

PRESSEMITTEILUNG

www.2m2-haut.de



PRÄVENTIONSKAMPAGNE HAUT
VON GESETZLICHER KRANKEN- UND UNFALLVERSICHERUNG



So essen Sie sich schön

Die Präventionskampagne Haut gibt Tipps für einen strahlenden Teint

11. Juli 2007

Die Haut ist mit einer Fläche von 2m² unser größtes Organ. Über sie stehen wir in direktem Kontakt zur Außenwelt. Die Haut ist unsere Visitenkarte, was Attraktivität und gesundes Aussehen betrifft. Rein und gepflegt – so soll sie sein, unsere Haut. Das Aussehen unserer Haut wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Neben den individuellen Erbanlagen und Hormoneinflüsse sind auch Umwelteinflüsse für das Hautbild verantwortlich. Und für eine schöne Haut kann jeder selbst etwas tun. Die Präventionskampagne Haut von gesetzlicher Kranken- und Unfallversicherung sagt Ihnen, wie das am besten geht.

Schöne Haut von innen und außen

Die Schönheit unserer Haut können wir beeinflussen. Neben Hautschutz und -pflege benötigt der menschliche Organismus vielfältige Nährstoffe für einen schönen strahlenden Teint. Doch wie versorgen wir unsere Haut optimal mit den erforderlichen Nährstoffen? Gelingt dies von außen, wie es die Hersteller von Kosmetikprodukten kommunizieren, oder ist eine optimale Nährstoffversorgung der Haut nur von innen über eine ausgewogene Ernährung möglich?

Die Haut hat viele Aufgaben und Funktionen. Zentral ist die so genannte Barrierefunktion. Sie schützt den Körper gegenüber der Umwelt. Dazu hat sie eine Schutzschicht aus verschiedenen Fetten und Feuchtigkeitsfaktoren. Damit die Barriere funktionieren kann, muss die Haut über das Blut mit genügend Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden. Eine ausgewogene Ernährung ist hierfür die Grundvoraussetzung.

Gesunde Ernährung für schöne Haut

Privatdozent Dr. Christoph Skudlik, Dermatologe, Ernährungsmediziner und Experte der Präventionskampagne Haut empfiehlt eine abwechslungsreiche Kost: „Essen Sie reichlich Getreideprodukte, Obst und Gemüse, täglich Milch- und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch- und Wurstwaren in Maßen: all das fördert die Leistungsfähigkeit, steigert das Wohlbefinden und sorgt für eine gute Haut.“

Abdruck honorarfrei. Um Belegexemplar wird gebeten. Fotomaterial auf Anfrage auch digital. Besuchen Sie unseren Pressebereich unter www.2m2-haut.de.
Redaktion: Kristina Hähne, Tel.: 0212/728-200, Fax: 0212/728-223, E-Mail: haut@mannstein.de, Redaktionsbüro Präventionskampagne Haut, Hackhausen 15, 42697 Solingen

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Alte Heerstraße 111, 53754 Sankt Augustin, Telefon 02241 231-0, Fax 02241 231-1333

Für einen frischen Teint ist es auch wichtig, dass der Körper genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, sagt Skudlik. Als Durstlöscher eignen sich ungezuckerte Getränke, z. B. Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Verdünnen Sie Fruchtsäfte im Verhältnis 1:2 mit Wasser“, so Skudlik.

Weitere Einflussfaktoren auf das Hautbild

Wer auf ein frisches Aussehen Wert legt, der sollte unbedingt auf das Rauchen und auf ausgedehnte Sonnenbäder verzichten, beides schadet der Haut und lässt sie alt aussehen. Grafisch zusammengefasst sind dies die wichtigsten Einflussfaktoren auf das Hautbild:

So unterstützen Sie Ihre Haut:	So schaden Sie Ihrer Haut:
<ul style="list-style-type: none">▪ Ausreichend Schlaf▪ Bewegung an der frischen Luft▪ Ausgewogene Ernährung▪ Pflege der Haut	<ul style="list-style-type: none">▪ Stress▪ Ausgedehnte Sonnenbäder▪ Genussmittel (Alkohol und Zigaretten)

Hintergrund

Die Präventionskampagne Haut ist eine gemeinsame Aktion von gesetzlicher Kranken- und Unfallversicherung. Insgesamt werben rund 120 Krankenkassen und Unfallversicherungsträger unter dem Motto „Deine Haut. Die wichtigsten 2m² Deines Lebens.“ dafür, das größte Organ des Menschen zu schützen. Das erklärte Ziel der Kampagne lautet: „Gesunde Haut, weniger Hauterkrankungen!“

Weitere Informationen: www.2m2-haut.de

Pressekontakt:

Gregor Doepke
DGUV Kommunikation
Tel.: 030 288763-75
Fax: 030 288763-70
E-Mail: presse@dguv.de