

Schön schlucken

Über Sinn und Unsinn von **NAHRUNGSERGÄNZUNG** wird viel diskutiert. Aber neuere Studien beweisen, dass Pillen für die Haut durchaus der Schönheit nutzen

? Wer braucht Nahrungs- ergänzungsmittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind rechtlich gesehen Lebensmittel, die ein Ernährungsdefizit an Vitaminen und Mineralstoffen ausgleichen sollen. Doch viele Experten behaupten: Wer ausreichend Obst und Gemüse isst, braucht keine zusätzlichen Vitalstoffe zu sich zu nehmen. Ausnahme sind Raucher, Schwangere und ältere Menschen. Neuere Studien jedoch beweisen, dass die Haut sehr wohl von diesen sogenannten Nutricosmetics (nutrition = Ernährung) profitiert.

? Welche Vitamine ma- chen die Haut schön?

Als Tabletten festigen Vitamin C und das Spurenelement Kieselsäure das Bindegewebe. Pantothensäure und Niacin helfen bei trockener, rauer Haut. Biotin und Coenzym Q10 unterstützen die natürlichen Stoffwechselfvorgänge im Gewebe, dadurch bleibt es fest und elastisch. Zusätzlich verhindern lässt sich eine vorzeitige Faltenbildung, indem Radikalfänger wie Vita-

min E, Lutein und grüner Tee eingesetzt werden. Eine Studie aus den USA ergab, dass Vitamin C und E über drei Monate eingenommen, vorhandene Sonnenschäden reduzieren und neue verhindern können.

? Wie oft muss man Vita- minpillen schlucken?

Die meisten Multipräparate mit Vitaminen und Mineralstoffen sind so dosiert, dass man sie nur einmal pro Tag braucht. Wer verschiedene Einzelpräparate kombiniert, nimmt Vitamine morgens und Mineralstoffe abends. Auch Kalzium ist sinnvoll am Morgen, weil es die Muskeln auf Aktivität vorbereitet. Magnesium dagegen fördert am Abend die Entspannung.

? Kann man Vitamine über- dosieren?

Bei Überdosierung kann Vitamin D Herzrhythmusstörungen hervorrufen und Vitamin A Kopfschmerzen und Hautreaktionen verursachen. Deshalb sollte man sich grundsätzlich an die vorgeschriebene Dosierung auf dem Beipackzettel halten.

Nahrungsergänzungsmittel für die Haut



14 VITALSTOFFE
„Spezial Dragees“ von
Merz, ca. 7 €



FEUCHTIGKEIT
„Vipurel Moisturizing“,
ca. 44 €, vipurel.com



STRAHLETEINT
„Teavigo“, Kapseln mit
grünem Tee, ca. 25 €



ANTIPICKEL
„Unreine Haut“ von
Innéov, ca. 25 €



GLATTE HAUT
„Anti-Falten Q10“ von
Oenobiol, ca. 28 €