



## Mikronährstoffe für eine gesunde Haut

Von DCMS

Erstellt am 20 Mai 2020 - 14:49

**Die Haut hat eine Gesamtfläche von eineinhalb bis zwei Quadratmetern und ist damit das größte Organ des Menschen. Die Haut ist ein Organ mit einer hohen Stoffwechselaktivität und deshalb zur Erfüllung ihrer Aufgaben allezeit auf eine ausreichende Verfügbarkeit von Nährstoffen angewiesen. Hautprobleme sind häufig die ersten Anzeichen eines Nährstoffmangels. Der Gesundheitszustand und das Erscheinungsbild der Haut lassen sich in erheblichem Umfang durch eine gesunde Ernährung fördern. Im Folgenden werden verschiedene Mikronährstoffe kurz vorgestellt, die für die Gesundheit der Haut wesentlich sind.**

Aminosäuren sind wichtig für den Aufbau der Haut. Glycin kommt in großen Mengen in den Kollagenketten vor; jede dritte Aminosäure in den Kollagenketten ist Glycin. Glutamin ist die Ausgangssubstanz für die Bildung von Glukosamin, aus dem Hyaluronsäure gebildet werden kann. Hyaluronsäure ist bekanntlich von großer Bedeutung für die Wasserspeicherungskapazität der Haut. Die schwefelhaltige Aminosäure Cystein spielt eine wichtige Rolle für die Bildung der Keratine in der Haut. Der Wirkstoff N-Acetylcystein ist häufig von Nutzen bei entzündlichen und infektiösen Hauterkrankungen.

Eisen ist essenziell für die Kollagenbildung. Ein Eisenmangel kann zu einem schlaffen Bindegewebe und zu einer vermehrten Faltenbildung führen. Zink ist ein sehr bedeutendes Spurenelement für die Haut. Zink ist erforderlich für alle Wachstums- und Regenerationsprozesse. Ein Zinkmangel kann zum Beispiel die Häufigkeit von Allergien erhöhen sowie die Anfälligkeit für Pilz- und Virusinfektionen der Haut. Es kommt zu Störungen der Wundheilung, zu einem vermehrten Auftreten von Ekzemen und vielem mehr. Kupfer ist erforderlich für die Quervernetzung von Kollagen und Elastin sowie für die Bildung des Farbpigments Melanin.

Vitamin A hat eine wichtige Bedeutung für die richtige Entwicklung der Hautzellen. Ein Vitamin-A-Mangel fördert die vorzeitige Alterung der Haut und begünstigt die Bildung von Falten. Ein guter Vitamin-D-Status vermindert das Risiko für Melanome. Vitamin D reduziert auch die Entzündungsaktivität im Organismus, was wesentlich bei entzündlichen Hauterkrankungen ist. Vitamin C ist ein wichtiges wasserlösliches Antioxidans und essenzieller Cofaktor für die Synthese von Kollagenen. Eine gute Vitamin-C-Versorgung reduziert Schäden durch Sonnenlicht, wobei hier Vitamin C zweckmäßigerweise mit Vitamin E kombiniert werden sollte. Vitamin C fördert den Histaminabbau und ist deshalb häufig auch bei allergischen Erkrankungen von Nutzen.

Bei einem Vitamin-B3-Mangel treten vor allem Hautläsionen an lichtexponierten Regionen auf. Ein B12-Defizit kann zu Pigmentstörungen der Haut und Schleimhäute führen. Biotin ist erforderlich für den Fettmetabolismus. Bei einem Biotinmangel kommt es zu schuppigen und geröteten Hautstellen. Pantothersäure wird häufig zur Verbesserung der Wundheilung eingesetzt und hat häufig auch einen günstigen Effekt bei der Behandlung von Akne.

Die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA haben eine antientzündliche Wirkung und sind deshalb besonders bei entzündlichen Hauterkrankungen von Nutzen. Auch die Omega-6-Fettsäure Gamma-Linolensäure kann bei der Behandlung von Hauterkrankungen eine Rolle spielen, zum Beispiel bei der Neurodermitis.

Coenzym Q10 wird gerne in Hautkosmetikpräparaten zur Verminderung der Hautalterung eingesetzt. Entzündungen und oxidativer Stress erhöhen den Bedarf von Q10.

Bei Hautproblemen empfiehlt sich die Bestimmung des Mikronährstoffstatus als Grundlage für eine gezielte Supplementierung der fehlenden Mikronährstoffe. Hierzu empfehlen wir das [DCMS-Stoffwechsel-Profil](#) [1].



### Referenzen:

- *Gerald F. Combs Jr, James P. McClung: The Vitamins, Fifth Edition, Elsevier*
- *Wolfram, Sterry et al.: Kurzlehrbuch Dermatologie; Thieme Verlag 2011*
- *Dr. med. Yael Adler: Haut Nah; Droemer Verlag 2016*
- *Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann: Natürlich schöne Haut; südwest 2019*
- *Hans Konrad Biesalski et al.: Ernährungsmedizin; Thieme Verlag 2018*

### Weitere Infos:

Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik  
und Spektroskopie DCMS GmbH  
- Praxis für Mikronährstoffmedizin -  
Löwensteinstraße 9  
D-97828 Marktheidenfeld  
Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

[www.diagnostisches-centrum.de](http://www.diagnostisches-centrum.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:42):** <http://www.medkom24.eu/node/24718>

### Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-stoffwechsel-profil>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>