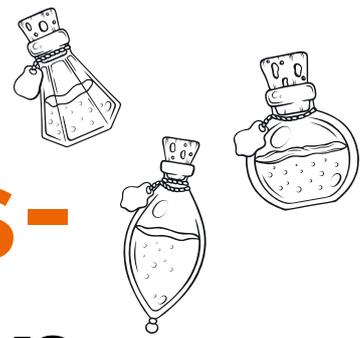


Der Schönheits-Boost von innen



Egal ob Trinkampullen, Kapseln oder Pülverchen: **Nahrungsergänzungsmittel** für jugendliche, glatte Haut sind ein Hype in den Medien. Aber kommen ihre Inhaltsstoffe auch da an, wo wir sie haben wollen?

Schuld daran: Kollagene Fasern und extrazelluläre Matrixbestandteile büßen an Qualität und Quantität ein. Das sollen die Kollagenpeptide ausgleichen. Die zugesetzten Vitamine und Spurenelemente dienen als Radikalfänger, stärken das Immunsystem der Haut und das Bindegewebe. Vitamin C kurbelt die körpereigene Kollagenproduktion an.

In einer Studie zur täglichen Zufuhr von Kollagenpeptiden besserte sich die Hautqualität im Gesicht bereits nach zwölf Wochen. Relevante Hautparameter wie Elastizität, Faltenvolumen, der Lipidgehalt der Hautoberfläche, die Hydratation der Hornschicht, Hautdicke und -glätte veränderten sich positiv, der Effekt blieb auch vier Wochen nach dem Testendpunkt erhalten. Gerade an Oberschenkeln, Po und Oberarmen war die subjektive Wahrnehmung der verbesserten Hautstruktur sehr auffällig.

Hyaluronsäure Die altbekannte Hyaluronsäure ist als Nahrungsergänzungsmittel ab dem 40. Lebensjahr ein idealer Wegbegleiter um die kontinuierlich schwindende körpereigene Produktion auszugleichen. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und sorgt für eine gute Hautelastizität. Durch ihre hohe Wasserbindungskapazität reguliert sie den Wasserhaushalt und trägt somit zur Spannkraft der Haut bei. Außerdem unterstützt Hyaluronsäure die ebene Pigmentierung und fördert regenerative Prozesse der Haut. Ihre Zufuhr von innen kann helfen Fältchen optisch zu korrigieren. Man findet sie als Monopräparat in Kapseln oder in flüssiger Form kombiniert mit Kollagenpeptiden, antioxidativen Po-



© Satyrenko / Kirill Veretennikov / iStock / Getty Images

Eine ausgewogene gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Sport und eine achtsame Lebensweise ohne Nikotin und übermäßigen Alkoholgenuß sind das Geheimrezept für eine faltenfreie, schöne Haut. Besondere Unterstützung bieten auch die neuen Nahrungsergänzungsmittel (NEM) mit allerlei neuen Wirkstoffen und alten Bekannten. Ob die dort ankommen, wo sie wirken sollen, und ob sie wirklich für eine strahlend schöne pralle Haut sorgen, nehmen wir hier unter die Lupe.

Kleine Flasche, große Wirkung

Den Löwenanteil der wirksamen Stoffe in Kollagen-Trinkampullen machen Kollagenpeptide aus. Zusätzlich können, je nach Hersteller, Acerola- oder Acaibeerenextrakt, Zink, Vitamin C, Biotin, Vitamin E oder das Provitamin A sein. Sie sollen die Hautfeuchtigkeit, -elastizität, -dicke und ihre Rauigkeit signifikant verbessern. Denn die Hautalterung zeichnet sich bereits ab einem Alter von 35 Jahren ab, dann bilden sich Fältchen und die Haut verliert an Elastizität.

lyphenolen und Spurenelementen. Als Pulver zum Auflösen findet man die Hyaluronsäure auch in der Kombination mit Pfirsichceramiden.

Melone trifft Weizen Ein spannendes Duo ist die Kombination von Cantaloupe-Melone und Weizen-Ceramiden. Das Besondere an der Cantaloupe-Melone ist, dass sie keinem Alterungs- oder Zerfallprozessen durch UV-Strahlung unterliegt. Forscher führen das auf einen hohen Anteil eines stark antioxidativ wirksamen Enzymes zurück, die Superoxid-Dismutase (SOD). Das Enzym fängt aggressive Sauerstoffverbindungen ab und verringert den Gewebeabbau durch UV-Strahlung, vermindert so lichtbedingte Hautschäden und Faltenbildung. SOD wirkt, so die wissenschaftliche Hypothese, in der Darmwand. Dort wird über Rezeptoren die Produktion von körpereigenen wichtigen Schutzenzymen angeregt. Die Phyto-Ceramide werden im Darm in kleinere Bausteine zerlegt und in die Haut transportiert, wo sie die Produktion von hauteigenen Ceramiden anregen. Diese erhöhen die Hautdichte und tragen zur Faltenreduktion bei.



EINGEDAMPFT

Ob Trinkflasche, Granulat oder Kapsel: Auf die Inhaltsstoffe kommt es an. Bereits in jungen Jahren kann man den Alterungsprozess der Haut durch die Zufuhr von Vitaminen, Spurenelementen, Hyaluronsäure und Kollagenpeptiden signifikant beeinflussen. Eine Einnahmedauer von mindestens drei Monaten ist erforderlich, um Langzeiteffekte zu erzielen.



Vitamin C Der Alleskönner Vitamin C ist nicht nur für eine gesunde Immunabwehr verantwortlich, sondern auch eine Geheimwaffe für die Haut. Das Vitamin ist maßgeblich an der Bildung von Kollagen beteiligt, welches ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes ist.

Basenpräparate Ein gesundes Darmmikrobiom ist die Voraussetzung, um Nahrungsmittel zu verdauen und Krankheitserreger abzuwehren. Es sorgt für eine geringe Säurebildung. Gerät der Darm durch eine ungesunde Lebensweise aus dem Gleichgewicht, kommt es zu einer Übersäuerung. Wertvolle Nährstoffe werden nicht mehr aus-

reichend resorbiert. Unverdaute Nahrungsreste bilden schädliche Substanzen, die der Körper auch über die Haut ausscheidet: unreine Haut, vorzeitige Faltenbildung und Cellulite sind die Folge. Basenpräparate helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Fazit Nahrungsergänzungsmittel haben ihre Berechtigung. Je früher man die Zeichen der Hautalterung von innen bekämpft, desto länger erhält man den jugendlich-frischen Glow. Freuen wir uns über sichtbare Erfolge. ■

*Sandra Holzhäuser,
PTA und Kosmetikerin*

Anzeige

InfectCheck® COVID-19 NAb

Jetzt Corona-Immunistatus selbst bestimmen

Mit unserem quantitativen Schnelltest und einem concile Messgerät ermitteln Sie in 15 Minuten, ob neutralisierende Antikörper gegen eine COVID-19 Erkrankung im Blut vorhanden sind und in welcher Konzentration.



concile
innovation meets diagnostics

- ✓ Nur 1 Tropfen Blut als Probe
- ✓ Ergebnis innerhalb von 15 Minuten
- ✓ Kalibriert nach WHO-Standard (BAU/ml)
- ✓ Gewinnbringend selbst messen & abrechnen



Bestellen Sie jetzt auf shop.concile.de

concile GmbH
Kronenmattenstr. 6, D-79100 Freiburg

Bestellen Sie auch über:
✉ contact@concile.de ☎ 0761 151474-10

Folgen Sie uns:
▶ youtube.com/concileGmbH