

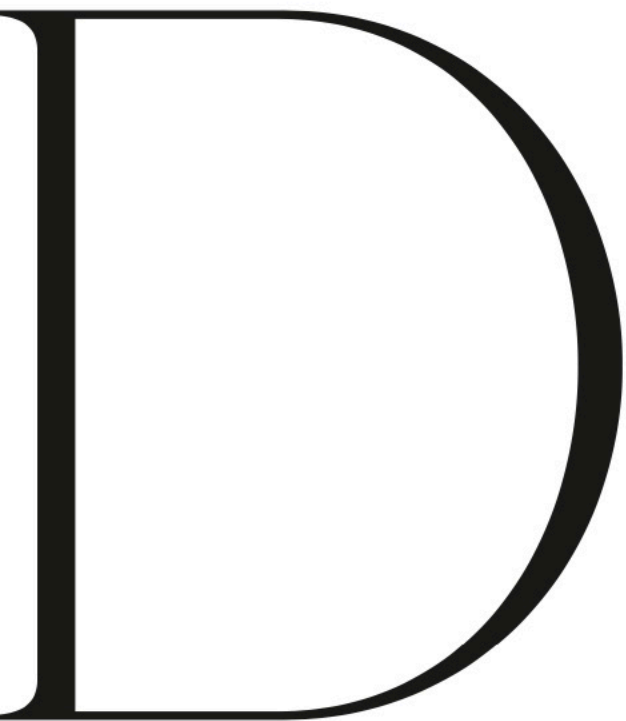
Kollagendrinks und Vitaminkapseln versprechen straffere Haut, kräftigere Haare und mehr Strahlkraft. Doch welche Wirkstoffe sind tatsächlich sinnvoll? Zwei Ärztinnen erklären, wann supplementiert werden sollte und weshalb zu viel des Guten sogar schaden kann.

TEXT SYLVIA BUCHACHER

INNER

GLOW

WAS SUPPLEMENTS FÜR
HAUT & HAARE WIRKLICH BRINGEN



Die neuen Beauty-Must-haves stehen nicht nur im Badezimmer: Man rührt sie ins Wasser, trinkt oder schluckt sie. Kollagenpulver, Vitaminkapseln und sogenannte Beauty-Elixiere sind längst aus dem Reformhaus ins Luxussegment gewandert. Und Marken, die bisher vor allem für Cremen und Seren bekannt waren, ergänzen ihr Sortiment um Nahrungsergänzungsmittel (*siehe Produkte rechts*). Das Versprechen dahinter klingt bestechend: Was von außen pflegt, soll von innen verstärkt werden.

Doch kann man sich schöne Haut tatsächlich antrinken? Ganz so einfach ist es nicht. „Cremen sind topische Mittel, deren Wirkung lokal und damit örtlich begrenzt bleibt“, erklärt Allgemeinmedizinerin Dr. Julia Harl, die sich auf Mikronährstoffe spezialisiert hat. Und ja, unsere Haut ist auch auf eine ausreichende Versorgung „von innen“ mit Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Fettsäuren angewiesen. Fehlen bestimmte Nährstoffe, kann sich das negativ auf Teint, Haare oder Nägel auswirken.

Das heißt allerdings nicht, dass jede Unregelmäßigkeit im Spiegel automatisch auf einen Mangel hindeutet oder dass wahllos eingenommene Kapseln die Lösung sind. Der sinnvollere Leitsatz lautet deshalb: Messen statt raten.

ERST PRÜFEN, DANN SCHLUCKEN. Bevor man also in Beauty-Präparate investiert, sollte geklärt werden, ob überhaupt ein Mangel besteht. Welche Untersuchungen sinnvoll sind, hängt von Beschwerden, Ernährung, Lebensphase und Vorerkrankungen ab. Ein gewöhnliches Blutbild allein beantwortet dabei nicht jede Frage. Je nach Anlass können Ärzt:innen zusätzlich etwa Eisenstatus, Vitamin D, Vitamin B12, Zink oder Schilddrüsenwerte bestimmen. Bei Zyklusveränderungen, ungewöhnlichem Haarausfall oder anderen konkreten Symptomen sind mitunter auch weitere Untersuchungen angezeigt.

„Um ein echtes Bild der Hautgesundheit zu bekommen, müssen wir die üblichen Parameter ergänzen“, erklärt Allgemeinmedizinerin Dr. Tanja Pisek-Weißen. Sie empfiehlt, Laborwerte bei Hautproblemen gegebenenfalls mit einer dermatologischen Untersuchung zu verbinden. So kann am besten abgeklärt werden, ob tatsächlich ein Nährstoffdefizit vorliegt oder ob hinter den Veränderungen beispielsweise eine Hauterkrankung, hormonelle Schwankungen, Stress oder andere Ursachen stecken.

Das ist nicht nur medizinisch vernünftig, sondern kann helfen, Geld zu sparen: Ein Supplement ist in der Lage, einen diagnostizierten Mangel auszugleichen. Ohne Mangel führt eine höhere Zufuhr jedoch nicht automatisch zu schönerer Haut.

Am häufigsten – und für Haut, Haare und Nägel am relevantesten – ist bei Frauen Eisenmangel, besonders bei starker Menstruation, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei vegetarischer beziehungsweise veganer Ernährung. Ein Mangel kann sich durch Blässe, trockene Haut, Haarausfall oder brüchige Nägel bemerkbar machen. Eine Unterversorgung mit Vitamin D ist in den sonnenarmen Monaten ebenfalls nicht selten. Für den klassischen „Glow“ ist das „Sonnenvitamin“ allerdings weniger direkt zuständig, als die Werbung oftmals suggeriert. Relevant ist es unter anderem für Immunfunktion und Zellprozesse. Hautprobleme allein beweisen noch keinen Mangel.

Für schöne Haut und kräftiges Haar sind auch Vitamin B12, Folat, Zink und Eiweiß bedeutend. Ein Mangel an B-Vitaminen kann zu Blässe führen, Zinkmangel (deutlich seltener als Eisenmangel) kann Dermatitis, schlechte Wundheilung und Haarausfall verursachen. Weiße Flecken auf den Nägeln sind jedoch kein zuverlässiges Mangelzeichen (*siehe Kasten Seite 117*). Eiweiß ist streng genommen kein Mikronährstoff – für ein



DR.^{IN} TANJA PISEC-WEIßEN
Ist Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkten in Vorsorge und orthomolekularer Medizin im *Juvenis* Ärztezentrum in 1010 Wien.
juvenismed.at

DR.^{IN} JULIA HARL
Ist Allgemeinmedizinerin und Ernährungswissenschaftlerin in 1180 Wien. Sie hat sich auf Mikronährstofftherapie spezialisiert.
drjuliaharl.at

Fotos: Juvenis Medical Center, Florian Hammer, Werk

Pflege trifft Kapsel

**CREMEN UND SUPPLEMENTS,
DIE SCHÖNHEIT VON AUSSEN
UND INNEN ZUSAMMENDECKEN**

attraktives Äußeres aber zentral. Eine Unterversorgung kann bei restriktiven Diäten, Essstörungen, höherem Alter oder Erkrankungen auftreten und sich durch trockene, dünne Haut und kraftloses Haar zeigen.

INNEN UND AUSSEN: EIN GUTES TEAM? Äußere Pflege und eine gute Versorgung von innen erfüllen unterschiedliche Aufgaben. Ein Serum oder eine Creme kann gezielt an der Hautoberfläche ansetzen, Feuchtigkeit binden und die Hautbarriere unterstützen. Nahrung und bei Bedarf ein Supplement liefern dem Körper Bausteine, die er für zahlreiche Prozesse benötigt, nicht ausschließlich für die Haut.

„Idealerweise übernimmt die topische Seite die präzise, hautnahe Wirkung, während die systemische Seite das gesamte Milieu im Körper verbessert“, sagt Harl. Für beide Ärztinnen ist das deshalb kein Entweder-oder. Entscheidend ist aber, die Wirkung von Nahrungsergänzung realistisch einzuordnen: Supplements sind keine Medikamente und kein Ersatz für die Behandlung einer Hauterkrankung. Sie können eine passende Pflegeroutine ergänzen, aber weder Schlafmangel noch Rauchen, eine unausgewogene Ernährung oder fehlenden Sonnenschutz kompensieren.

Auch beim gehypten Kollagen ist vor allem eines gefragt: Geduld. Hydrolysierte Kollagenpeptide werden in kleinere Bestandteile zerlegt und verdaut. Untersuchungen deuten darauf hin, dass bestimmte >

> Präparate Hautfeuchtigkeit und Elastizität unterstützen. Ein Soforteffekt ist jedoch nicht zu erwarten – auch lassen sich die Ergebnisse nicht beliebig auf jedes Produkt übertragen. Wer Kollagen ausprobieren möchte, sollte eher in Wochen und Monaten als in Tagen denken.

VIEL HILFT NICHT VIEL. Auf Social Media wird das Kombinieren verschiedener Präparate auch gern als „Beauty Stacking“ inszeniert. Dabei wird häufig übersehen, dass sich Inhaltsstoffe überschneiden: Vitamin D kann beispielsweise sowohl im Multivitaminpräparat als auch im Beauty-Komplex enthalten sein und zusätzlich in Form einzelner Tropfen eingenommen werden. Ähnliches gilt für Zink, Selen, Eisen oder Biotin. „Überdosierungen können ernsthafte Nebenwirkungen verursachen“, warnt Harl. Besonders bei fettlöslichen Vitaminen wie A, D, E und K besteht die Möglichkeit einer Anreicherung im Körper. Auch bei Mineralstoffen gilt keineswegs „viel hilft viel“: Bei zu viel Eisen drohen Organschäden; dauerhaft hohe Mengen einzelner Spurenelemente bergen

zudem das Risiko von Beschwerden und können das Gleichgewicht anderer Nährstoffe stören. Auch bei Medikamenteneinnahme, Schwangerschaft oder chronischen Erkrankungen sollte die Einnahme vorab ärztlich oder pharmazeutisch abgeklärt werden. Eine Liste aller Präparate samt Dosierung hilft, denn auch Produkte mit Namen wie „Glow“oder „Hair“ enthalten teils pharmakologisch relevante Mengen einzelner Stoffe.

DER BIOTIN-EFFEKT. Biotin gehört zu den beliebtesten Inhaltsstoffen in Produkten für Haut, Haare und Nägel. Vor einer Blutabnahme kann es allerdings zum Problem werden: Höher dosiertes Biotin kann bestimmte Labortests verfälschen, darunter je nach Testverfahren auch Schilddrüsen- oder Herzwerte. Dadurch können Ergebnisse fälschlich zu hoch oder zu niedrig ausfallen. Wer Biotin einnimmt, sollte deshalb die behandelnden Ärzt:innen sowie das Labor darüber informieren. Ob und wie lange das Präparat vor der Blutabnahme pausiert werden soll, hängt von Dosierung und Untersuchung ab. Die Kapseln zu verschweigen, ist keine gute Idee.

KEIN GLOW IM ZEITRAFFER. Während ein Serum die Haut oft sofort strahlen lässt, braucht eine „Veränderung von innen“ Zeit. Ob eine Einnahme anschlägt, sollte deshalb nicht allein nach dem täglichen Blick in den Spiegel beurteilt werden. Bei gezielter Supplementierung kann nach ärztlicher Empfehlung eine erneute Kontrolle sinnvoll sein. Und die Qualität? Eine lange Zutatenliste ist nicht automatisch ein Gütesiegel. Wichtig sind eine nachvollziehbare Dosierung und transparente Deklaration. Komplexe „Proprietary Blends“, bei denen die Mengen einzelner Wirkstoffe unklar bleiben, erschweren die Beurteilung. Mehr als 80 Inhaltsstoffe in einem Produkt, das klingt spektakulär – für eine gezielte Versorgung ist es jedoch nicht zwangsläufig besser als eine einfache, passend dosierte Lösung. Fazit: Beauty-Supplements können sinnvoll sein, vor allem, wenn ein tatsächlicher Mehrbedarf oder Mangel besteht. Als pauschale Abkürzung zur perfekten Haut taugen sie nicht. Die wichtigsten Grundlagen bleiben erstaunlich unglamourös: ausgewogene Ernährung, ausreichend Eiweiß und Flüssigkeit, guter Schlaf, Bewegung, konsequenter UV-Schutz und Verzicht auf Nikotin. •

Ihr Glow im Nährstoff-Check

WIE SINNVOLL SIND DIESE BEAUTY-SUPPLEMENTS?

VITAMIN C

Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung bei und wirkt als Antioxidans. Ein ausgeprägter Mangel kann unter anderem die Wundheilung beeinträchtigen, ist bei ausgewogener Ernährung jedoch kaum zu erwarten. Mehr Vitamin C bedeutet nicht unbegrenzt mehr Kollagen. Obst und Gemüse bleiben die erste Wahl; eine Ergänzung sollte sich am individuellen Bedarf orientieren.

ZINK

Zink wird für Zellteilung, Wundheilung und die normale Funktion von Haut und Immunsystem benötigt. Ein Mangel kann Haut, Haare und Nägel beeinträchtigen. Weiße Flecken auf den Nägeln sind für sich genommen allerdings kein verlässlicher Beweis dafür. Zu hohe Mengen über längere Zeit können Nebenwirkungen verursachen und unter anderem die Kupferversorgung beeinflussen.

OMEGA 3

Omega-3-Fettsäuren sind Bestandteile von Zellmembranen und spielen bei Entzündungsprozessen eine Rolle. Wer regelmäßig fettreichen Seefisch isst, erreicht möglicherweise bereits eine gute Zufuhr. Für Menschen, die keinen Fisch essen, kommen nach Beratung auch Algenölprodukte infrage. Bei Blutverdünnern und vor Operationen sollte die Einnahme abgeklärt werden.

KOLLAGEN

Einige Studien weisen darauf hin, dass bestimmte hydrolysierte Kollagenpeptide Hautfeuchtigkeit und Elastizität verbessern. Wie deutlich der Effekt ausfällt, hängt unter anderem von Produkt, Dosis und Einnahmedauer ab. Clever: die Kombination mit Vitamin C, das der Körper zur Kollagenbildung braucht.

BIOTIN

Biotin ist am normalen Energiestoffwechsel beteiligt und trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei. Von einer zusätzlichen Einnahme profitieren vor allem Menschen mit tatsächlicher Unterversorgung; ein Mangel ist vergleichsweise selten. Wichtig: Biotin kann Laboruntersuchungen verfälschen. Vor einer Blutabnahme daher immer auf die Einnahme hinweisen!

ASTAXANTHIN

Das Carotinoid wird wegen seiner antioxidativen Eigenschaften vermarktet. Erste Untersuchungen beschäftigen sich mit möglichen Effekten auf Hautfeuchtigkeit, Elastizität und UV-bedingte Hautreaktionen. Die Datenlage ist jedoch weniger etabliert, als viele Werbeaussagen vermuten lassen. Astaxanthin ist keinesfalls ein Ersatz für Sonnenschutz.