



Nahrungsergänzungsmittel – Pflege und Schönheit von innen

Wissenschaftliche Beratung: Dr. med. Christine Schrammek-Drusio, Geschäftsführende Gesellschafterin Christine Schrammek Kosmetik GmbH & Co KG, Essen

Zusammenfassung:

Nahrungsergänzungsmittel gelangen über das Blut in die sonst unerreichbare Grenze von Oberhaut und Lederhaut. Die Wirkung tritt frühestens nach einem Monat ein. Je nach Hautproblem oder Einnahmegrund sollten die Produkte kontinuierlich, d.h. auch über Jahre verwendet werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für Hautpflege, sondern ein Zusatz.

KONTAKT KOSMETIK

Was bewirken Nahrungsergänzungsmittel?

Wir wissen seit einiger Zeit, dass Pflegeprodukte nicht alle Hautschichten durchdringen, d.h. ihre Wirkung damit vorrangig in der oberen Ebene entfalten. Nahrungsergänzungsmittel werden oral eingenommen, bahnen sich ihren Weg im Blut und gelangen über das Blut in die sonst unerreichbare Grenze von Oberhaut und Lederhaut.

Wie lange dauert es, bis die Produkte wirken?

Der Zellerneuerungsprozeß der Haut dauert 28 Tage. Diese Zeit benötigt damit auch ein Nahrungsergänzungsmittel, um überhaupt Einfluss auf den Hautzustand nehmen zu können. Ideal sind aber eher drei Monate.

Wie lange sollte bzw. darf man Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Das hängt zunächst einmal vom Grund für die Einnahme ab. Nimmt man beispielsweise ein Produkt, das die Anzeichen trockener Haut mildern soll, handelt

es sich oftmals nur um ein saisonales, d.h. vorübergehendes Hautproblem. Leidet man also vorrangig in der kalten Jahreszeit an trockener Haut, reicht eine Einnahme in dieser Zeit oftmals völlig aus. Nimmt man ein Nahrungsergänzungsmittel jedoch, um der Hautalterung vorzubeugen, sollte man das Produkt kontinuierlich und langfristig einnehmen, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen.

Gibt es Einschränkungen für die Einnahme?

Gesundheitliche Bedenken oder sogar Risiken gibt es bei der Verwendung nicht. Bei einer Schwangerschaft oder einem hohem Allergierisiko sollte man jedoch vorsichtshalber mit seinem behandelnden Arzt Rücksprache halten. Die Inhaltsstoffe sind zwar undenklich, es gibt jedoch Menschen, die auch auf Hirse oder Bärlauch allergisch reagieren können.

Worin besteht der Unterschied zwischen herkömmlichen Produkten wie z.B. Zinkpräparaten und Produkte die speziell ?

Die aktuellen entwickelten Produkten sind in der Regel ganz gezielt zur Behandlung von spezifischen Hautzuständen zusammengesetzt. Im Gegensatz zu allgemeinen Produkten haben wir hier nur ganz geringe „Streuverluste“. Die einzelnen Inhaltsstoffe können also ihre ganze Wirkung entfalten.

Könnte man beispielsweise mehrere Produkte kombinieren, wenn man etwas gegen vorzeitige Hautalterung tun möchte, aber unter der sogenannten Altersakne leidet und zudem noch in die Sonne möchte?

Ja, das ist überhaupt kein Problem. In der Regel lassen sich die Produkte vollkommen risikolos miteinander kombinieren. Es besteht keine Gefahr der Überdosierung eines bestimmten Wirkstoffes. Grundsätzliche sollte man das jedoch immer abklären.

Können Nahrungsergänzungsmittel Pflegeprodukte mittelfristig ersetzen?

Nein, auf gar keinen Fall. Auf Pflegeprodukte wird man nie verzichten können. Die Belastung der Haut durch Umwelteinflüsse, Schadstoffe, UV-Strahlung, Witterung ist so hoch, dass der Schutz von außen immer gewährleistet sein muss. Eine optimaler Hautschutz ist also nur mit einer Kombination aus Pflege von innen und außen gewährleistet.