Portion Spinat oder einem großen Glas Tomatensaft oder 300 g Wassermelone oder einem Esslöffel Tomatenmark (z.B. aufs Brot oder in Tomatensoße) decken.

Noch mehr spannende Informationen zur hauttypgerechten Ernährung finden Sie auf der Internetseite www.bleibjung.de und in dem Buch "Skin-Food – Schlemm Dich schön", Axt-Gadernann, Axt, Herbig Verlag 2006, ISBN: 3776624663

· Homepage: www.bleibjung.de

· **Kontakt**

medkom

Neißer Str. 13

36100 Petersberg

Deutschland

Telefon: ++49 (0)661 9621113

· **Pressekontakt**

bleibjung.de

medkom medienagentur

Pressekontakt: Carsten Neumann

Neißer Str. 13, D-36100 Petersberg

Tel.: ++49 (0)661 9621113

Fax: ++49 (0)661 9621112

www.bleibjung.de

· **Unternehmensinfo**

Das unabhängige Internetportal bleibjung.de bietet aktuelle Informationen zu den Themengebieten Gesundheitsförderung, Prävention, Wellness und Anti-Aging. Einen besonderen Schwerpunkt nehmen Artikel zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung ein. Die Redaktion wird von den beiden Gesundheitswissenschaftlern Prof. Dr. Michaela Axt-Gadernann und Prof. Dr. Peter Axt geleitet

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/sov8>