

Schönheit, die von **innen** kommt



© Shawn Hempel / 123rf.com

Für strahlende Haut, feste Nägel und gesundes Haar reicht täglich ein Stück Obst nicht aus. Wer neben Cremen und Peelen etwas zur Schönheitspflege tun möchte, kann mit speziellen **Nahrungsergänzungen** nachhelfen.

Sie heißen Nutricosmetics (nutrition = Ernährung), was so viel bedeutet wie Haut- und Schönheitspflege von innen. Ob zur Straffung des Bindegewebes, für festes, glänzendes Haar, das besser wächst, zur Bräunungsvorbereitung oder gegen unliebsame Falten. Für jeden Bedarf gibt es hochwertige, apothekenexklusive Produkte, meist in Form von Gelen, Kapseln, Ölen oder Presslingen. Besonders zum Jahreszeitenwechsel im Frühjahr oder Herbst können sie als kurmäßige Anwendung sinnvoll sein.

Fachkundige Beratung nötig

Ganz gleich, welche Pille, welches Pulver oder Gel zum Einsatz kommen, empfehlen Sie dazu immer eine gesunde Lebensweise. Dazu gehören nicht nur abwechslungsreiche Mahlzeiten mit frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten. Auch viel trinken – am besten anderthalb Liter pro Tag – ausreichend schlafen, nicht rauchen, wenig Alkohol und regelmäßige Bewegung zählen dazu. Denn wer denkt, dass die alleinige Einnahme spezieller Präparate ausreicht, der irrt. Sie sollten kein Ersatz für Lebensmittel darstellen, sondern als temporäre Unter-

stützung dienen. Damit sich die volle Wirkung der Präparate entfalten kann, werden sie innerhalb der Kuranwendung regelmäßig eingenommen. Fragen Sie nach den Ess- und Lebensgewohnheiten sowie nach Allergien und Unverträglichkeiten. Gab es aktuell Phasen mit hohem Stresslevel, einer schweren Erkrankung, beispielsweise Krebs und eine Chemotherapie oder eine große Operation? Auch das sind Dinge, die bei der Auswahl entsprechender Nutricosmetics wichtig sein können. Erklären Sie, was spezielle Produkte können und was es in ihrem Sortiment dazu gibt.

Straffes Bindegewebe Spätestens zu Beginn der wärmeren Monate ist Cellulite wieder ein großes Apothekenthema. Empfehlen Sie Kundinnen beim Kauf entsprechender Pflegeprodukte zusätzlich eine Kur mit Kieselsäuregel. Es enthält Silicium, ein Spurenelement, das für den Zellaufbau und das Zellwachstum benötigt wird. Damit sorgt es für straffe Haut, kräftiges Haar, feste Nägel und ein gesundes Bindegewebe. Empfehlenswert ist eine dreimonatige Kur mit Kieselsäuregel aus Ihrem Sortiment. Dazu einmal täglich einen Messlöffel pur einnehmen, ins Müsli einrühren oder im Smoothie auflösen. Praktisch sind auch fertige Portions-Sachets. Diese gibt es beispielsweise apothekenexklusiv mit Beerengeschmack. Empfehlen Sie zudem, öfter Hirse, Hafer und Rote Bete zu essen. Sie sind besonders reich mit dem Spurenelement bestückt. Auch zur Stärkung der Haarstruktur, bei weichen und brüchigen Fingernägeln eignet sich die Kieselsäuregel-Kur bestens. Empfehlen Sie auch hier, mittels Nahrungsmitteln zusätzlich zu unterstützen. Linsen, Spargel, Nüsse, Hirse sowie auch Soja bieten sich an.

VORBEUGUNG

Gegen übermäßige Bildung unschöner Pigmentflecken und UV-bedingter Faltenbildung, gibt es in Ihrem Sortiment Kapseln mit Algenextrakten, sekundären Pflanzenstoffen wie Lycopin sowie Vitamine und Mineralstoffe. Es empfiehlt sich mit der Einnahme etwa drei Wochen vor dem Urlaub zu starten. Raten Sie trotzdem dazu, nicht in der prallen Sonne zu liegen und den Sonnenschutz regelmäßig aufzufrischen. Für ein gutes Gefühl – innen und außen.

Dauerthema Falten Hilfe von innen gegen Falten bieten beispielsweise Kollagen und Hyaluronsäure in Form von Kapseln oder als Liquid. Kollagen und Hyaluronsäure sind vielen Kunden bereits als Bestandteil von Anti-Aging-Cremes ein Begriff. Hyaluronsäure besitzt eine enorme Wasserbindefähigkeit, was die Haut prall und gesund erscheinen lässt. Ihr natürlich vorkommender Gehalt im Körper nimmt jedoch mit zunehmendem Alter stetig ab. Die körpereigene Produktion liegt mit 40 Jahren bei etwa 40 und mit 60 bei gerade einmal 10 Prozent. Hier kann eine Kuranwendung helfen, Falten zu mindern. Auch bioaktive Kollagenpeptide helfen. Diese kleinen Teilstücke des Proteins Kollagen können die Hautalterung hinauszögern und bestehende Falten mildern. Dank ihrer geringen Größe werden sie schnell resorbiert. Durch die Einnahme gelangen sie zu den Fibroblasten, verantwortlich für die Kollagenproduktion. Dort simulieren sie der Zelle einen erhöhten Abbau von Kollagen. Das aktiviert die Zelle, ihre eigene Produktion von Kollagen, Elastin und weiterer wasserbindender Moleküle zu steigern. Erhältlich sind sie als Trinkampulle oder Kapsel.

Vorsicht Sonne Wer einen Badeurlaub plant, kann neben Sonnencreme schon vorab etwas von innen gegen vorzeitige Hautalterung und zur Erhöhung der Eigenschutzzeit tun. Karotinoide und Vitamin E wirken antioxidativ und können die Eigenschutzzeit der Haut erhöhen. Wer tendenziell eher empfindlich auf Sonne reagiert, sollte eine Kuranwendung mit Produkten, die beispielsweise grünen Tee, Selen und Vitamin C enthalten, in Betracht ziehen. ■

*Kirsten Metternich,
Freie Journalistin*

SEIT 1902

RETTERSPITZ®



Retterspitz Zinksalbe

Heilt und schützt



- Zur Unterstützung der Wundheilung
- Bei nässenden, juckenden Wunden und Schunden
- Vorbeugend auch gegen Windeldermatitis zu nutzen
- Wirkstoff: Zinkoxid

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder direkt bei Retterspitz erhältlich.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Pharmazeutisches Unternehmen:
Retterspitz GmbH, Laufer Straße 17–19, 90571 Schwaig

HEILEN, PFLEGEN UND
WOHLFÜHLEN

www.retterspitz.de