

# Willkommen in meinem Buch

In einer frischen, straffen und gesunden Haut fühlen wir uns wohl – aber der Blick in den Spiegel lässt uns oft alt aussehen: Die Falten werden immer mehr, die Haut ist trocken und rau. Und dabei investieren wir schon so viel an Zeit und Geld, an Cremes, Seren und Sonnenschutz. Es scheint wenig zu nutzen und das ist so frustrierend! Dabei wird so viel am Leben und an der Alterung der Menschheit geforscht – gibt es da nicht Daten oder Erkenntnisse, die wir uns zu Nutze machen können, um der Alterung ein Schnippchen zu schlagen?

Die schlechte Nachricht: Die Alterung der Haut ist ein Teil des ganz natürlichen menschlichen Alterungsprozesses. Sie lässt sich nicht verhindern. Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Sie können die Hautalterung trotzdem verlangsamen – nämlich indem Sie das Richtige essen. Ja, Sie haben richtig gelesen: Es gibt Lebensmittel, die der Haut wirklich guttun und ihr den gewissen Glow verleihen.

Schon seit vielen Jahren forsche ich zur Biologie der Hautalterung und zu Stoffwechselprozessen in der Haut. Außerdem bin ich leidenschaftlicher Hobbykoch. In diesem Buch verbinde ich neueste zellbiologische Daten zur (Haut-)Alterungsforschung mit Daten aus Ernährungsstudien.

## Wie gehe ich dabei vor?

- Ein Nahrungsmittel-Inhaltsstoff hat in einer Laborstudie bei Hautzellen eine Wirkung gezeigt.
- Es gibt eine Ernährungsstudie, in der das Nahrungsmittel oder der Inhaltsstoff untersucht wurde, und das Ergebnis unterstützt die Laborstudie.
- Ich stelle Ihnen ein Kochrezept vor, in dem ein oder mehrere Inhaltsstoffe (oder Strategien) zur Anwendung kommen.

Ein konkretes Beispiel: Eine Studie zum Wirkstoff Epigallocatechingallat (EGCG), der aus grünem Tee gewonnen wurde, zeigt, dass Hautzellen in Zellkultur durch den Wirkstoff vor Schäden durch UV-Strahlung geschützt sind.<sup>1</sup> Eine zweite Studie an Menschen zeigt, dass der Genuss von grünem Tee, bevor man sich einer UV-Bestrahlung aussetzt, dazu führt, dass danach weni-

ger beschädigte Zellen im Kreislauf zu messen sind.<sup>2</sup> Die Daten klingen zwar gut, aber wir wissen nicht, ob der Wirkstoff aus der ersten Studie für die Schutzwirkung in der zweiten Studie verantwortlich ist. So streng muss Naturwissenschaft sein, und ich muss Sie auf diese Einschränkung hinweisen. So streng sind wir allerdings nicht, wenn wir am Herd stehen. Da erlauben wir uns, diese beiden Ergebnisse überprüfter Studien als plausibel und zusammenpassend anzusehen, und bereiten ein leckeres Grünteeparfait (Seite 97) zu.

Falls Sie sich bereits mit den Themen Alterung (der Haut) und Ernährung beschäftigt haben, sind Ihnen sicher schon eine Menge von Strategien oder Nährstoffen untergekommen oder empfohlen worden. Wenn Sie diese hier nun vermissen, liegt das nicht daran, dass sie schlechter wären als die hier vorgestellten Beispiele, sondern daran, dass dieses Buch im Umfang begrenzt ist. Und auch, weil ich mich nur auf Themen beziehe, die mit zellbiologischer Grundlagenwissenschaft – meinem Forschungsgebiet – erfasst werden können. Das bedeutet, alle Quellen, Lehren und Prinzipien sind willkommen. Sie werden aber nur berücksichtigt, wenn ein messbarer und wiederholbarer Effekt vorhanden ist. Mit meinen Rezepten tun Sie also Ihrer Haut etwas Gutes.

Zusätzlich bekommen Sie wissenschaftliche Beweise für die Wirkung der Inhaltsstoffe, aus denen Sie natürlich auch eigene kulinarische Kompositionen kreieren können. Probieren Sie es einfach mal aus – Sie werden sehen, es macht Freude und liefert tolle Geschmackserlebnisse. Außerdem tragen Sie dazu bei, dass Ihre Haut und der Rest Ihres Körpers möglichst lange gut funktionieren und gut aussehen.

Viel Freude beim Kochen, guten Appetit und eine jugendliche Haut wünscht Ihnen

Florian Gruber