



ALP-JUV/205012

Der Stoff aus dem die Jugend ist

Dass die Haut mit zunehmendem Alter an Spannkraft verliert, austrocknet und feine Fältchen bildet, hat vor allem einen Grund: der hauteigene Anteil an Hyaluronsäure nimmt über den Verlauf eines Lebens hinweg ab. Doch was genau steckt hinter dieser mysteriösen Substanz, die uns unser strahlendes, jugendliches Aussehen verleiht? Und wie können wir ihren natürlichen Verlust ausgleichen?

Gläsernes Schönheitselixier

Hyaluronsäure, abgeleitet von dem griechischen Wort "hyalos", was in etwa mit "gläsern" übersetzt werden kann, ist in unserem Körper allgegenwärtig. Sie entfaltet ihre Wirkung nicht nur in unserer Haut, sondern auch in der Gelenkflüssigkeit, in den Bandscheiben und im Bindegewebe - überall dort, wo es auf Elastizität ankommt. Erleiden wir beispielsweise eine Verletzung, steigt die Hyaluronsäurekonzentration in der Haut spontan an. Der körpereigene Baustoff fördert die Wundheilung, reguliert entzündliche Prozesse und wirkt antibakteriell. Dass die Substanz derzeit die Aufmerksamkeit der Beauty-Branche auf sich zieht, ist allerdings ihren Anti-Aging-Eigenschaften geschuldet: Der gelartige Zweifachzucker verleiht der Haut Spannkraft und Geschmeidigkeit. Dort ist sie, ebenso wie das im Bindegewebe enthaltene Protein Kollagen, ein Hauptbestandteil der Zell-Matrix und sorgt dafür, dass zwischen den einzelnen Hautschichten Wasser gebunden wird, was die Versorgung mit Feuchtigkeit gewährleistet: 1 Gramm Hyaluronsäure kann bis zu 6 Liter Wasser binden, also das 6'000-fache ihres Eigengewichtes. So entstehen Hyaluronsäuredepots, die die Haut vor äusseren Einflüssen wie freien Radikalen schützen. Etwa die Hälfte der Hyaluronsäure, die im Körper vorkommt, befindet sich in der Haut, dort ist sie der Feuchtigkeitsspender schlechthin und damit der Schlüssel zu einem jugendlich-frischen Teint.

Hautfeuchtigkeit ist das A und O

Doch diese Wirkung ist vergänglich: etwa ab dem 25. Lebensjahr reduziert sich der Anteil der gelartigen Substanz im Gewebe etappenweise, die Hyaluronsäureproduktion nimmt ab. Durch unsere Mimik wird die Gesichtshaut ständig zusammengezogen und ausgedehnt. In Kombination mit äusseren Faktoren, wie etwa UV-Strahlung, Umweltverschmutzung oder Tabakkonsum führt dies dazu, dass die Haut ihren ursprünglich glatten Zustand irgendwann nicht mehr rekonstruieren kann - der Alterungsprozess schreitet voran. Wenn wir also dafür sorgen, dass unsere Hyaluronsäuredepots immer gut gefüllt sind, dürfen wir uns über ein pralles, elastisches und gleichmässiges Hautbild freuen. Doch wie geht das am besten? Und welche Methode ist am wirksamsten?



Wunderwaffe Cremetopf?

Hyaluron-Pflege zum Auftragen gibt es als Gesichts- und Augencreme, Gesichtsmasken oder Seren. Am besten wirkt eine Creme, die eine Kombination aus kurz- und langkettigen Hyaluronmolekülen enthält. Hochmolekulare Hyaluronsäure dringt zwar nicht in die Haut ein, legt sich aber auf deren Oberfläche und speichert dort Feuchtigkeit. Sobald der Film jedoch beispielsweise durch Waschen entfernt wird, endet der Effekt, es kann keine Langzeitwirkung eintreten. Das niedermolekulare Hyaluron hingegen passiert idealerweise die Hautbarriere und baut so nachhaltigere Feuchtigkeitsdepots im Bindegewebe auf. Zusätzlich sind in diesen Pflegeprodukten oft weitere wertvolle Stoffe enthalten, wie etwa Sheabutter oder Vitamine.

Mmmh, yummy!

Neben der oberflächlichen Anwendung in Form von Cremes und Co. gibt es Hyaluron auch als Nahrungsergänzungsmittel, etwa als Trinkampullen und sogar zum naschen als Fruchtgummis. Die Idee: über das Blut sollen die Wirkstoffe in die Zellen gelangen. Allerdings schaffen es normalerweise nur etwa 10 Prozent der Hyaluronmoleküle an der Darmflora vorbei. Um sie vor den Enzymen des Verdauungsapparates zu schützen, verkapseln Hersteller des Beautyfoods die Moleküle deshalb mit Hesperidin, einem Antioxidans, das in der weissen Haut von Zitrusfrüchten steckt. Diesen Bemühungen zum Trotz konnten wissenschaftliche Studien die Wirkung dieser Präparate bisher jedoch nicht abschliessend nachweisen.

