

Wer schön sein will, muss...
...schlucken.
Und zwar **Nutrikosmetik**, die den Teint strahlen lässt, für eine glänzende Mähne sorgt oder Sonnenschutz aufbaut. Wir verraten Ihnen, wie die Beauty-Pillen wirken

sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel. Sie können bei trockener Haut die Bildung von hauteigenen Lipiden in den tieferen Hautschichten optimieren. Zudem unterstützen die Fettsäuren den Abbau freier Radikale, die die kollagenen und elastischen Fasern angreifen. Supermodel Elle Macpherson nimmt seit Jahren Fischölkapseln ein – mit Erfolg. Ihr Teint ist optimal durchfeuchtet und leuchtet jugendlich prall.

Sonnenschutz zum Schlucken

Für helle oder sonnenempfindliche Haut kann man schon vor dem Urlaub ein Schutzschild aufbauen: Kapseln mit Lycopin, dem roten Farbstoff aus Tomaten, sollen den Alabaster-Teint leicht tönen und so als Sonnenschutz von innen wirken. Tatsächlich baut Lycopin einen Lichtschutz von drei bis vier auf. Mit der Einnahme der Sonnenkapseln sollte man allerdings sechs bis zwölf Wochen vor dem Urlaub beginnen – und dann natürlich eine Sonnencreme mit LSF 30 oder 50 verwenden. Die Kapseln wirken eben nur unterstützend.

Hairlich glänzend

Feine Federn lassen sich zwar mit Nutrikosmetik nicht in dickes Rapunzelhaar verwandeln, die Haarfülle und -dichte können aber durchaus verbessert werden. Das Eiweiß Taurin, genau wie B-Vitamine (auch Schönheitsvitamine

genannt) sowie Katechine in grünem Tee sollen die Mähne aufplustern und Glanz schenken. Diese Wirkstoffe unterstützen unter anderem die Mikrozirkulation. Gerade brüchiges, trockenes Haar kann mit einer Dragée-Kur wieder zu Hochform auflaufen. Für ein optimales Ergebnis sollte man die Pillen zweimal täglich und circa vier Monate lang einnehmen.

Jungbrunnen in Kapseln

Anti-Aging-Pillen bügeln keine Falten glatt! Also, schlucken und zehn Jahre jünger aussehen, ist nicht. Allerdings können das Flavonoid Epicatechin aus Kakao, Isoflavone aus Soja oder Rotklee die Hautdichte etwas erhöhen. Und auch Lycopin wirkt stark antioxidativ und unterstützt den Körper in seinen Repair-Funktionen. Zudem legt sich Lycopin schützend um das Kollagen. Weitere Anti-Aging-Powerstoffe: Lutein, Beta-Carotin, Coenzym Q10, Vitamin C oder Vitamin E.

Eine Dosis Schönheit

Man darf von Nutrikosmetik keine Wunder erwarten. Aber stärker glänzendes Haar oder ein strahlenderer Teint sind durchaus möglich und machbar. Allerdings sollte man es mit den bunten Pillen nicht wie Hilary Swank übertreiben: Die Oscar-Preisträgerin nimmt angeblich täglich bis zu 45 Nahrungsergänzungsmittel ein. Definitiv zu viel!

SIMONE KRAFT



GWYNETH PALTROW
Auf dem Speiseplan der Schauspielerin (38) stehen die Pillen von „The Organic Pharmacy“. Ihr Favorit: „Skin Radiance“ mit Antioxidantien



ELLE MACPHERSON
„The Body“ (48) schwört auf Fischölkapseln mit Omega-3-Fettsäuren, die sie täglich einnimmt. Die Pillen sollen den Appetit zügeln und die Fettverbrennung ankurbeln. Es scheint zu wirken...

FOTOS: SCHÄHRHAR EGBALY PHOTOGRAPHY, BROADIMAGE, GETTY IMAGES, PICTURE PRESS

Schönheit kommt von innen

Auf den ersten Blick erinnern sie an bunte Smarties oder zuckersüße Jelly-Belly-Bohnen. Aber die farbenfrohen Kapseln, Dragées oder Pillen machen im Gegensatz zu ihren Lookalikes aus dem Süßwarenregal nicht dick, sondern versprechen eine Dosis Schönheit. Klar, eine gesunde

und ausgewogene Ernährung – etwa fünf kleine Obst- und Gemüseportionen pro Tag, ungesättigte Fettsäuren von Nüssen oder Fisch zweimal pro Woche – ist das beste Rezept für einen schönen, rosig strahlenden Teint und gesunde Haare. Eine solche Kost liefert genug Nährstoffe und macht die Beauty-Pillen dann überflüssig.

Kleine Hautschmeichler

Wer aber Versorgungslücken hat, kann mit Nutrikosmetik gute Erfolge erzielen. Gerade bei Folsäure, Vitamin E und Vitamin D herrscht akuter Mangel. Folsäure beispielsweise schützt die Zellkerne der Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Aber auch Fischölkapseln mit Omega-3-Fettsäuren sind

Gesundheits-Potpourri

Die „Caféin' Algue Ventre Plat“-Kapseln von Daniel Jouvance fördern die Entschlackung und die Verdauung, ca. 21 Euro (28 Stück)

Füllen die Coenzym Q10-Speicher der Haut auf: „Skin Force“ von Dr. Schrammek, ca. 69 Euro (90 Kapseln)

Antioxidativer Schutz: „Vinexpert Compléments Alimentaires“ von Caudalie mit Traubenkernöl, ca. 20 Euro (30 Kapseln)

Kräftigen die Haarstruktur mit Vitamin C und Zink: „Haar-Activ“ von Merz, ca. 12 Euro (120 Dragees)

Sorgen für ein strafferer Hautbild: „Time Control“-Kapseln von Vipurel, ca. 39 Euro (30 Kapseln, über www.vipurel.com)

Helfen bei Haarausfall: „Bio-Fanelan Synergie“ von La Biosthetique, ca. 27 Euro (60 Kapseln)

Die „Body Shaper“-Pillen von Oenobiol bremsen die Fetteinlagerung in den Zellen, ca. 23 Euro (60 Kapseln)

Regen die Keratinsynthese an: „Vitalfan Vitalité“-Haarkapseln von René Furterer, ca. 26 Euro (30 Stück)

Lindern trockene Haut: „Essential Fatty Acid + B Complex“ von The Organic Pharmacy, ca. 50 Euro (60 Kapseln)

Wirken nachts: „Anti-Müdes-Aussehen“-Dragées von Innéov, ca. 20 Euro (2x18 Stück)

Bereiten die Haut auf die Sonne vor: „Bronzage Capsules“ von Lierac mit Beta-Carotin, ca. 17 Euro (30 Stück)

Auf Fischölkapseln wie „Omega-3 Lachsöl 1000“ von Tetesept, schwört Elle Macpherson, ca. 8 Euro (80 Kapseln)