

## Schönheit von innen

Wir können uns jung essen und trinken – das behaupten zumindest die Hersteller von Anti-Aging-Nahrungsmitteln

Der Kampf gegen die Falten beginnt neuerdings am Kühlschrank: Wasser, Bier, Schokoladenpralinen oder Marmelade sollen nicht mehr nur Durst und Hunger stillen, sondern uns ganz nebenbei auch noch von innen schönmachen. Das klingt verlockend – aber hält das sogenannte Beauty-Food auch, was es verspricht?

Die Experten sind sich einig: Ein bisschen „Skin Balance Water“ mit Açai-Beere gegen das Alter oder Kollagen-Fondue zum

Mittagessen für straffe Haut – so einfach ist das nicht. „Zwar sind Stoffe wie Polyphenole in der Schokolade und Q10 als Coenzym bewährte Anti-Aging-Mittel, damit sie aber wirken, müssen sie bis zur Haut gelangen – „und viel kommt da nicht an“, sagt Tatjana Pavicic von der Klinik für Dermatologie und Allergologie der LMU München. Eine höhere Dosis von der Schönheits-Schokolade hilft aber leider auch nicht – was am Ende bleibt, ist nur ein dicker Bauch.

Sabine Zenker, Hautärztin und dermatologische Beraterin bei L'Oréal, hält Anti-Aging-Food oder Beauty-Food nur für modische Bezeichnungen: „Die Produkte sind zum Teil wirklich gesund, aber da ist natürlich auch viel Marketing dahinter.“

Das einzige Risiko beim Kauf der schnellen Schönmacher also: Viel Geld für wenig Wirkung. Die Dermatologinnen empfehlen deshalb die altbewährten Mittel: Gesunde Ernährung, genügend Schlaf, keine Zigaretten.

Außerdem hohen Sonnenschutz und keinen Alkohol – zumindest fast keinen. Ein Glas Wein ab und an schadet nicht, denn auch Trauben enthalten einen Wirkstoff gegen das Alter. Der erste Anti-Aging-Wein ist also wohl nur noch eine Frage der Zeit.

Doch auch wenn unsere Hoffnung auf essbare Schönheit wissenschaftlich gesehen umsonst scheint, vielleicht hilft ja der reine Glaube daran – sozusagen der Placebo-Effekt mit Anti-Falten-Wirkung. *Hanne Detel*

### Ein Maß voll Jugend

Bier als Kosmetikprodukt – da denkt frau an die äußere Anwendung. Eine Bier-Spülung zum Beispiel soll strohigem Haar neuen Glanz und mehr Volumen verleihen. Aber auch die innere Anwendung kann angeblich Wunder wirken: Die Klosterbrauerei Neuzelle in Brandenburg füllt ein „Anti-Aging-Bier“ ab, versetzt mit Schönmachern wie etwa Kurbad-Sole und Spirulina-Algen. Dem deutschen Reinheitsgebot entspricht das Getränk zwar nicht, „Bier dürfen wir es aber trotzdem nennen – das haben wir vor Gericht erstritten“, so der Brauerei-Chef Stefan Fritsche. Aber Achtung: Trinken sollte man in Maßen, sonst lässt einen der Alkohol im Bier ganz schön alt aussehen.

**Preis:** 20 Euro für sechs 0,5 Liter-Flaschen.



### Jungbrunnen

Wer von diesem Wasser trinkt, wird niemals alt – mit dem Jungbrunnen-Mythos sind bereits während des Mittelalters zahlreiche Händler zu Reichtum gekommen. Der Trick funktioniert heutzutage immer noch: Das „Beauty Water Q10“ aus Quellwasser gepaart mit dem Vitalstoff Q10 und Vitamin E halte den Körper sexy bis ins hohe Alter, wirbt der Hersteller aus dem Schweizer Baar. Ähnliche Wirkung soll das „Skin Balance Water“ von Borba haben. Der Nutzer kann sich angeblich jungtrinken. Dabei hat er die Auswahl zwischen vier exotischen Schönmachern: Wasser mit brasilianischen Açai-Beeren gegen das Alter, Stachelannone zur Stabilisierung der Zellen, Litschi als Auffrischer oder Granatapfel zur Abklärung der Haut.

**Preis:** „Beauty Water Q10“: sechs Flaschen für 20 Euro, „Skin Balance Water“: zwölf Flaschen für 36 Dollar.



### Kollagen-Küche



In Japan der letzte Trend: Kollagen gegen die Falten – aber ohne Spritzen. In Schönheits-Restaurants versucht sich die alternde Bevölkerung jungzuessen. Beliebt ist zum Beispiel das Kollagen-Fondue, in dem durchsichtige Stücke des geschmacklosen Proteins aufgelöst sind. Angeblich behält man dadurch straffe Haut. Es stehen aber auch Anti-Aging-Spezialitäten mit natürlich hohem Kollagen-Anteil auf der Speisekarte: Schweinefüße, Haiflossen und Hühnerhaut. Na dann, guten Appetit!

### Süße Therapie

Schokolade macht nicht nur glücklich, sondern auch schön. Jedenfalls behauptet das die US-Firma Phytobase. Sie stellt die Schokolade „Amoriss“ her, die man essen oder geschmolzen als Anti-Aging-Maske auftragen kann. Auch in Deutschland kann man Anti-Aging-Schokolade kaufen – in Pralinenform. „Felice“ heißen die kleinen Trüffel der Hamburger Konditorei Andersen. Sie sind gefüllt



mit Mango-, Kiwi- oder Aro-niafrucht-Pürree und machen angeblich hautschädigende Stoffe im Körper wirkungslos.

**Preis:** „Amoriss“-Schokolade: ab 40 Dollar, „Felice“-Pralinen: 5,50 Euro für 100 Gramm.

**Fotos:** Hersteller, oh

### Marmelade gegen Falten



Marmelade gegen Falten streicht man sich nicht etwa ins Gesicht, sondern ganz konventionell aufs Brot. Aus der Provence kommt „Norélift“, eine Anti-Aging-Marmelade in den Geschmackrichtungen grüne Tomate-grüner Tee, Melone-Mango und Heidelbeere-Cassis. Die Herstellerfirma Noreva behauptet, die Marmelade lasse Nutzer bereits nach einem Monat jünger aussehen.

**Preis:** 7 Euro pro 120 Gramm-Glas.