

vital

www.vital.de



November 2010

2,50 €

Osterreich 2,80 €
Schweiz 5,00 sfr
Belgien 3,00 €
Frankreich 3,50 €
Griechenland 4,20 €
Italien 3,50 €
Spanien 3,50 €
Portugal (cont) 3,60 €
Slowenien 3,50 €
Slowakei 3,70 €

EXTRA!

healthy living
vital DOSSIER

12 Seiten DOSSIER

Was die
Liebe
retten kann

Der Weg aus der Krise:
3 Paare erzählen

**Power-Stoffe
für Frauen**

Vitamine, Mineralien,
Spurenelemente

**Leckeres
aus dem Ofen**

Pizza, Tarte & Strudel

**Zu Fuß
durch
Afrika**

Safari mal anders.
Die große Reportage

Gute Haltung, tolle Ausstrahlung

Die besten 6 Pilates-Übungen für Schultern, Nacken & Rücken

Mit Kosmetik die Haut entgiften – was bringt's?

Detoxen ist in und klingt herrlich nach Reinheit und Befreiung von den schädlichen Belastungen unseres Lebens. Auch Kosmetik will Toxine aus den Zellen eliminieren oder die Gifte zumindest reduzieren. „Dies ist kritisch zu beurteilen“, sagt Dermatologe Dr. Schoppelrey, „Vorstellbar ist eine erhöhte Durchblutung der Haut durch Cremes und daher ein besserer Abbau von Giftstoffen. Vor allem das Unterhautfettgewebe ist unser größter Speicher für Giftstoffe, zum Beispiel Schwermetalle. Hier kann mithilfe von speziellen Elektrolysebädern eine deutliche Entgiftung erreicht werden.“ Die gehören allerdings eher in die physikalisch-medizinische Therapie als in die Kosmetik. Wenn bei Beautyprodukten von Detox die Rede ist, geht es eher darum, dass ein aktiver Inhaltsstoff die Regenerationsfähigkeit der Hautzellen unterstützt. Denn diese wird von Toxinen behindert.

PRODUKTE: z. B. „Sublimage Essence Cellulaire Detoxifiante“ von Chanel, 30 ml ca. 340 Euro; „Eye Detox Contour-Gel von Talika“, 1,8 ml ca. 35 Euro; „Capture Totale One Essential“ von Dior, 30 ml ca. 100 Euro

Können Make-ups Falten austricksen?

Ja. Das schaffen sie heute tatsächlich. Vor allem durch lichtreflektierende Pigmente neuester Generation. Diese gleichen Unebenheiten des Teints aus. Sie legen sich z. B. in die Falten und über Hautrötungen, egalisieren quasi im Schatten liegende Täler – so kann das Licht regelmäßiger reflektiert werden. Außerdem wirken sie wie ein optischer Weichzeichner. Eine neue Generation von „biotischen“ Pigmenten ahmt dabei sogar das innere rosébläuliche Licht aus der Lederhaut nach. Sie bestehen aus einem mineralischen Kern sowie einer organischen Hülle

und besitzen eine höhere Leuchtkraft als rein mineralische Pigmente (wie z. B. dem meistverwendeten „Mica“). Da zu kommen neuartige „flüssige Mikrospiegel“ zum Einsatz, die aus hauchfeinen Lamellen bestehen. Sie sind fünfmal kleiner als herkömmliche kaschierende Perlmutterpartikel, die sich nicht so gleichmäßig verteilen lassen.

PRODUKTE: z. B. „Teint Miracle“ von Lancôme, 30 ml ca. 38 Euro; „Teint Multirégénérateur SPF 15“ von Clarins, 30 ml ca. 39,50 Euro; „Bright Collection Teint Ergonomy“ von Thierry Mugler, 30 ml ca. 42 Euro

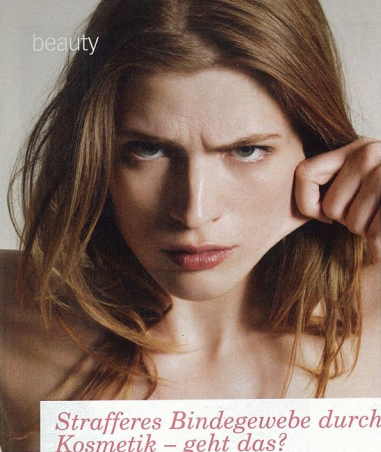
Cremes – so effektiv wie Laser. Das ist doch wohl übertrieben?

Ja, aber erstaunlicherweise gar nicht so sehr.

Der „Dermatologe zum Mitnehmen“ scheint in greifbare Nähe zu rücken, versprechen die Hersteller. Heute bieten viele bereits Cremes an, die Mimikfältchen wie Botox stilllegen sollen oder Polstereffekte wie Unterspritzungen mit Hyaluron haben. Sogar Fältchen glätten sie angeblich wie ein Laser. Hundertprozentig vergleichbar mit dem Effekt eines dermatologischen Eingriffs sind solche Cremes aber natürlich nicht. Außerdem müssen die Produkte über längere Zeit und regelmäßig angewendet werden, während eine Laser- oder Peelingbehandlung beim Arzt schon nach einer Sitzung Wirkung zeigt. Aber die Cremes sind eine sanfte Alternative ohne Nebenwirkung. „Wir haben in einer klinischen Studie die Wirksamkeit eines Erbium-Lasers mit den Ergebnissen unseres Produktes verglichen“, berichtet Dr. Paolo Giacomoni, Forschungschef bei Clinique in New York. „Der Effekt einer einmaligen Laserbehandlung ist mit unserem Produkt zu 63 Prozent erreichbar.“ Das klappt natürlich nur, wenn Sie die Creme über Wochen und Monate verwenden.

PRODUKTE: z. B. „Repairwear Laser Focus“ von Clinique, 30 ml ca. 57,50 Euro; „Brighter by Nature SPF 35 Feuchtigkeitscreme“ von Origins, 50 ml ca. 44,50 Euro





Strafferes Bindegewebe durch Kosmetik – geht das?

Ein wenig schon. Die Lederhaut liegt zwischen Ober- und Unterhaut und besteht zu rund 70 Prozent aus Kollagen. Einem Strukturprotein, das durch das Altern, Umwelteinflüsse (vor allem UV-Strahlung) und freie Radikale leicht Spannkraft einbüßt. „Der natürliche Alterungsprozess der Haut lässt sich durch Cremes nur schwer beeinflussen. Anders sieht es bei beschleunigten Alterungsprozessen aus, die hauptsächlich durch äußerliche Einflüsse, wie Sonne und Rauchen auftreten“, sagt Dr. Hans-Peter Schoppelrey, Dermatologe in München. „Hier sind Sonnenschutz und sogenannte Radikalfänger die beste Wahl. Und Cremes mit Peptiden, die den Kollagenaufbau beeinflussen können.“ Wichtig zur Unterstützung sind auch Vitamin C, bestimmte Pflanzenproteine, Vitamin A sowie die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Haut.

„In jüngster Zeit stehen sogenannte Wachstumsfaktoren im Fokus. Sie können direkt Kollagen-, Fibrinfasern oder auch Haarwurzeln aktivieren. Es ist gelungen, sie auch mit Cremes direkt ins Bindegewebe durch die Hautbarriere einzuschleusen“, berichtet Dr. Schoppelrey. Ein weiterer Ansatz: das Auflösen spezieller Zuckermoleküle, die sich an die Bindegewebsproteine heften und sie starr und unbeweglich machen. Die Schlüsselrolle spielt dabei ein Enzym, das diese Arbeit natürlicherweise im Körper erledigt. Werden wir älter, wird es weniger. Cremewirkstoffe sollen die Enzym-Produktion puschen.

PRODUKTE: z. B. „Ultra Correction Line Repair Tagescreme SPF 15“ von Chanel, 50 ml ca. 95 Euro; „Prédermine Sérum fermenté réparateur de rides“ von Darphin**, 30 ml ca. 110 Euro; „Derm Aox“ von La Roche-Posay**, 40 ml ca. 25 Euro

Können Feuchtigkeits-Depots in der Haut aufgebaut werden?

Ja, das kann gelingen. Rund ein Drittel des Wassers in unserem Körper speichert die Haut. Die überwiegende Menge davon (rund 75 Prozent) in der Lederhaut, die für die Ernährung der oberen Hautschicht zuständig ist. Das ist das natürliche Feuchtigkeitsdepot. Von dort aus wird Feuchtigkeit permanent über Wasserkanäle, sogenannte Aquaporine, in der Haut verteilt und nach oben transportiert. Etwa um Nährstoffe in die gefäßfreie Oberhaut zu bringen und den Schutzmantel (Hydro-Lipid-Film) in Balance zu halten. Diese Aquaporine sorgen dafür, dass das Wasser überhaupt durch die wasserundurchlässigen Zellmembranen gelangt. Mit dem Alter, aber auch je nach Konstitution, Ernährung und Lebenswandel verliert die Haut viel von ihrer körpereigenen Feuchtigkeit. Cremes helfen da heute auf mehrere Wegen: Sie bringen Stoffe in die Haut, die die hauteigene Feuchtigkeitsbildung stimulieren (z. B. Aminosäuren) oder das Wasserbindevermögen der Haut erhöhen (z. B. Urea, Glycerin) und die Bildung der Aquaporine stimulieren, die mit zunehmendem Alter abnehmen. „Mit dem Wirkstoff Gluco-Glycerol können die Aquaporine des Körpers aktiviert werden, mehr Feuchtigkeit in der Haut zu verteilen. Der tiefe befeuchtende Effekt ist in dermatologischen Untersuchungen nachgewiesen“, sagt Dr. Kerstin Bohnsack von Beiersdorf. Feuchtigkeitsdepots können also erhalten oder wiederhergestellt werden.

Eine besondere Rolle spielt die Hyaluronsäure, die als Superstar der Feuchtigkeitsversorgung gilt. Sie liefert selbst zwar keine Feuchtigkeit, bindet sie aber gut. Bis zu sechs Liter pro Gramm. Das Problem: „Hyaluronsäure hat eine zu große Molekülgröße, sie dringt nicht in die Haut ein, sie liegt oben drauf. Die heute oft eingesetzten verkleinerten Moleküle verlieren dagegen ihre herausragende Wasserbindefähigkeit“, sagt Dr. Anita Daneshfar, Dermatologin in Zürich. Ein Befeuchtungseffekt entsteht trotzdem. Weil die Hyaluronsäure Feuchtigkeit daran hindert, aus der oberen Hautschicht zu entweichen.

PRODUKTE: z. B. „Aquaporin Active“ von Eucerin**, 40 ml ca. 16,50 Euro; „Hydra-Life“ von Dior, 50 ml ca. 54,50 Euro; „Soin Super-Hydratant“ von Orlane, 50 ml ca. 109 Euro; „Hyalurides Expert“ von Dr. Pierre Ricaud*, 40 ml ca. 49 Euro; „Falten Expert 3D“ von Diadermine, 50 ml ca. 25 Euro; „Lift and roll“ von Lift and roll GmbH*, 10 ml ca. 59,50 Euro