



Hat zahlreiche Bücher zum Thema Ernährung verfasst: Anti-Aging-Expertin Yael Adler.

«Dreissig Pflanzen sind perfekt für eine optimale Darmflora»

Yael Adler Die Hautärztin und Bestsellerautorin über die Kraft der richtigen Ernährung im Herbst und Winter, über den Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln und ihren persönlichen Speiseplan.

Silvia Aeschbach

Mit welchen Problemen hat die Haut im Winter zu kämpfen?
Im Winter reagiert die Haut häufig empfindlicher, trockener und geröteter. Kälte, Wind und Heizungsluft entziehen Feuchtigkeit, und durch die Kälte wird die Verteilung der Hautlipide verlangsamt – die Talgdrüsen produzieren also nicht weniger Fett, aber der Talg gelangt langsamer an die Hautoberfläche. Dadurch wird die Schutzbarriere durchlässiger, die Haut verliert Wasser, wird rau, juckt schneller und neigt zu Entzündungen. Deshalb ist es im Winter besonders wichtig, die schützenden Hautfette morgens nicht einfach «wegzu-seifen», sondern sie sanft zu reinigen und punktuell mit rückfettender Pflege zu unterstützen.

Kann man in diesen Phasen auch die Ernährung anpassen, um die Haut zu unterstützen?
Ja, absolut. Im Herbst und Winter reagiert unser Körper auf Kälte, weniger Sonnenlicht und trockene Heizungsluft mit verändertem Stoffwechsel und Immunsystem. Eine saisonal angepasste Ernährung hilft, diese Umstellungen abzufedern. Wärmende Speisen, ausreichend Eiweiss und gesunde Fette sowie viele Mikronährstoffe – das alles unterstützt Stoffwechsel, Hautbarriere und Abwehrkräfte.

Wie wichtig ist es, dass wir in dieser Zeit biologisch und saisonal essen?
Ich halte das für sehr wichtig. Saisonale Lebensmittel sind frischer, aromatischer, nährstoffreicher und haben meist weniger Schadstoffbelastungen. Sie werden nicht lange gelagert oder transportiert, so bleiben die Vitamine und sekundären Pflanzenstoffen erhalten.

Eine nährstoffreiche Ernährung kann die Hautbarriere zusätzlich von innen stärken. Zu welchen Stoffen raten Sie?

Omega-3-Fettsäuren. Sie fördern die Elastizität der Zellmembranen und helfen, Rötungen, Schuppung und Reizungen zu mildern. Gute Quellen sind fetter Meerfisch wie Lachs, Hering und Sardinen. Pflanzliche Alternativen sind etwa Lein-, Hanf-, Walnuss- und Chiasamen. Die Wirkung zeigt sich bei täglicher Einnahme von ein bis zwei Gramm über mindestens drei Monate hinweg.

Hautvitamine: Zink etwa unterstützt die Wundheilung, Talgdrüsenfunktion und die Immunabwehr. Vitamin C ist wichtig für die Kollagenbildung, und Vitamin D reguliert die Zellteilung. Es stärkt zudem Abwehr, Knochen und Stoffwechsel und senkt das Risiko für chronische Erkrankungen.

Carotinoide und Polyphenole: Diese schützen Zellen und Gefässe. Kürbis, Süsskartoffeln und Grünkohl liefern Carotinoide, die als «innerer Lichtschutz» wirken. Baum-nüsse, Auberginen, Trauben und Beeren verfügen über Polyphenole, die Stress abfangen und die Mikrozirkulation verbessern.

Fermentierte Lebensmittel: Ein gesunder Darm senkt systemische Entzündungen und wirkt sich positiv auf Hauterkrankungen wie Akne, Rosazea oder Ekzeme aus. Kimchi, Kefir oder original griechisches Joghurt mit aktiven Kulturen stärken zudem das Darmmikrobiom.

Hochwertiges Eiweiss: Es liefert die Bausteine für Kollagen, Elastin und Strukturproteine. Gute Quellen sind zum Beispiel Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukte, Hüttenkäse, Tofu, Hülsenfrüchte, Pilze, Brokkoli, Vollkorngetreide, Buchweizen und Quinoa.

Zitrusfrüchte und Nüsse: Die Früchte verfügen über Vitamin C, das die Aufnahme pflanzlichen Eisens verbessert, während Nüsse Ballaststoffe, gesunde Fette, Magnesium und Vitamin E beisteuern – eine ideale Kombination für Zellen, Gefässe und Haut.

Kaffee: Er liefert in moderaten Mengen (bis zu fünf Tassen täglich) Polyphenole und lösliche Ballaststoffe, regt den Kreislauf an und mindert das Risiko für Typ-2-Diabetes, Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsarten.

Welche weiteren Lebensmittel würden Sie noch in den täglichen Speiseplan einbauen?

«Ein gesunder Darm wirkt sich positiv auf Hauterkrankungen wie Akne oder Ekzeme aus.»

Im Winter sind regionale Produkte wie Wurzelgemüse, Äpfel oder Hülsenfrüchte besonders wertvoll – sie liefern lösliche Ballaststoffe für eine starke Darmflora, stabile Energie und Vitalstoffe. Rübblisalat ist reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Es stärkt Augen, Schleimhäute und das Immunsystem. Aber auch Tomaten, Kohlgemüse, Auberginen und Avocado sind hochwertige Energiespender.

Können Nahrungsergänzungsmittel eine mangelhafte Ernährung ausgleichen?
Sie können Defizite ausgleichen, aber keine dauerhaft schlechte Ernährung kompensieren. Ich sehe sie als sinnvolle «Unterstützer», nicht als Ersatz. Optimalerweise sollte man die Werte im Labor bestimmen und gezielt ergänzen, nicht dauerhaft wahllos wie mit der Giesskanne, denn man kann Nahrungsergänzungsmittel auch überdosieren.

Wie stellen Sie Ihren täglichen Ernährungsplan zusammen?
Ich esse gern gesund, aber alltags-tauglich – mein persönlicher Plan muss nicht für alle gelten. Ich esse überwiegend vegetarisch, selten

Fleisch – und nicht jeden Tag bleibt Zeit zum Kochen. Ich versuche, möglichst viele «Pflanzen-Punkte» zu sammeln. Dreissig verschiedene Pflanzen pro Woche gelten als ideal für eine optimale Darmflora – also vitalstoffreiche, ballaststoffhaltige, unverarbeitete Lebensmittel, die Energie geben und Haut, Darm und Immunsystem stärken.

Dreissig verschiedene Pflanzen pro Woche tönt nach viel – und kompliziert.
Da kann man nachhelfen mit präbiotisch wirkenden Akazienfasern, aber auch mit Flohsamenschalen oder Haferkleie. Sie alle nähren die Darmflora, stabilisieren das Immunsystem, dämpfen Entzündungen über die Darm-Haut-Achse und versorgen so den Körper mit bakteriellen Stoffwechselprodukten aus den gesundheitsfördernden Bakterien. Zudem stabilisieren sie das Darm-, Haut- und Schleimhautmikrobiom.

Ärztin und Autorin

Yael Adler ist Fachärztin für Hautkrankheiten und Ernährungsmedizin sowie Anti-Aging-Expertin. Sie hat in der klinischen Forschung gearbeitet, leitet seit 2007 eine eigene Praxis in Berlin. Und sie kann komplexe medizinische Sachverhalte verständlich und eingängig erklären, was sie in Vorträgen und als Expertin in den Medien, als Kolumnistin und Podcast-Moderatorin beweist. Ihre zahlreichen Büchern sind allesamt Bestseller und wurden in viele Sprachen übersetzt: «Haut nah» (2016), «Darüber spricht man nicht» (2018), «Wir müssen reden, Frau Doktor!» (2020), «Genial vital!» (2023) und «Genial ernährt!» (2025); alle im Verlag Droemer.



Gegen den Winter-Blues

Eine ausgewogene Ernährung kann Körper und Psyche wärmen und glücklich machen.

Die gesunden Vier

Die Bausteine: Proteine
Die Neurotransmitter, die für die Bildung von positiven Gefühlen mitverantwortlich sind, können nur mit der Hilfe von Eiweiss gebildet werden. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei zwanzig bis dreissig Gramm Eiweiss pro Mahlzeit. Durch die vermehrte Aufnahme von Proteinen kann eine Verbesserung der Gemüts-lage erreicht werden.

Die Geschmeidigen: Omega-3-Fettsäuren
Sie steigern die seelische und körperliche Belastbarkeit mit dem Glückshormon Serotonin. Sie kommen etwa in fettem Fisch, Hanf- und Leinöl vor.

Das ideale: (Bei-) Gemüse
Gemüse ist der unverzichtbare Partner der Gute-Laune-Proteine und -Fette. Und es liefert die einzigen Kohlenhydrate, die keinen Zuckerschock auslösen. Studien haben gezeigt, dass frisches Gemüse das Risiko eines Schlag-anfalls senken kann.

Die Versorger: Obst, Getreide und Hülsenfrüchte
Wir brauchen hochwertige Kohlenhydrate, um dem Gehirn Nahrung zu geben. Das Gehirn ist für einen schnellen Energieschub auf eine stete Versorgung mit Glucose aus Kohlenhydraten angewiesen, damit alle seine Zellkraftwerke ständig in Betrieb bleiben. Unverarbeitete Kohlenhydrate versorgen uns gleichmässig und lange mit Nährstoffen. Dies sorgt dafür, dass unsere Stimmung länger stabil bleibt.

Die Gute-Laune-Macher Bananen
Bananen helfen der Laune auf die Sprünge, dies mit Nährstoffen wie Kalium und Tryptophan. Aus Letzterem bildet sich das «Glückshormon» Serotonin. Ähnliche Effekte haben Früchte wie Ananas oder Aprikosen.

Datteln
Datteln und Feigen helfen ebenfalls, die Stimmung aufzuhellen. Das liegt vor allem an der Aminosäure Tryptophan, die im Körper zum Neurotransmitter Serotonin umgewandelt wird.

Nüsse
Nüsse und Mandeln zählen zu den gesündesten Lebensmitteln. Nicht nur Blutgefässe und Herz profitieren von den hochwertigen Inhaltsstoffen, sondern auch die Seele. Baumnüsse etwa sind hervorragende Omega-3-Fettsäuren-Lieferanten.

Peperoncini und Chili
Schärfe kann happy machen. Durch den Schmerzreiz, den scharfe Essensbeigaben wie Peperoncini, Pfeffer oder Chili auslösen können, werden Endorphine ausgeschüttet, die für ein veritables High sorgen.

Kakao
Schokolade kann glücklich machen. Das liegt vor allem an Phenylethylamin, einem Botenstoff, der Euphorie auslöst. Wer die Schokolade möglichst gesund und intensiv geniessen will, setzt auf die dunklen Sorten.

Vanille
Nicht nur auf den Körper, auch auf die Psyche hat das Gewürz einen positiven Einfluss. Der Duft sowie der Verzehr wirken stimmungsaufhellend.