

# Das schmeckt der Haut!

„Du bist, was du isst – und so siehst du auch aus!“ Dieser Satz bringt auf den Punkt, wie wichtig eine gesunde Ernährung für unser Befinden und unser Aussehen ist. Spezielle Nahrungsergänzungsmittel unterstützen die Hautpflege dabei effektiv.

**E**ine ausgewogene und gesunde Kost unterstützt den Körper und das Erscheinungsbild der Haut (siehe Kasten S. 30). Jedoch lässt sich eine solche Ernährung oftmals nicht mit dem heutigen, für viele Menschen meist stressigen Alltag verbinden. Nahrungsergänzungsmittel können hier die eigene Ernährung unterstützen und unseren Körper – und somit auch die Haut – nachhaltig und unkompliziert mit wichtigen Vitaminen und Spurenelementen versorgen. Nahrungsergänzungsmittel, die einen Mehrwert für die Haut versprechen, werden häufig auch

als Nutrikosmetika bezeichnet. Dank ausgewählter Vitamine, Spurenelemente sowie sekundärer Pflanzenstoffe soll die Haut mit ihrer Unterstützung von innen geschützt und geschmeidig gehalten werden. Außerdem sollen sie den Zeichen der Hautalterung entgegenwirken.

## Vitamin-Power

Ein klassischer Vitalstoff, dem schon unsere Großeltern vertrauten, ist **Biotin** (sogenanntes Vitamin H). Es dient dem

Erhalt schöner Haut und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, da es bei Stoffwechselprozessen von Mikronährstoffen eine wichtige Rolle spielt. **Vitamin C** (Ascorbinsäure) gilt ebenfalls als Klassiker und echtes „Schönmacher-Vitamin“. In einer Vielzahl an klinischen Studien konnte die Wirkung von oral supplementiertem Vitamin C auf die Haut nachgewiesen werden. Es schützt als Antioxidans vor UVA-induzierter Zersetzung unserer hauteigenen Lipide (Lipidperoxidation) und reduziert den durch UVB-Strahlung hervorgerufenen oxidativen Stress. Zudem ist Vitamin C ein essenzieller Co-Faktor bei der Kollagen-



## Autorin

**DR. MEIKE STREKER** ist Kosmetikwissenschaftlerin mit umfassender Erfahrung im Bereich kosmetischer und klinischer Forschung. Sie ist Dozentin am Fachbereich Kosmetikwissenschaft der Uni Hamburg und als Referentin auf Fachkongressen, Trainerin sowie Fachautorin aktiv.

**KONTAKT**  
Dr.Streker@web.de



*Reife Tomaten sind besonders reich an zellschützendem Lycopin. Der gesundheitsfördernde rote Pflanzenfarbstoff kann von unserem Körper übrigens besser aus verarbeiteten Produkten verwertet werden wie z. B. aus Tomatensauce oder -saft*

produktion, indem es die intra- und extrazelluläre Kollagenneubildung fördert. Natürliche Vitamin-C-Quellen sind Zitrusfrüchte, aber auch Paprika, Tomaten und Sanddorn. **Vitamin E** (Tocopherol) ist in zahlreichen Nutrikosmetika enthalten, da es eine starke antioxidative Wirkung hat. Zudem wurde in Studien nachgewiesen, dass die Kombination der Vitamine C und E die Wirkung deutlich steigert. Außerdem konnte in Studien gezeigt werden, dass sich nach der Einnahme von Vitamin E die Zelloberflächen so-

wie die Zahl apoptotischer (sich selbst zerstörender) Zellen stabilisieren.

**Zink** dient ebenfalls dazu, die Haut schön und gesund zu erhalten. Es ist eines der wichtigsten Spurenelemente für den menschlichen Körper und an mehr als 2 000 biochemischen Prozessen beteiligt. So wird Zink z. B. für die Proteinsynthese, zur Kollagenbildung und zur Wund-

heilung benötigt. Es wirkt antioxidativ und ist auch am Vitamin-A-Stoffwechsel beteiligt. Darüber hinaus wirkt Zink unterstützend beim Metabolismus von Omega-3-Fettsäuren. In der täglichen Nahrung findet sich Zink insbesondere in Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch sowie in Meeresfrüchten, Fisch, Nüssen, Milch und Käse.

# Schönheit von innen durch Nutrikosmetika unterstützen



### Bitte zugreifen – was unsere Nahrung so wertvoll macht

Mit unserer Nahrung nehmen wir essenzielle Stoffe wie Vitamine, Spurenelemente, aber ebenso Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette zu uns. Sie alle haben auch einen direkten Einfluss auf unsere Haut.

■ **Pflanzliche Kohlenhydrate** dienen dem Körper nicht nur als klassischer Energielieferant, sondern sind auch Träger wichtiger Bioaktivstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe), wie z. B. von Lycopinen oder Phenolen. Sowohl Lycopine als auch Phenole haben zellschützende Funktionen, von denen ebenfalls unsere Hautzellen profitieren.

■ **Eiweiß**, das wir über Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder auch Getreide zu uns nehmen, ist der Baustein unserer Zellen. Zudem sind Aminosäuren (die „Bausteine“ der Proteine) Bestandteil von Enzymen, Hormonen und Antikörpern sowie Träger des Erbmateri- als

■ **Fette** sind ebenfalls lebenswichtig. Sie sind Träger fettlöslicher Vitamine, Baustoff der Zellwände und dienen als Polster und Energiespeicher in unserem Körper. Dabei sollte bei der Ernährung darauf geachtet werden, dass man insbesondere mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu sich nimmt. Sie sind vor allem in guten kaltgepressten Ölen zu finden. Ein Beispiel hierfür sind Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken entzündungshemmend, stärken das Immunsystem und verbessern die Durchblutung.

■ **Antioxidanzien** schützen unseren Körper und unsere Haut vielfältig. Sie sind vor allem in Obst und Gemüse enthalten. Dabei sollte bei der Ernährung darauf geachtet werden, dass nur reif geerntete Produkte auf den Tisch kommen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Obst, welches reif geerntet wird, weit mehr Schutzkapazität gegenüber freien Radikalen mit sich bringt, als Obst, das erst einen weiten Weg bis auf unseren Tisch zurücklegen muss.

keitshaushalt des Stratum corneum verbessern und den transepidermalen Wasserverlust (TEWL) senken. Aus wissenschaftlicher Sicht bedarf es jedoch sowohl für oral supplementierte Hyaluronsäure als auch für Ceramide weiterer klinischer Untersuchungen, um konkrete Aussagen über deren Wirkung und Bioverfügbarkeit treffen zu können.

### Super klein, aber oho!

Sogenannte bioaktive **Kollagen-Peptide** werden seit ca. zehn Jahren beforscht. Sie bestehen aus mehreren aneinandergereihten Aminosäuren, sogenannten Oligo- bzw. Polypeptiden. Man geht davon aus, dass sie im Magen durch Enzyme der Magensäure nochmals zerkleinert werden, sodass die daraus resultierenden noch kleineren Peptide (Di- und Tripeptide sowie freie Aminosäuren) über den Dünndarm in den Blutkreislauf gelangen. Über das Blut erreichen sie schließlich die Dermis und können dort ihre positive Wirkung auf die Haut entfalten. So konnte nachgewiesen werden, dass es nach einer achtwöchigen Einnahme von Kollagen-Peptiden im Vergleich zum Placeboprodukt zu einem statistisch signifikant höheren Gehalt an Prokollagen (einer Vorstufe des Kollagens) und Elastin in der Dermis gekommen ist. Ferner konnte eine Stimulation der Hyaluronsäuresynthese an dermalen Fibroblasten nachgewiesen werden. Auf diese Weise lässt sich einem Verlust an Feuchtigkeit und Elastizität sowie der Faltenentstehung von innen entgegenwirken – das wurde in einer 2019 veröffentlichten placebokontrollierten Studie mittels biophysikalischer Messverfahren bestätigt. In einer aktuellen Studie aus dem Jahr 2020 konnte zudem eine Verbesserung der Hautqualität am ganzen Körper dokumentiert werden. Diese Daten sowie die derzeitige Datenlage zu den hier genannten Wirkstoffen zeigen, dass Nutrikosmetika die Hautqualität positiv beeinflussen können. Dabei ist festzuhalten, dass sie die klassische Kosmetik nicht ersetzen, sondern eine adäquate, dem Hauttyp entsprechende Pflege, sinnvoll ergänzen können.

Aktueller Trend im Bereich der nutrikosmetischen Wirkstoffe sind Hyaluronsäure, Ceramide und Kollagen-Peptide. **Hyaluronsäure** ist aus der klassischen Kosmetik nicht mehr wegzudenken. Es ist also nicht verwunderlich, dass sie auch oral eingesetzt wird. Die wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirkung von oral zugeführter Hyaluronsäure sind jedoch noch recht jung. Erste Studien weisen jedoch darauf hin, dass Hyaluronsäure auch von innen die Hautfeuchtigkeit verbessert. 2017 wurden zwei unterschiedliche Studien publiziert, die beide positive Effekte auf die Haut nach der Einnahme belegen konnten. So

ließ sich z. B. nachweisen, dass sich die Hydratation des Stratum corneum und die Hautelastizität verbessern lässt und Fältchen nach 40 Tagen bzw. 12 Wochen gemildert werden.

### Die Barriere von innen stärken

Genau wie Hyaluronsäure sind **Ceramide** in kosmetischen Produkten weit verbreitet. Sie sind Teil unserer epidermalen Lipide und spielen daher auch eine tragende Rolle bei der epidermalen Barrierekapazität. Oral eingenommen sollen sie ebenfalls positive Effekte auf die Hautbarriere haben, indem sie den Feuchtig-

*„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein.“*