

KANN ICH MICH SCHÖNER TRINKEN?



FOTOS KEITH SCHOFIELD PRODUKTION BIRGIT POTZKAI
TEXT SUSANNE OPALKA

Skin-Kapseln, Zellpower-Pulver oder Beauty-Drinks sollen uns von innen heraus Gutes tun. Versprochen werden **prallere, glattere und festere Haut, volles Haar** und manches mehr. Aber funktioniert das wirklich?

FÜR
EIN FITTES
BINDE-
GEWEBE





FÜR
MEHR
FEUCHTIG-
KEIT

KARLO ESSENZIEL ANTWERP HAUBE PRIVAT

S

Sie sind der Produkt-Trend der Stunde: bunte Fläschchen und coole Gläser mit „Beauty Formulas“, die von innen heraus schöner machen sollen. In Online-shops, Parfümerien, Drogerien und Concept Stores gibt es inzwischen ganze Abteilungen dafür. Dass die Pulver, Drinks und Kapseln boomen, hat, ganz simpel, mit unserer Natur zu tun: Die Haut verliert im Verlauf ihres Alterungsprozesses mehr und mehr an Kollagen (ein Strukturprotein beziehungsweise eine Proteinkette aus Hunderten Aminosäuren) und Hyaluronsäure (ein Mucopolysaccharid, also ein Kohlenhydrat mit langen Molekülketten). Los geht das schon um die 25, sichtbar wird es ab etwa 30, 35 Jahren.

„Abbau bei gleichzeitig reduziertem Aufbau“: Dieses Prinzip gilt für viele Stoffe in unserem Körper. Kollagen und Hyaluron aber sind maßgeblich für die Stützfunktion des Bindegewebes, also für straffe und elastische Haut verantwortlich. Sie sorgen zum Beispiel dafür, dass Wasser gebunden werden kann. Darüber hinaus sind sie an der Zellkommunikation beteiligt.

„Beauty-Drinks oder -Kapseln können gegen Kollagen- und Hyaluronverlust angehen. Allerdings nur bei dauerhafter Aufnahme“, sagt Dr. Andrea

Weber. Die Wissenschaftlerin leitet das Forschungs- und Innovationszentrum von Babor in Aachen, das mit der renommierten Firma Biogena kürzlich erste eigene Nahrungsergänzungsmittel entwickelt hat. Nach Meinung der Expertin macht eine Einnahme in jüngeren Jahren aber keinen Sinn – weil der Körper die Stoffe noch nicht braucht und somit gar nicht verwerten würde.

01

WAS SOLLTE IN BEAUTY-FOOD DRIN SEIN?

Drinks, Pulver und Kapseln sollten den Körper vor allem mit Hyaluronsäure und Kollagen versorgen. „Ich nenne sie inzwischen die It-Girls der Nahrungsergänzung“, sagt Dr. Meike Streker, Kosmetikwissenschaftlerin an der Uni Hamburg. „Sie sind in erster Linie dazu da, die Hautqualität zu verbessern, nicht um einzelne Falten gezielt anzugehen.“ Außerdem gehören Vitamine und Mineralien in die Formel, die den Stoffwechsel darin unterstützen, wieder aktiver zu arbeiten. Beispielsweise brauchen wir Vitamin C, um überhaupt Kollagen im Körper herstellen zu können. „Dazu Zink, Biotin, Vitamin E – das macht aus wissenschaftlicher Sicht wirklich Sinn.“

02

WIE VERLÄSSLICH SIND DIE AUSGELOBTEN WIRKSTOFF-VERSPRECHEN?

Für die orale Aufnahme von Kollagen-Peptiden gibt es eine gute Datenlage, und Studien belegen die Verwertung von langkettiger Hyaluronsäure. Doch man sollte unbedingt darauf achten, „dass möglichst keine oder wenig künstliche

Zusatzstoffe enthalten sind und auch kein Zucker“, rät Dr. Henning Jüchter, Molekularbiologe und Co-Gründer von Proceanis in Hamburg, der vor knapp zehn Jahren den weltweit ersten Beauty-Drink mit Hyaluronsäure auf den Markt brachte.

Kosmetikwissenschaftlerin Meike Streker sagt: „Generell müssen Hersteller ihre Versprechen, das schreiben EU-Richtlinien vor, auch halten. Wenn Sie sich für recht hochpreisige Drinks entscheiden, können Sie das anhand aktueller produktspezifischer Studien sogar überprüfen.“ Tipp: Achten Sie darauf, ob diese „klinisch, placebo-kontrolliert und doppelblind“ durchgeführt wurden. Persönliche Einschätzungen von 20 Studienteilnehmerinnen können subjektiv durchaus hervorragende Ergebnisse dokumentieren, für objektive Aussagen reichen sie nicht aus.

03

WORAUS WERDEN DIE WIRKSTOFFE GEWONNEN? KANN ICH SIE BEDENKENLOS NEHMEN, AUCH WENN ICH VEGAN LEBE?

Hier gilt es, genau auf die Zutatenliste zu achten. Grundsätzlich wird Hyaluronsäure nur noch aus Pflanzen bzw. Pilzen per Fermentation im Biotech-Labor gewonnen. Sie ist also vegan. Anders sieht es beim Kollagen aus: „Pflanzliches Kollagen gibt es nicht. ▶

Kollagen ist de facto tierisch“, so Babor-Expertin Dr. Andrea Weber. „Natürlich gibt es komplexe Protein-beziehungsweise Aminosäureketten auch im Pflanzenbereich, aber es sind de facto keine Kollagene.“ Sie hätten also auch nicht dieselbe Wirkung. Ein Grund, weshalb Hersteller deshalb auf spezielle, im Labor hergestellte, kurzkettige Peptidverbindungen setzen: „Sie sind den menschlichen am ähnlichsten und stammen aus der Haut von für den Verzehr freigegebenen deutschen Rindern“, so Meike Streker.

04

WIE VIEL SOLLTE ICH TÄGLICH ZU MIR NEHMEN – UND WANN SEHE ICH ERSTE ERGEBNISSE?

Bei Hyaluron und Kollagen gibt es keine konkret empfohlenen Angaben zum Tagesbedarf – im Gegensatz zu Vitaminen etwa. Aber man weiß, dass in der Haut ab einem Alter von 25 bis 30 alle drei Tage rund fünf bis zehn Prozent Kollagen und Hyaluron abgebaut werden. Diese Menge sollte dem Körper zurückgegeben werden. Folglich berechnete die Forschung für Beauty-Food die optimale Tagesdosis: 2,5 g Kollagen-Peptide oder 120 mg Hyaluronsäure. Dr. Henning Jüchter: „Laut aktueller Studienlage erreichen nachgewiesene fünf bis zehn Prozent die extrazelluläre Matrix, also das Bindegewebe mit den Fibroblasten, die Kollagen und Hyaluron produzieren. Nachgewiesen wird das durch radioaktive Marker.“ Klingt zunächst wenig, ist jedoch bei anderen

Mikro- und Makronährstoffen nicht anders. Hyaluronsäure und Kollagen sind keine Wundermittel: Eine sogenannte Auflade- oder Anflutphase von vier bis sechs Wochen empfehlen auch die Hersteller, bis erste Ergebnisse fühl- und sichtbar werden.

05

GIBT ES RISIKEN?

„Tatsächlich sind zu Kollagen-Peptiden und Hyaluronsäure bisher keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen bekannt“, so Dr. Meike Streker. Der Grund soll darin liegen, dass beide Stoffe den natürlichen hauteigenen so ähnlich seien. Nur bei extremer Überdosierung sollen Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen aufgetreten sein.

06

HABEN BEAUTY-DRINKS GEGENÜBER KAPSELN UND PULVERN EINEN VORTEIL?

Wahrscheinlich ja. Zumindest sollen Hyaluronsäure und Kollagen-Peptide in Kapselform eine geringere Bioverfügbarkeit aufweisen, weil sie sich erst im Darm auflösen. Nur Wirkstoffe, die bereits im Magen zerkleinert werden, können vom Dünndarm aufgenommen und besser ins Blut weitergegeben werden. Ein natürlicher Verdauungsschritt, der die Bioverfügbarkeit garantiert. „In Wasser gelöste Stoffe werden übrigens vom Organismus besser verarbeitet. Das bedeutet, Hyaluron ist vollkommen wirkungslos, wenn kein Wasser in der Nähe ist“, sagt Molekularbiologin Jüchter. Anders kann es bei Produkten mit einem hohen Anteil an Antioxidantien aussehen (etwa Astaxanthin, Acerola, Coenzym Q10). „Hier ist Pulver einem flüssigen Format vorzuziehen: Antioxidantien verlieren mit der Zeit an Wirksamkeit, wenn sie in Flüssigkeit

vorliegen, weil sie instabil werden“, sagt die australische Biochemikerin und Ernährungswissenschaftlerin Vanessa Craig, die mit „Formetta“ selbst ein Nahrungsergänzungsmittel (der neue Begriff für spezifisch wirkende Stoffe, die man einnehmen kann) entwickelt hat.

07

WIRD BEAUTY-FOOD BALD DAS TÄGLICHE CREMEN ERSETZEN?

Nein, Pflege von außen übernimmt andere Aufgaben. Zum Beispiel Hyaluron- und Kollagenketten in Cremes, die auf der Haut liegen bleiben, weil ihre Moleküle schlicht zu groß sind, um in die Tiefe zu gelangen. Sie haben dadurch eine wichtige Schutzfunktion. Ceramide wiederum tragen etwa in der Hornschicht zur natürlichen Barriere bei, sind also wichtig, um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen und das Eindringen von Fremdstoffen zu verhindern. „In Supplements ist der Inhaltsstoff noch sehr selten. Also cremen!“, sagt Kosmetikwissenschaftlerin Meike Streker. Babor-Expertin Andrea Weber rät: „Nahrungsergänzung und Pflegeprodukt passend kombinieren. Zum Beispiel Kollagen von innen aufnehmen und von außen über die Signalwirkung die hauteigene Synthese des Kollagens anregen.“

Das Fazit zieht Dr. Timm Golüke, Dermatologe aus München: „Wenn studiengesicherte Ergebnisse vorliegen, kann Beauty-Food sicher eine Ergänzung zu einem auch sonst ausgewogenen Lebensstil sein. Nahrungsergänzung mit einer guten Pflege von außen ist durchaus eine moderne Art der kosmetischen Beauty-Routine.“ ▶

FÜR DEN SELBSTSCHUTZ DER HAUT





BEAUTY-FOOD FÜR HAUT, HAARE & NÄGEL

EINNEHMEN STATT AUFTRAGEN!

1 Zellschutz „170 The Beauty Molecule“ mit nieder- und hochmolekularem Hyaluron. Von Oliveda, 500 ml ca. 70 Euro **2 Mit Antioxidantien** „Antiox Complete Essentials Plus“ von Sunday Natural. 60 Kapseln ca. 25 Euro **3 Für Fülle & Festigkeit** „Inner Beauty Hair & Nail Booster“ von Doctor Duve. 60 Kapseln ca. 39 Euro **4 Aus Bio-Anbau** „Skin Hair Nails Komplex Beauty Base“ von Ogaenics. 60 Kapseln ca. 59 Euro **5 Reicht für 20 Tage** „Hyaluron Drink - Mono Bottle“ von Proceanis. 200 ml ca. 50 Euro **6 Kombiniert Hyaluron, Vitamin C und E** „Hyaluron Lifting Capsules“ von Dr. Susanne von Schmiedeberg. 90 Kapseln ca. 50 Euro **7 Vitamin-Boost** „Liposomal Vitamin C 1000 mg“ von Altrient. 30 Sachets ca. 48 Euro **8 Trinkampullen für prallere Haut** „Hyaluron Beauty Drink“ von M. Asam. 14 x 25 ml ca. 20 Euro **9 Hochwirksamer Kollagen-Komplex** „Elasten Trinkampullen“ von Quiris Healthcare. 28 x 25 ml ca. 89 Euro, apothekenexklusiv **10 Beauty-Shot** „Regulatpro Hyaluron“ von Dr. Niedermaier. 20 x 20 ml ca. 68 Euro **11 Für ebenmäßigen Teint** „Brightening Food“ von Dr. Barbara Sturm. 60 Kapseln ca. 65 Euro, über niche-beauty.com **12 Biotin für Haut & Haar** „[HSF] Cell Capsules“ von Tomorrolabs. 90 Kapseln ca. 60 Euro **13 Entzündungshemmend** „OMG! Omega The Great“ von HUM. 60 Kapseln ca. 31 Euro

REDAKTIONSSISTENZ EVELIN HEISLER, LEONIE WOLTA, PRODUKTFOTOS: PR