



DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT

Attraktivere Haut durch Obst und Gemüse



Viele Menschen sonnen sich ausgiebig oder gehen ins Solarium, um eine schöne, braune Haut zu bekommen. Die Braunfärbung entsteht, da durch UV-Strahlung vermehrt das Hautpigment Melanin gebildet wird. Eine weitere Möglichkeit, heller Haut zu mehr Farbe zu verhelfen, ist die Einnahme bestimmter Obst- und Gemüsesorten. Karotten, Paprika, Aprikosen, Melonen, Pfirsiche, Mangos und Orangen enthalten viel Beta-Carotin, das als Lebensmittelfarbstoff verwendet wird und auch der Haut einen leichten Gelb-orange-Ton verpasst. Einer aktuellen britischen Studie zufolge wird dieser attraktiver empfunden als Sonnenbräune. In der Studie bewerteten 75,9% von 60 Testpersonen Gesichter mit hohem Carotinoidanteil als ansprechender als Gesichter mit hohem Melaninanteil. Übertreiben sollte man es aber auch hier nicht. Bei extremem Konsum von carotinhaltigem Obst und Gemüse entsteht ein starker, gelber Hautton, der auch Karottenikterus genannt wird. Gesundheitlich ist der Karottenikterus aber völlig unbedenklich und er verschwindet auch nach ein paar Tagen Verzicht wieder.

Sebastian Lux