

# Ein Schlückchen gegen Fältchen

**Beauty-Shots, Pulver und Kapseln: Anti-Aging geht auch von innen.** Ausgangsbasis sind Kollagenpeptide, Hyaluronsäure und verschiedene Wirkstoffe aus der Hautforschung.

**G**ezielte Pflege gegen Fältchen und Falten kann nicht früh genug beginnen. Denn schon Mitte Zwanzig geht es damit los. Völlig aufhalten lässt sich die Hautalterung nicht, aber doch hinauszögern. Denn laut Experten des

Leibniz-Instituts für Altersforschung in Jena sind lediglich 20 Prozent der individuellen Gene dafür verantwortlich wie schnell und intensiv die Haut altert. Der Rest, also satte 80 Prozent, obliegt Lebensstilfaktoren wie individueller Hautpflege, Verwendung von UV-Schutz in Tä-

gescremes, ferner ausreichend Schlaf: Schlafexperten (Somnologen) empfehlen dazu sieben bis acht Stunden täglich. Nicht- rauchen, wenig Alkohol sowie abwechslungsreich zu essen und für regelmäßigen Stressausgleich zu sorgen sind Faktoren, die der Haut zugutekommen. Aber es muss doch noch mehr geben, was Frauen und auch Männer tun können, um unliebsamen Falten und schlaffer Haut den Kampf anzusagen.

**Wunderwaffe Kollagen** Kollagen ist schon lange ein Begriff in der Anti-Aging-Forschung. Es verleiht der Haut ihre nötige Festigkeit und Elastizität. Dank seiner enormen Quellfähigkeit kann dieses feuchtigkeitsspeichernde Fasereiweiß sehr viel Feuchtigkeit speichern. Das hilft der Haut, sich von innen aufzupolstern und glatter zu erscheinen. Während das Bindegewebe unter der oberen Hautschicht in jungen Jahren zu 80 Prozent aus Kollagen besteht, nimmt dieses ab Mitte Zwanzig sukzessive ab. Schon ab dem dreißigsten Lebensjahr beginnen die Zeichen einer stetig nachlassenden Kollagenproduktion: Die Hautspannung nimmt zunächst kaum sichtbar ab. Erste Fält-

chen und Linien zeigen sich. Im Lauf der Jahre lässt die Spannkraft der Haut nach, sie wirkt nicht mehr so prall. Genau an diesem Punkt setzen Präparate mit Kollagen an.

**Flüssig, Pulver, Kapseln** Kollagen in Form von Pulver oder Kapseln finden sich seit Jahren auch in der Apotheke. Vereinzelt sogar Darreichungsformen auf flüssiger Basis. Doch insgesamt gehören sie eher zu den Nischenprodukten im Anti-Aging-Sortiment. Doch seit rund zwei Jahren sind sie nun der Renner, wenn es um gezielte rundum Anti-Faltenpflege geht. Zu Beginn des Hypes gab es wenige Hersteller, die beispielsweise in groß angelegten TV- und Printkampagnen in Frauentiteln damit warben, dass Schönheit jetzt auch von innen komme, indem täglich Kollagen getrunken würde. Sie heißen seitdem Beauty-Shots, Kollagendrinks oder Flüssigkollagen. Gemeinsam ist sämtlichen Produkten, dass sie neben Kollagen-Peptiden mit Vitaminen und Mineralien angereichert sind. In diesen Trinkfläschchen stecken dazu zum Beispiel Hyaluronsäure, ein Phytamin-Q-10 Komplex, Vitamin A, C, E, B<sub>12</sub> oder Biotin. An Mineralstoffen finden sich in den Zutatenlisten: Selen, Zink, Mangan, Kupfer oder Folsäure.

**Zuckerfrei auswählen** Die kleinen, handlichen Fläschchen gibt es, je nach Hersteller, in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, zum Beispiel mit Beere, Mango oder einfach nur süß. Teils werden Fruchtzucker (Fructose), herkömmlicher Zucker oder künstliche Süßstoffe dazu verwendet. Sinnvoll sind Produkte ohne herkömmlichen Zucker. In der Regel wird eine Trinkampulle täglich empfohlen. Da eine Fülle von Produk-



© Africa Studio / stock.adobe.com

ten neben Kollagenpeptiden Vitamine und Mineralien enthält, fragen Sie im Beratungsgespräch, ob Ihre Kundin oder Ihr Kunde weitere Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig einnimmt. Es macht Sinn, die Mengen an Vitalstoffen zu überprüfen und gegebenenfalls andere Produkte wegzulassen. Besonders im Hinblick auf die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kann es bei der Einnahme verschiedener Produkte zu Überdosierungen kommen. Fragen Sie zudem nach, ob Ihre Kundin oder Kunde Wert auf vegane Produkte legt. Beauty-Shots werden meist aus Rinder-, Schweine- oder Fischkollagen hergestellt. Bei Kunden mit einer medizinisch diagnostizierten Fischallergie ist es wich-

tig, dass Sie vor dem Verkauf prüfen, woher das im Produkt verwendete Kollagen stammt.

**Erfolge nach vier bis sechs Wochen** Ganz gleich für welches Beautyprodukt sich ein Kunde entscheidet, er braucht Geduld und muss es täglich konsumieren. Untersuchungen der verschiedenen Hersteller versprechen, dass sich die Haut nach rund vier bis sechs Wochen verbessert. So heißt es, dass die Supplementierung von Kollagen-Peptiden, Hyaluronsäure und Antioxidanzien den Vorgang der Hautalterung beeinflussen und mildern können. Im Vergleich zu kurzfristig und lediglich als Creme, Serum oder Maske angewandte Kosmetik können solche Beauty-Trink-

ampullen tiefere Hautschichten erreichen. Die orale Einnahme solcher Produkte steigert die Hautelastizität und mindert Falten. Ferner wird die körpereigene Neusynthese von Kollagen und Elastin stimuliert.

**Einen Versuch ist es wert** Wie bei sämtlichen neuen Produkten gibt es Anwender, die begeistert sind und andere, die sich enttäuscht zeigen. Fragt man Dermatologen, wie sie solche Produkte bewerten, gehen die Meinungen auseinander. Da solche Produkte keinen Schaden anrichten, kann es sinnvoll sein, dass Kunden sie einfach ausprobieren. Die meisten Trinkflaschen gibt es als Monatspackung. Die Preisspanne beläuft sich hier auf fünfzig bis

hundert Euro. Kollagenpulver und -kapseln sind in der Regel etwas kostengünstiger. Auch sie wären eine Alternative für Interessierte, die auf ihr Budget schauen müssen. Allerdings bringt es wenig, sich lediglich auf die Wirkung dieser Produkte zu verlassen, wenn ansonsten der Lebensstil nicht entsprechend angepasst wird. Wie eingangs erwähnt, heißt es daher: Täglich genug Wasser trinken, die Haut vor UV-Licht schützen, wenig Alkohol trinken, nicht rauchen, genug schlafen und täglich frisches Obst und Gemüse essen. ■

Kirsten Metternich von Wolff,  
Freie Journalistin

Anzeige



Bionorica®

Blasenentzündung\*?

Canephron® Uno

mit der 4-fach Wirkung

- ☞ schmerzlindernd<sup>1,2</sup>
- ☞ krampflösend<sup>1,3</sup>
- ☞ bakterienausspürend<sup>4</sup>
- ☞ entzündungshemmend<sup>1,2</sup>

Nur 3 x 1 Dragee täglich\*\*



Neue Wirksamkeitsstudie<sup>5</sup>:  
Canephron® auf Augenhöhe  
mit Antibiotikum!

Die einzigartige pflanzliche Dreierkombination

\*Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.  
\*\*Im Vergleich zu 3 x 2 Dragees täglich bei der Behandlung mit Canephron® N Dragees. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent. <sup>1</sup> Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten. <sup>2</sup> Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro und antiphlogistische und antinotozipeptische Eigenschaften in vivo nachgewiesen. <sup>3</sup> Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt. <sup>4</sup> Antiadhäsive Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro nachgewiesen. Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird vermindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt. <sup>5</sup> Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368. <sup>6</sup> Die Studie wurde mit Canephron® N Dragees durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees • Zusammensetzung: Canephron® Uno: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (Centaurium erythraea Rafin s.l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (Levisticum officinale Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (Rosmarinus officinalis L., folium) 36 mg, Canephron® N Dragees: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg, Sonstige Bestandteile Canephron® Uno/Canephron® N Dragees: Tablettenkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers). Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E 172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K 30, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E 101), Talkum, Titandioxid (E 171). Anwendungsgebiete: Canephron® Uno: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® N Dragees: Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel, die ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert sind. Gegenanzeigen: Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile; keine Anwendung bei Magengeschwüren; keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Während der Stillzeit soll Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht angewendet werden. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharose-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Stand: 04/18