

Zugreifen bei grün!

Folat ist ein lebenswichtiges B-Vitamin, welches an Wachstumsprozessen, der Blutbildung und der Zellteilung beteiligt ist. Es soll auch dabei helfen, die gefäßschädigende Substanz Homocystein aus dem Blut zu beseitigen.



© derkien / fotolia.com

Das B-Vitamin ist wasserlöslich, kann vom Organismus selbst nicht hergestellt werden und ist daher über die Nahrung zuzuführen. Genau genommen ist zwischen den in der Natur vorkommenden Folaten und der industriell hergestellten Folsäure zu differenzieren. Folat findet man besonders in grünem Blattgemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Tomaten und Leber. Durch den Kochvorgang wird es jedoch zum Teil zerstört und geht auf-

grund seiner Wasserlöslichkeit mit dem Kochwasser verloren. Daher ist es sinnvoll, Gemüse möglichst kurz mit einer geringen Wassermenge zu garen.

Empfehlung Auch wenn die Versorgung mit Folat dem Arbeitskreis Folsäure und Gesundheit (AKF) zufolge hier zu Lande unzureichend ist, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die empfohlene Tagesdosis von 400 auf 300 Mikrogramm zurückgesetzt. Dass die Bundesbürger zu wenig Folat zu sich nehmen, ist

besonders für Frauen im gebärfähigen Alter problematisch. Nach einer aktuellen Bewertung von Wissenschaftlern des Max Rubner-Institutes unterschreitet die Folataufnahme bei etwa der Hälfte der Deutschen eine Menge von 200 Mikrogramm. Somit ist die Tageszufuhr noch geringer als bislang vermutet, sodass bei vielen Menschen ein Defizit des B-Vitamins vorliegt. Experten raten Verbrauchern, auf eine hinreichende Aufnahme zu achten und Mangelzustände auszugleichen. Laut AKF sollte man

den Empfehlungen der DGE, täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse zu essen, nachkommen. Außerdem können Grundnahrungsmittel wie Backwaren oder Mehl mit Folsäure angereichert werden, zugleich unterstützen Angebote wie folsäurehaltiges Speisesalz die kontinuierliche Versorgung.

Bei Kinderwunsch Da das Vitamin im Körper an Wachstumsprozessen beteiligt ist, gilt es besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit als bedeutsam. Der Bedarf ist in diesen Lebensphasen erhöht und liegt laut DGE bei 450 bis 550 Mikrogramm (statt bisher 600 Mikrogramm). Experten empfehlen bereits Frauen mit Kinderwunsch, ein Präparat mit mindestens 400 Mikrogramm Folsäure einzunehmen, da es kaum möglich ist, die empfohlene Menge über die Ernährung aufzunehmen. Dadurch wird der optimale Folatstatus der Mutter gesichert und der Embryo vor schweren Fehlbildungen (z. B. vor einem Neuralrohrdefekt oder Lippen-Kiefer-Gaumenspalten) geschützt. Laut Nationaler Verzehrsstudie ergänzen allerdings weniger als 20 Prozent der deutschen Frauen im gebärfähigen Alter Folsäure durch entsprechende Präparate. Aufgrund der Tatsache, dass viele Schwangerschaften ungeplant auftreten, sollte bei dieser Altersgruppe jedoch besonders viel Wert auf die Folatversorgung gelegt werden. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*



MEHR VOLUMEN: EUCERIN® VOLUME-FILLER FÜR EIN JÜNGERES AUSSEHEN

Frauen konzentrieren sich bei der Anti-Age-Pflege häufig auf Falten – und wissen oft nicht, dass erschlaffende Konturen sie älter aussehen lassen. Hier ist Ihre kompetente Beratung gefragt.

Eucerin® Haut Institut
Diagnose · Beratung · Behandlung

> Ab Mitte 40 beginnt sich das Gesicht zu verändern

Viele Frauen stellen mit zunehmendem Alter fest, dass ihr Gesicht ernster, müder und damit älter aussieht, als sie sich fühlen. Häufig fragen sie jetzt nach einer Anti-Falten-Pflege, obwohl die Veränderungen noch einen anderen Grund haben: erschlaffende Konturen durch abnehmendes Volumen.

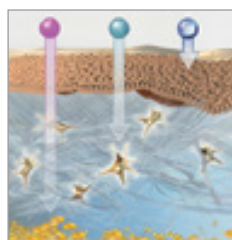
> Wenn die Haut an Volumen verliert

Etwa ab Mitte 40 nehmen der Stoffwechsel und die Regenerationsfähigkeit unserer Hautzellen deutlich ab. Dadurch verliert die Haut Volumen und Festigkeit. Dieser Volumenverlust wird zunehmend sichtbar: Das Gesicht ist nicht mehr gleichmäßig ausgefüllt, die Wangenpartie fällt ein und die Gesichtskonturen, vor allem am Kinn, erschlaffen.

Hier setzt der neueste Trend in der ästhetischen Dermatologie an: der Volumenaufbau. Davon inspiriert hat Eucerin® den VOLUME-FILLER entwickelt.

> Eucerin® VOLUME-FILLER

Mit einer einzigartigen Wirkstoffkombination füllt Eucerin® VOLUME-FILLER verlorenes Volumen tiefenwirksam wieder auf und „hebt“ die Konturen. Das Ergebnis: definierte Gesichtskonturen, ein jüngeres Aussehen und mehr Ausstrahlung!



Schematische Darstellung

Magnolol aktiviert die Haut – Menge und Größe volumengebender Hautzellen werden gesteigert*

Oligo Peptide stimulieren das Kollagenetzwerk, das für eine straffe Hautstruktur sorgt*

Hyaluronsäure versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und reduziert die Falteniefe

> Das Pflegekonzept für mehr Volumen

Die VOLUME-FILLER-Serie umfasst 4 Produkte:

- Tagespflege für normale bis Mischhaut
- Tagespflege für normale bis trockene Haut
- Nachtpflege
- Augenpflege

Zur Reinigung empfehlen Sie die passenden Eucerin®-DermatoCLEAN-Reinigungsprodukte.

* In-vitro-Test



Beratung leicht gemacht:
Eucerin® VOLUME-FILLER

Annina Stenzel,
Kosmetikerin,
Eucerin® Haut Institut

TIPP 1

Kundenansprache:

Sprechen Sie erschlaffte Konturen nicht direkt an. Sie können sehr gut einen neutralen Gesprächseinstieg wählen: „Was möchten Sie mit Ihrer Hautpflege erreichen?“

TIPP 2

Empfehlung:

„Ich empfehle Ihnen die VOLUME-FILLER-Serie, weil verloren gegangenes Volumen wieder aufgebaut wird. Ihre Gesichtskonturen wirken definierter und Sie sehen frischer aus.“

Empfehlung Spezialpflege:

„Ich empfehle Ihnen eine ergänzende Augenpflege, die speziell auf den empfindlichen Augenbereich abgestimmt ist.“