



GESUNDE ERGÄNZUNG

Mikronährstoffe sind verantwortlich für lebenswichtige Körperfunktionen. Sie können von dem Körper nicht selbst gebildet werden und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Zu den Mikronährstoffen zählen verschiedene Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Aminosäuren und essenzielle Fettsäuren.

Auch im Bereich der Kosmetik begegnen sie einem öfter. Hier ist der bekannteste Mikronährstoff das Vitamin H (in manchen Fachliteraturen auch Vitamin B7 genannt) oder besser bekannt unter dem Namen Biotin. Es aktiviert den Stoffwechsel der Zelle und fördert so die Bildung neuer Zellen, besonders in den Haarwurzeln und Nägeln. Daher wird es sehr oft bei dünnen, brüchigen Haaren und Nägeln empfohlen. Hier ist allerdings die Dosierung zu beachten. Niedrig dosierte Biotinpräparate wirken nur sehr gering, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt bei Erwachsenen eine Tagesdosis von 40 µg (Mikrogramm). Nicht nur ein Biotinmangel kann Veränderungen auf der Haut oder den Nägeln hervorrufen, sondern auch ein zu niedriger Eisenspiegel. Hier sind die Hauptsymptome Haarausfall, rillige Fingernägel, eine spröde Haut, eingerissene Mundwinkel und eine allgemeine Hautblässe. Eisen ist aber auch als Anti-Aging-Mikronährstoff sehr gut geeignet, da es an der Kollagensynthese beteiligt ist. Im

Umkehrschluss führt ein Eisenmangel zu einem schlaffen Bindegewebe und Falten. Die Tagesdosis liegt bei Frauen bei 15 mg und bei Männern bei 10 mg pro Tag.

KUPFER

Kupfer ist ein weiteres wichtiges Mineral im Bereich Anti-Aging. Es ist ebenso wie Eisen wichtig für die Bildung des Bindegewebes, besonders für die Quervernetzung von Kollagen. Außerdem wird es für die Bildung von Melanin benötigt. Nicht nur in der äußerlich angewendeten Form sind die Vitamine A, C und E Antioxidantien, sondern auch bei der oralen Einnahme. Vitamin A wird für die Zellbildung benötigt, ein Mangel stört die Differenzierung der Keratinozyten, was eine Verdickung der Haut sowie Trockenheit bis hin zur Ekzembildung zur Folge hat. Vitamin C ist ein essenzieller Co-Faktor für die Kollagensynthese. Ein Mangel kann eine Ansammlung von Keratin an den Haarfollikeln verursachen, was zu einer rauen Haut führen kann. Vitamin C hilft auch bei Allergien, da es eine starke, natürliche Antihistamin-

wirkung besitzt. In Kombination mit Vitamin E schützt es vor den Schäden durch UV-Strahlung. Vitamin E reduziert die Verzuckerung kollagener Fasern, welche besonders im Kinnbereich vorkommen und für das sogenannte „Schachbrett“-Kinn verantwortlich sind.

FOLSÄURE

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und hat eine zentrale Bedeutung für die Produktion von DNA im Zellwachstum. Daher ist es ein wichtiges Vitamin für die Haut, da die Haut einen hohen Zellumsatz hat. Bei einem Mangel kann es zu Pigmentstörungen kommen. Vitamin B12 wirkt ähnlich wie Folsäure, die Mangelerscheinungen sind auch ähnlich. Vitamin B12 ist ein wichtiger Wachstumsfaktor für die Zellen. Hier gibt es allerdings auch eine Besonderheit: Bei einem zu hohen Vitamin-B12-Spiegel kann es zu Juckreiz und Hautausschlägen kommen. Generell gilt es, vor der Einnahme von B-Vitaminen ein Blutbild erstellen zu lassen und zu schauen, ob eine orale Einnahme erforderlich ist.



ZINK

Bei diversen Hauterkrankungen wie Akne, Neurodermitis oder Psoriasis hat sich die Supplementierung von Mikronährstoffen auch positiv gezeigt. So stärkt Zink nicht nur das Immunsystem, sondern wirkt oral eingenommen auch antibakteriell und blockiert die Bildung von Dihydrotestosteron, welches die Talgdrüsen stimuliert und Akne verursacht. Zink ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, unter anderem auch bei der Kollagensynthese und der Wundheilung. Seine immunstärkende Wirkung ist besonders in den Wintermonaten nicht zu vergessen. Bei

einem Mangel kann es daher zu allen Erscheinungen kommen, die besonders bei einem geschwächten Immunsystem auftreten: Herpes, Warzen, Pilzinfektionen und Allergien. Die Tagesdosis bei Frauen liegt bei 7 mg und bei Männern bei 10 mg.

SELEN

Selen besitzt eine entzündliche und antioxidative Eigenschaft und wird oftmals bei Neurodermitis, Schuppenflechte und Akne eingesetzt. Frauen nehmen 60 µg und Männer 70 µg als Tagesdosis ein. Ein Selenmangel kann auch zu Haarausfall führen.

ONLINE MEHR ERFAHREN!

Exklusiv für Online-Abonnenten: Den Artikel „Warum Mikronährstoffe so wichtig sind“ finden Sie auf unserer Internetseite unter www.beautyforum.com. Geben Sie einfach die Nummer 151254 im Suchfeld ein.

Bei allen entzündlichen Hauterkrankungen, beispielsweise Akne, hat sich auch eine Einnahme von Vitamin D positiv gezeigt. Es reduziert die Entzündungsaktivitäten im Organismus. Vitamin D sollte grundsätzlich das ganze Jahr über genommen werden, da es nur mithilfe von UV-B-Strahlen

PLANITY

Dein Experte für online
Beauty-Termine





gebildet werden kann. Die hierfür benötigte Menge fördert allerdings das Hautkrebsrisiko. Vitamin D ist ein Schutz vor UV-bedingten DNA-Schäden und kann Melanomen vorbeugen.

COENZYME A UND Q10

Die Coenzyme A (Pantothensäure) und Q10 sind wichtig für den Energiestoffwechsel und verbessern die

Wundheilung. Sie wirken besonders gut und antientzündlich bei Akne und Psoriasis. Hier hilft auch gut eine Kombination mit Omega-3-Fettsäuren (DHA + EPA). Sie besitzen ebenso eine antientzündliche Wirkung. Besonders bei EPA vermindert sich auch die Talgproduktion, was zu einer Verbesserung bei Akne führt. Die optimale Wirkung wird erzielt, wenn die Zufuhr von Arachidonsäure stark eingeschränkt wird. Arachidonsäure ist die Ausgangssubstanz für die Bil-

„EISEN IST ALS ANTI-AGING-MIKRONÄHRSTOFF SEHR GUT GEEIGNET, DA ES AN DER KOLLAGENSYNTHESE BETEILIGT IST.“

dung von Entzündungsfaktoren. Sie kommt hauptsächlich in Fleisch und Wurst vor. Bei Neurodermitis sollte immer eine Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren (Gamma-Linolensäure) gewährleistet werden. Neurodermitiker können Gamma-Linolensäure nicht ausreichend herstellen, da ein Enzym, welches für die Produktion verantwortlich ist, nicht richtig arbei-

tet. Gamma-Linolensäure reduziert den Juckreiz, die Schorfbildung und Hautrötungen.

BETA-CAROTIN

Einer der bekanntesten sekundären Pflanzenstoffe für die orale Einnahme ist das Beta-Carotin. Es wirkt antientzündlich, immunstärkend und verfügt über antioxidative Eigenschaften. Grundsätzlich kann man sagen, dass alle sekundären Pflanzenstoffe antioxidative Eigenschaften besitzen. Weitere bekannte sekundäre Pflanzenstoffe sind Flavonoide, Phytoöstrogene und Phenolsäure. Oftmals werden sie als Kombinationsprodukt mit einem Namen als „pflanzliche Antioxidantien“ angeboten.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

In den vergangenen Jahren sind viele vermeintliche Beauty-/Anti-Aging-Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt gekommen. Besonders beliebt war hier der Kollagen-Drink. Das Werbeversprechen, mit jedem Tag

eine Ampulle zu sich nehmen, und nach einer gewissen Anzahl von Tagen sieht die Haut prall, geglättet und rosig aus, ist jedem noch sehr bekannt. Diese werbenden Aussagen konnten allerdings nur getätigt werden, da in den enthaltenen Beauty-Drinks nicht nur Kollagen, sondern auch eine gewisse Kombination von Vitaminen enthalten ist. Die dort enthaltenen Vitamine sorgen für eine gewisse Wirkung, welche auch wissenschaftlich bekannt ist. Im Umkehrschluss gibt es aktuell keine aussagekräftigen Studien, die sowohl die Wirkung von Kollagen als auch von Hyaluron oral eingenommen bestätigt. Die meisten Beauty-Drinks setzen auf eine Kombination von Biotin, Zink, Vitamin C und E sowie Selen.

DIE RICHTIGE DOSIERUNG

Vor jeder Einnahme von Mikronährstoffen steht eine fachgerechte Beratung und gegebenenfalls sogar ein Blutbild. Es gibt Mikronährstoffe, die unbedenklich auf Verdacht genommen werden können, allerdings gibt es auch welche (wie oben beschrieben), bei denen Vorsicht geboten ist. Sind weitere körperliche Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung und sogar organische Beschwerden vorhanden, sollte dringend vorab mit einem Arzt gesprochen werden. Die richtige Dosierung von Mikronährstoffen und die Qualität sind sehr entscheidend.



Bei Nahrungsergänzungsmitteln sind die Qualität und die Dosierung ausschlaggebend.



Julia Fessner

Die Autorin ist Besitzerin des Kosmetikstudios Miracle Beauty im Herzen von Zürich und ist spezialisiert auf medizinische und apparative Kosmetik sowie Permanent Make-up und Microblading.