

MADAME

MAI 2017 • DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6 • SCHWEIZ SFR 10

YOGA UPDATE

3 WEGE ZU
ECHTER STÄRKE

MOST WANTED!

FEMININE UHREN

SOMMER SCHÖNHEIT

SO ROMANTISCH
IST DAS BERNER
OBERLAND

Der große HAUTE COUTURE REPORT

Poesie & POWER

DRAMA DRESSES ♦ TUTTI FRUTTI-STYLE
♦ ULTRATRENDY: DIE NEUEN HOSENANZÜGE



Ein strahlender Teint, weniger Falten und eine schlanke Silhouette – über 1,3 Milliarden Euro geben die Deutschen jährlich für NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL aus. Doch können sie wirklich halten, was sie versprechen?

Ein Interview mit dem Münchener Ernährungsmediziner Dr. Thomas Platzer

„WIE GUT IST EIGENTLICH NUTRIKOSMETIK?“

DR. THOMAS PLATZER: Wenn man mit der Nahrung nicht ausreichend Nährstoffe aufnimmt, kann man mit Nutrikosmetik oder auch Nahrungsergänzungsmitteln durchaus sinnvoll Defizite ausgleichen. Welche Mängel bestehen, sollte am besten klinisch und laborchemisch untersucht werden. Einen kompetenten Arzt findet man beispielsweise im Register der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin (GSAAM e. V.). Der lässt dann unter Berücksichtigung der eigenen Lebenssituation eine Laborwertanalyse durchführen. Aus den resultierenden Vorgaben kann der Experte dann genaue Angaben zu einer wirkungsvollen Supplementierung geben.

MADAME: In Gesundheitsfragen nachvollziehbar, aber: Schönheit zum Essen bzw. Trinken, funktioniert das auch?

DR. THOMAS PLATZER: Warum nicht? Nehmen Sie das Spurenelement Zink, das nachweislich für ein intaktes Hautbild zuständig ist. Was man aber immer bedenken sollte: Wenn Nahrung und Lifestyle nicht gesundheits- bzw. schönheitsfördernd sind, können weder Pille noch Trinkampulle Wunder vollbringen.

MADAME: Glauben Sie, dass eine normale, gesunde Kost ausreichen kann?

DR. THOMAS PLATZER: Solange die Landwirtschaft die Böden nicht systematisch ausgelaugt hatte und kurze Lieferwege und kurze Lagerzeiten noch an der Tagesordnung waren, war das sicherlich möglich. Vergleiche der Vitamin- und Mikronährstoffentwicklung aus den späten 1980er-Jahren mit heute zeigen, dass das gleiche Lebensmittel weniger Vitamine enthält. Die Industrie reichert zwar jetzt ein Müsli mit Mikronährstoffen und Vitaminen an, verwendet aber auch eindeutig mehr Zucker.

MADAME: Gerade sind exotische Beeren wie Goji, Maqui und Acai

in Mode. Sind die kein adäquater Ausgleich? Außerdem werden ihnen auch straffende Eigenschaften nachgesagt. Wie denken Sie darüber?

DR. THOMAS PLATZER: Diese Pflanzen sind besonders reich an Antioxidantien, Polyphenolen und Flavonoiden. Allesamt Stoffe, die die Haut vor schädlichen Einflüssen schützen und ihr Reparatur- und Regenerationssystem unterstützen und sogar ankurbeln. Aber ganz ehrlich – bereits vorhandene Falten mildert Botulinumtoxin langfristig gesehen besser.

MADAME: Auch von Omega-3-Fettsäuren weiß man, dass sie einen Anti-Aging-Effekt haben. Wie hoch sollte man sie dosieren, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen?

DR. THOMAS PLATZER: Vor allem die beiden Fettsäuren DHA und EPA sind in der, ich sage mal, „Western Diet“ Mangelware, da sie vornehmlich in fettem Seefisch aus kalten Gewässern vorkommen. Und den hat man eher selten auf dem Speiseplan. Nichtsdestotrotz sollte der Körper mit diesen Fettsäuren versorgt werden, da sie höchst effiziente Radikalfänger sind, entzündungshemmend wirken und den Zellstoffwechsel anregen. Den individuellen Bedarf an Omega-3-Säuren kann man übrigens ganz unkompliziert ermitteln lassen, ausführliche Infos dazu findet man unter omegamatrix.eu.

MADAME: Können Hyaluronsäure-Drinks das Gewebe wirklich von innen heraus aufpoltern?

DR. THOMAS PLATZER: Hierzu gibt es nur eine sehr dünne Studienlage. Man weiß, dass Hyaluronsäure selbst als Spritze in ein Gelenk – seit Jahren eine orthopädische Option – nur bei 50 Prozent der Patienten funktioniert. Bei einem sogenannten Dermatologicum, das über den Verdauungstrakt wirkt, ist der Effekt nach wie vor umstritten. Es ist immer noch offen, wie viel davon tatsächlich in der Haut ankommt. Das zu klären ist jedoch



DR. THOMAS PLATZER
Mediziner und
Ernährungsexperte der
GSAAM e. V.

Skin Food

- 1 Kurbelt den Fettstoffwechsel an: „Delipicaps“, **Ella Baché**, um 52 Euro
- 2 Vitamin C und Bambusprossenextrakt für einen strahlenden Teint: „Skin Glow Komplex“, **Organics**, um 30 Euro
- 3 Straffere Haut dank Hyaluronsäure und Granatapfel: „Hyaluronfiller“, **Proceanis**, um 89 Euro
- 4 Stärkt die Hautbarriere: „Caviar Collagen Elixir“, **Pure Woman**, um 60 Euro
- 5 Flüssiges Keratin und Traubenkernextrakt kräftigen das Haar: „Haircare Drink“, **dr. skin's**, um 23 Euro
- 6 Grüne Kaffeebohnen gegen Fettpolster: „Burner“, **Women's Best**, um 40 Euro
- 7 Zellschutz durch Antioxidantien: „OPC Age Control“, **Reviderm**, um 59 Euro
- 8 Verlangsam den Alterungsprozess: „Anti Age F“, **HealthCube**, um 90 Euro
- 9 Kollagenpeptide für eine pralle Haut: „Elasten“, **Quiris**, um 60 Euro
- 10 Unterstützt die Herzkranzgefäße: „Omega 3“, **Dr. Perricone MD**, um 90 Euro
- 11 Rote Beeren bekämpfen freie Radikale: „Relaxing Beauty Mix“, **Ainoha**, um 22 Euro

„CHLOROGENSÄURE-KAPSELN SIGNALISIEREN SÄTTIGUNG.“

Ziel aktueller, seriöser Forschungen.

MADAME: Mit den brandneuen Chlorogensäure-Kapseln aus dem Extrakt der grünen Kaffeebohne soll man auch ohne Sport und eine Ernährungsumstellung abnehmen. Was sagt der Experte?

DR. THOMAS PLATZER: Sekundäre Pflanzenstoffe wie die Chlorogensäure können auf unsere Hunger-Sättigungs-Hormonachse positiv einwirken. Sie signalisieren dem Gehirn einfach recht schnell ein Völlegefühl. Aber ohne ausreichend Bewegung und eine insulinschonende Ernährung, wird man auf Dauer nichts an seinem Gewicht ändern können.

MADAME: Das Angebot an Pillen, Pülverchen & Co wird immer größer, die Versuchung, viel einzunehmen, auch. Kann man, ganz salopp ausgedrückt, alles miteinander mischen?

DR. THOMAS PLATZER: In vielen Fällen sollte man das sogar! Das höchst wirksame Antioxidans Vitamin E zum Beispiel kann vom Organismus nur in Kombination mit Vitamin C aufgenommen werden, und Vitamin D wirkt nachweislich besser im Zusammenspiel mit Magnesium.

MADAME: Kann man durch falsche Einnahmen und Überdosierungen auch seiner Gesundheit schaden?

DR. THOMAS PLATZER: Insgesamt sind sogenannte Hypervitaminosen – Vitaminvergiftungen – bei nicht verschreibungspflichtigen Präparaten eher selten, das meiste reguliert der Körper durch Ausscheidung selber.

JUDITH CYRIAX