

Beauty Food

Elastische Haut, weniger Falten und ein jugendlicher Teint sind für viele Menschen die Schönheitsideale. Sicher fragen auch Ihre Kunden mitunter nach Präparaten, die die Schönheit **von innen** unterstützen.

Einige Kunden stechen bis ins hohe Alter mit einer faltenfreien, strahlenden Haut ins Auge, während die biologische Uhr bei anderen deutlich schneller zu ticken scheint. Die Hautalterung hängt zum einen vom Lebensstil ab, zum anderen spielt die genetische Disposition eine Rolle.

Freie Radikale lassen die Haut schneller altern: Der oxidative Stress kann beispielsweise durch UV-Strahlung, Rauchen, psychische Belastungen, Bewegungsmangel oder durch zu hohen Alkoholkonsum hervorgeru-

rufen werden. Zu den Antioxidantien gehören beispielsweise Vitamin C und E oder sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Beta-Carotin oder Lycopin. Sie neutralisieren freie Radikale, schützen die Zellen und verlangsamen daher auch den Alterungsprozess.

Schönheit zum Schlucken Kollagen ist einer der Sterne am Himmel im Kampf gegen die Hautalterung. Hierbei handelt es sich um ein Bindegewebsprotein, das in der Haut, den Knochen und im Knorpel vorkommt. In der Lederhaut liegt es als

Tripelhelix vor, in deren Inneren Wassermoleküle gebunden sind. Geht das Wasser im Laufe des Alterns verloren, verliert die Haut ihre Prallheit. Kollagen wird in Form von Trinkampullen, in denen sich wasserlösliches Kollagenhydrolysat befindet, angeboten. Gewonnen wird es aus Schlachtabfällen von Schweinen und Rindern. Kollagen selbst ist ein Makromolekül, das unverändert nicht resorbiert und daher auch nicht in die Haut gelangen kann. Zum hydrolysierten Kollagen gibt es einige Untersuchungen, die nach der Einnahme eine geringere Faltentiefe und eine bessere Hautelastizität feststellen konnten.

Für Haut und Haare Viele Menschen stören sich an brüchigen Nägeln und Haarausfall. PTA und Apotheker können Betroffenen Präparate mit Biotin empfehlen, denn das Vitamin stärkt kraftloses Haar und verbessert die Beschaffenheit der Nägel. Es ist an der Produktion von Kreatin beteiligt, ein Hauptbaustein von Haut, Haaren und Nägeln. Auch das Spurenelement Selen trägt zum Er-



© puhha / iStock / Getty Images

halt der Haut- und Nagelschönheit bei und sollte dem Organismus in ausreichender Menge zugeführt werden. Weisen Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch darauf hin, dass sie Selen keineswegs überdosieren sollten, da ein Überschuss zu Sehstörungen und Gedächtnisproblemen führen kann.

Die Aufnahme von Zink ist ebenfalls für Haut, Haare und Nägel von Bedeutung, im Umkehrschluss führt ein Mangel zu brüchigen Nägeln oder Haarausfall. Kieselerde soll ebenfalls zu gesundem, glänzendem Haar verhelfen und gegen Haarausfall wirken. Sie besteht zum größten Teil aus Kieselsäure, die wiederum das Spurenelement Silizium enthält. Durch ein Defizit des Nährstoffs lassen außerdem die Elastizität sowie die Spannkraft des Bindegewebes nach.

Gesund leben Nährstoffe wie Kupfer, Jod, Niacin, Riboflavin, Vitamin A und C sind im Hautstoffwechsel von Bedeutung – so viel ist klar. Allerdings ist stets fraglich, ob die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich notwendig ist, da Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente dem Körper auch durch Lebensmittel zugeführt werden. Außerdem können Nahrungsergänzungsmittel die Hautalterung nicht aufhalten, stattdessen stellen Nikotinverzicht, Sonnenschutz sowie ein gesunder Lebensstil die wirksamsten Methoden dar.

Keine Werbeversprechen Auch Hyaluronsäure fungiert als Wasserspeicher und reguliert den Feuchtigkeitsgehalt in der Haut. Sie ist Teil des Bindegewebes und sorgt sie für Straffheit. Nimmt der Hyaluronsäuregehalt im Alter ab, verliert die Haut ihre Füllsubstanz, sodass Falten entstehen. In einigen Untersuchungen wurde deutlich, dass die Einnahme von Hyaluronsäure den Feuchtigkeitsgehalt der Haut bei einer langfristigen Einnahme verbessert. Allerdings ist der Wirkmechanismus als Nahrungsergänzungsmittel nicht vollständig geklärt, daher dürfen Hersteller nicht mit Versprechen wie

„Hyaluronsäure führt zu einer glatteren Haut“ oder „Hyaluronsäure trägt zum Erhalt einer guten Hautfeuchtigkeit bei“ werben.

Neueren Erkenntnissen zufolge trägt ein gesundes Darmmikrobiom auch zur Schönheit bei, da die Darmbakterien dazu in der Lage sind, auch ei-

nige Substanzen, die in der Haut benötigt werden, herzustellen. Aus diesem Grund sollen Probiotika die Hautgesundheit positiv beeinflussen und vorzeitiger Hautalterung vorbeugen. Auch bei der Behandlung von Hautunreinheiten und Akne wird eine Beteiligung des Darmmikrobioms diskutiert.

Polyphenole und Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die den körpereigenen Hormonen ähneln. Die sogenannten Phytoöstrogene werden aus Hülsenfrüchten, Rotklee oder Soja gewonnen, binden an die Estrogenrezeptoren, entfalten eine ähnliche Wirkung wie Estrogene und vermindern Zeichen der Hautalterung. Lesen Sie hier zu auch den Artikel „Haut in den Wechseljahren“ ab Seite 40. Coenzym Q10 oder Ubiquinon liegt in nahezu jeder Körperzelle vor. Aufgrund der antioxidativen Eigenschaften soll sich die Einnahme auch positiv auf die Haut auswirken. Es gibt auch Schönheitskapseln aus der Apotheke, die Weintraubenextrakt, Nachtkerzen-, Traubenkern- und natives Borretschöl enthalten. Sie sollen Falten mildern, Feuchtigkeit spenden, die Haut verdichten und dank des Weintraubenextraktes freie Radikale abfangen.

Beauty Food Du bist, was du isst – an diesem Spruch ist tatsächlich etwas dran. Daher empfiehlt es sich, für das gute Aussehen auf die Quali-

tät der Nahrungsaufnahme zu achten: Mit einer ausgewogenen Ernährung ist es möglich, die eigene Schönheit zu unterstützen. Hierzu zählt, genügend Wasser (am besten zwei Liter täglich) zu trinken, Zucker zu reduzieren und viel Obst und Gemüse zu essen. Auch Vollkornpro-

Die Kombination macht's: Nährstoffe und ein gesunder Lebensstil verhelfen zu einem strahlenden Teint.

dukte eignen sich als „Schönheitsmahlzeit“, während Fleisch, Fisch und Milchprodukte nur in Maßen zu genießen sind.

Ganz schön schlank Eine schlanke Figur gehört ebenfalls zu den Schönheitsidealen. Häufig wünschen sich Kunden Unterstützung beim Abnehmen und fragen in der Apotheke nach einem geeigneten Präparat. Sie können Betroffenen Fatburner anbieten, die zum Beispiel Grünen Tee, Coffein, L-Carnithin, Seetang, Vitamin C, Linolensäure oder Chrom enthalten. Appetitzügler sollen Heißhungerattacken verhindern und auf diese Weise zur Gewichtsreduktion beitragen. Pflanzliche Produkte verfügen über Mate- oder Guarana-Extrakte sowie über Quellstoffe, die beim Kontakt mit Flüssigkeit ihr Volumen vergrößern und dadurch sättigend wirken. Im Beratungsgespräch darf der Hinweis nicht fehlen, dass Kunden bei der Einnahme ausreichend trinken müssen. Auch Formula-Diäten helfen beim Abnehmen und erleichtern den Umstieg auf eine kalorienarme Ernährung. Dabei wird ein pulverisiertes Nährstoffgemisch in Wasser oder Milch eingerührt und fungiert als Ersatz für eine Mahlzeit. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*