



Darf es etwas mehr sein?

*Schönheit von innen: Was die Nutri-
kosmetik verspricht und im besten
Fall tatsächlich auch bewirken kann*

Stress, eilige Mahlzeiten, einseitige Ernährung – alles Phänomene „modernen“ Lebens, tragen immer öfter dazu bei, dass dem Körper wichtige Nährstoffe und Vitamine fehlen. Aber können dadurch wirklich Mängel entstehen? Dr. Claudia Hennig, Leiterin des Instituts für Präventivmedizin an der Kaiserberg Klinik in Duisburg, ist dieser Meinung: „Vegetarier zum Beispiel nehmen oft zu wenig Zink und Vitamin B₁₂ auf, und bei sehr fettarmer Ernährung im Zusammenspiel mit Stress fehlt Vitamin E. Ein niedrig dosiertes Multivitaminpräparat zur Grundversorgung wirkt dem schon entgegen.“

Doch auch über den tatsächlichen Bedarf hinaus können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, sogenannte Nutrikosme-

tika, die Hautalterung verzögern, vor Sonnenschäden schützen oder die Fettverbrennung ankurbeln. Zwar werden diese Nährstoffe durch ausgewogene Mahlzeiten aufgenommen, aber eine regelmäßige Versorgung mit ausreichend hohen Dosen ist so nur schwer zu erreichen. Und etwa bei Resveratrol, einem Antioxydant, das vor allem in Rotwein vorkommt, auch nicht unbedingt ratsam. Außerdem werde, so die Forscher, die optimale Leistung der Präparate erst durch die Kombination verschiedener Substanzen gewährleistet. „Die Nahrung liefert neben Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralien Fettsäuren und ein Gemisch sekundärer Pflanzenstoffe, die eine gute Aufnahme sichern und sich in ihrer Wirkung ergänzen“, erklärt Dr. Michaela Axt-Gadermann, Professorin für Medical Wellness an der staatlichen Hochschule in Coburg und Beraterin von Garnier. „Diese Mechanismen kennen die Hersteller und stellen entsprechende Stoffe zusammen. Der Trend geht zu Nutrikosmetika mit Pflanzenextrakten und den darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen.“

Entscheidend für den Anti-Aging-Effekt der meisten der folgenden Stoffe ist ihr hoher Gehalt an Antioxydanzien. In den Pflanzen verhindern sie, dass diese durch freie Radikale Schaden nehmen. Und auch die Hautzellen schützen sie vor Defekten, haben aber noch weitere positive Eigenschaften. Resveratrol und Ingwer etwa bekämpfen unterschwellige, nicht sichtbare Entzündungen, die eine wichtige Ursache für Hautalterung und Elastizitätsverlust sind. Granatapfel und rote

Beeren wie Açai, Aronia und Cranberry liefern besonders viele Vitamine und beugen Falten vor. „Die Konzentration von Antioxydanzien im Granatapfel übersteigt die im grünen Tee um ein Vielfaches. Darüber hinaus soll er Phytoöstrogene enthalten und so vor Brustkrebs schützen“, erklärt Dr. Hennig. Granatapfelextrakt ist zum Beispiel ein Bestandteil der „Time Control“-Kapseln von Vipurel. Und Kakao sorgt für eine straffere, festere Haut. Um die gleiche zellschützende Wirkung von 50 Gramm sehr dunkler Schokolade zu erreichen, müsste man immerhin 15 Gläser Orangensaft trinken.

Gegen Lichtschäden und Pigmentstörungen helfen Carotinoide, natürliche Farbstoffe, die in Tomaten, dunklem Blattgemüse oder Algen stecken. Sie bauen in der Haut einen leichten UV-Schutz, vergleichbar einem Sonnenschutzfaktor von drei bis vier, auf. Und auch Vitamin C beugt Verfärbungen vor. Das veranschaulicht ein bekanntes Phänomen: Gibt man etwas Vitamin C in Form von Zitronensaft auf einen frisch angeschnittenen Apfel, wird der Oxydationsprozess aufgehalten und er bleibt an dieser Stelle hell. Zusätzlich lässt Vitamin C Altersflecken sogar verblassen, indem es die Melaninproduktion verlangsamt. Es

ist etwa in „v8.0 La Formula Integral Antioxydante“ von Sepai enthalten.

Beugen Falten- bildung vor: Ingwer, Aronia, Granatapfel

Für mehr Wohlbefinden und Ausgleich in Stresssituationen sorgt Rhodiola. Der Extrakt des Rosenwurz regt die Fettverbrennung an. Außerdem soll er Jetlags verhindern, indem er dem Körper hilft, sich rascher auf andere Schlafphasen umzustellen. Einfluss auf die Schlafqualität hat auch Tryptophan, eine Vorstufe von Serotonin. Ganz neu ist sein Einsatz in den „Anti-Müdes-Aussehen“-Kapseln von Innéov. Es soll die nächtliche Erholung fördern und so Augenringe und Tränensäcke reduzieren. Die im Nachtkerzenöl enthaltene Gamma-Linolensäure ist in angespannten Phasen Mangelware. Sie ist einerseits unverzichtbar für den Stoffwechsel, andererseits ganz entscheidend für ein gutes Hautgefühl. Professor Axt-Gadermann: „Diese mehrfach ungesättigte Fettsäure unterstützt die Bildung von Lipiden. Sie cremt die Haut gleichsam von innen ein, lindert Juckreiz und Spannungsgefühle.“

So sind Nahrungsergänzungsmittel eine sinnvolle Zugabe, um Mängel auszugleichen und die Haut länger jung und schön zu erhalten. Auch wenn etwas Geduld nötig ist. Für sichtbare Resultate müssen die Produkte über einen Zeitraum von mehreren Monaten, für langfristige Effekte sogar dauerhaft eingenommen werden. Und ein wenig Glaube an die verjüngende Wirkung ist dieser sicher nicht abträglich.

NICOLA VIDIC

BEAUTY FOOD „Intellimune Oil“ mit dem Samenöl von roten Trauben, Himbeeren und Cranberys. Von Intelligent Nutrients, 130 ml 54 €. „v8.0 La Formula Integral Antioxydante“ mit Vitamin C und E, Zink und Q10. Von Sepai, 90 Kapseln 105 €. „Irido-Radiant Dietary Supplement“ mit Vitamin E. Von Apot.care, 60 Kapseln 80 €. In Violett: „Time Control“-Kapseln mit Astaxanthin und Granatapfelkernöl. Von Vipurel, 30 Stück 39 €. In Flieder: „Slim & Sculpt“ mit Linolsäure und Algen. Von Thalgo, 45 Kapseln 47 €. In Weiß: „Gesundes Haar SD“ mit Biotin. Von Innéov, 30 Stück 26 €.

