



06.01.2008 9:20 Uhr

Functional Food

Iss dich schön!

Der Weg zur Haut ist weit

Die Münchner Dermatologin Sabine Zenker, die seit 2006 auch L'Oréal Paris berät, glaubt an die Wirkung von Zusatzstoffen: "Ein unterstützender Hautschutz kommt von innen. Wir wissen von vielen Stoffen, dass sie einen positiven Effekt auf die Haut haben. Untersuchungen haben gezeigt, dass Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für gesunde Hautfunktionen von großer Bedeutung sind."

Die Erfahrung, dass Zink Entzündungen bei Akne reduziert und Linolsäure bei trockener Haut hilft, nutzt man heute für die Produktion. Genauso wie das Wissen um den positiven Einfluss von Vitamin C, Calcium, Biotin, Zink und Aminosäuren auf das Nagelwachstum und die Wirksamkeit von Antioxidantien gegen vorzeitige Hautalterung, beispielsweise Polyphenole, Carotinoide und die Vitamine C und E.

Also einfach mal einen Cocktail aus besagten Stoffen schlucken - und schon hat man eine Haut wie Kleopatra? Tatjana Pavicic von der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie in München wiegelt ab: "Solche Stoffe müssen ähnlich beschaffen sein wie orale Arzneimittel, die auch ihren Weg durch den Körper nehmen müssen. Dieser Weg bis zum Zielorgan Haut ist weit. Die Substanzen werden in unserem Inneren verarbeitet und durch den Stoffwechsel stark verdünnt. Kosmetische Nahrungsergänzungsmittel benötigen deshalb einen langen Anwendungszeitraum von etwa drei Monaten, um den gewünschten Effekt zu erzielen."

Der Konsument darf sich also keine schnellen Wunder erwarten. Von entscheidender Bedeutung ist laut Pavicic außerdem die Bioverfügbarkeit der jeweiligen Wirkstoffe - also die Frage, wie gut der Körper die Substanzen aufnehmen kann, und wie viele überhaupt. Allgemein bekannt sei ja, dass der Organismus die Carotinoide von Möhren in gekochter Form und mit einem fetthaltigen Stoff wie Sahne oder Öl viel besser aufnehmen könne als in rohem Zustand. "Durch neue Technologien kann man je nach Zusatzstoff die Bioverfügbarkeit und damit auch die Wirksamkeit erhöhen. Eine nachweisbare Aufnahme in die Haut konnte für Vitamine E und C sowie CoQ10 in verschiedenen Studien gezeigt werden."

Dann hätte das Beautywater Q10 also tatsächlich einen Nutzen? Genauso wie die anderen flüssigen Helferlein - zum Beispiel SIP, ein Wasser aus England mit verschiedenen Geschmacksrichtungen und angeblich unterschiedlichen Wirkungen - schöne Haut, strahlende Haut, jüngere Haut, frischere Haut -, oder auch Shot Beauté von der Monegassin Daniele de Winter, die schon vor mehr als 20 Jahren den Bestseller "Eat yourself beautiful" schrieb und nun einen Beautydrink für morgens und abends auf den Markt gebracht hat. Der Morgentrunke soll die Haut von innen heraus klären und zu neuer Leuchtkraft anregen, der Nachtcocktail hingegen soll sie regenerieren und ihre Elastizität steigern - sozusagen das Pendant zu Aronal und Elmex, nur eben für die Haut.

Das größte Risiko beim Verzehr dieser Cosmeceuticals bleibt immer noch die fragliche Wirksamkeit - man will ja nicht unnötig Geld ausgeben. In dieser allgemeinen Verunsicherung kommt einem die Health-Claim-Verordnung des Europäischen Parlaments zu Hilfe, die unter anderem besagt, dass Functional-Food-Produkte nur noch mit nachgewiesenen Effekten, nicht aber mit Beschönigungen beworben werden dürfen. Ob sich jeder Hersteller daranhält, ist freilich die andere Sache.

Und während man so dieses Potpourri an ess- und trinkbaren Faltenkillern betrachtet, kommt einem die runzlige alte Annemarie Wendl alias Ilse Kling in den Sinn, die einst in einer Werbung für Buttermilch sagte: "Ja mei, wenn's schee macht."

(SZ vom 5./6.1.2007)

LEBEN & STIL

Die Unverwechselbaren

VIP-Klick

Luft und Liebe

Kleine Weinkunde

Männer Spezial

Post aus Israel

Projekt Familie

Unter uns

ANZEIGE

Liebe muss kein Zufall sein.

Mit PARSHIP.de finden Sie den Partner, der Sie so liebt wie Sie sind.

Neugierig, wer zu Ihnen passt?

Jetzt kostenlos testen!

präsentiert von
PARSHIP.de



Serie: Der neue Feminismus



Ein Bild von einer Frau

Alpha-Mädchen und Porno-Feminismus - es gibt einen neuen Frauentypus. Doch welche Frau kann und will sich damit identifizieren?

Stilsichere Menschen



Die Unverwechselbaren

Kate Moss, Sarah Jessica Parker, Steve McQueen: Sie haben einen Stil geprägt, der Generationen von Menschen beeinflusste.

Bilder und Geschichten



50? Egal, ich seh aus wie 30!

Kann man Promis von heute mit Promis von damals vergleichen? Man kann, man muss nur 20 Jahre abziehen.



Die Frau nach dem "Blubb"

Verona Pooth wird 40 Jahre alt: wie das letzte Jahrzehnt sie prägte - und sie das letzte Jahrzehnt.



Ein Königreich in Cannes

In Cannes wurde der vierte "Indiana Jones"-Film vorgeführt. Das Star-Aufkommen war riesig, das Publikum enttäuscht.



Keine platten Sprüche!

Es gibt nicht Schlimmeres als einen verzweifelten Single. Die Dos and Don'ts beim Kennenlernen.