

ORF nachlese

# EINFACH WOHLFÜHLEN

BEWUSST  
GESUND

**Richtig fasten: Was  
Sie wissen sollten und  
wie Sie durchhalten**

Seite 80

**Sinnlich schön:  
Gesichtsöle**

Seite 94

**Mehr als nur ein  
Feuchtigkeitsspender:  
Hyaluronsäure**

Seite 98

## Lust auf Frühling

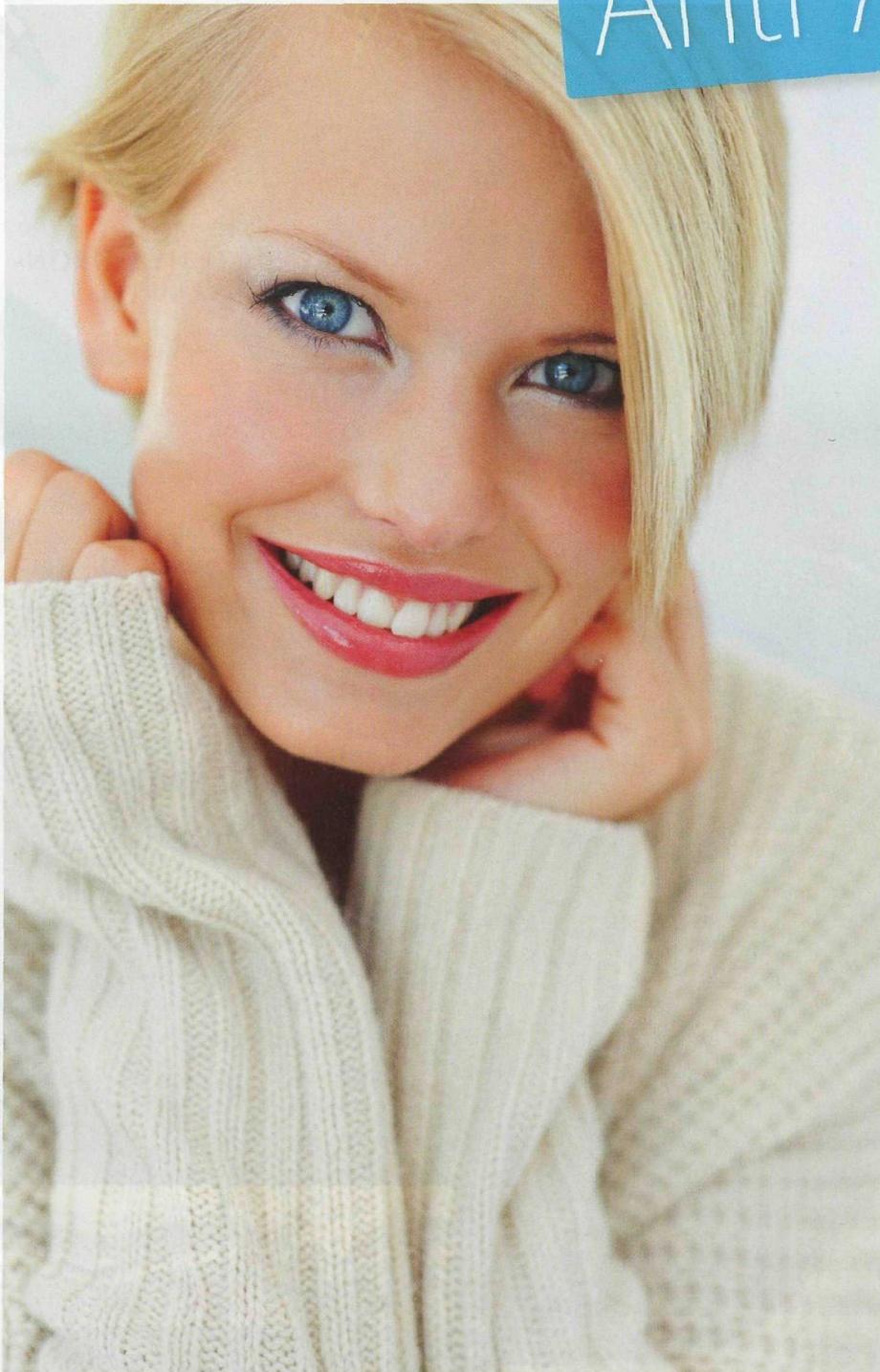
*Frischekicks für die Haut, Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit, köstliche Detox-Rezepte:  
So kommen Sie entspannt, gesund und schön in den Frühling.*

EINFACH WOHLFÜHLEN  
LEBENSWEIT

7. (16)

# Hyaluronsäure

## Anti-Aging



Mehr als nur ein Feuchtigkeitspender: Hyaluronsäure ist aus der modernen Medizin nicht mehr wegzudenken.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

**S**ie gilt als Wundermittel im Kampf gegen Falten. Doch damit nicht genug. Auch Sprintstar Usain Bolt macht sie sich zunutze. Klar, dass er sich kaum mit Falten herumschlägt, aber ihm macht sie Beine. Und was für welche ...

Hyaluronsäure (abgeleitet von „Hyaluronic Acid“), neuerdings auch Hyaluronan, Hyaluron oder schlichtweg HA genannt, ist nicht nur in der ästhetischen Medizin ein Dauerbrenner.

### Medizinisches Multitalent.

Hyaluronsäure kommt in und zwischen fast allen Körperzellen vor. Sie ist beispielsweise Bestandteil von Knorpeln und Gelenken: Sie schmiert die Gelenke, verbessert die Gleitfähigkeit der Knorpel und wirkt als Stoßdämpfer, so etwa bei Usain Bolt, dessen Gelenke einer extremen Dauerbelastung ausgesetzt sind. Außerdem lindert sie Schmerzen.

FOTO: PICTURESK.COM

**Hautliebling.** Besonders beliebt und bekannt ist Hyaluronsäure aus der Kosmetikindustrie und der ästhetischen Medizin. Denn speziell bei der Haut spielt die Substanz eine wichtige Rolle. Der Powerstoff steckt nämlich zu über 50 Prozent in der Haut, stützt die kollagenen Fasern, regt sie zur Neubildung an und sorgt so für ein stabiles Bindegewebe. Sogar freie Radikale soll die Substanz abfangen. Das berühmte Elixier kann aufgrund seiner chemischen Struktur riesige Mengen Feuchtigkeit wie ein Schwamm aufsaugen – und zwar das bis zu 6000-Fache. Ein Gramm Hyaluronan kann also bis zu sechs Liter Wasser binden.

Die gute Nachricht zuerst: Unser Körper produziert das Multitalent selbst. Doch die schlechte Nachricht folgt auf dem Fuß: Die Produktion lässt mit den Jahren nach, was Feuchtigkeitsverlust und Falten zur Folge haben kann.

Doch weltweite Unternehmen – allen voran japanische Kosmetikunternehmen brachten Hyaluronsäure schon in den 80er Jahren erfolgreich als Serum auf den Markt. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen: Durch das Zuckermolekül sieht der Teint selbst nach durchwachten Nächten im Handumdrehen taufirsch, prall und gesund aus.

**Interessantes Augenmerk.**

Auch im Glaskörper des Auges, der praktisch nur aus Wasser – nämlich zu 98 Prozent – besteht, sorgen

**Neuer Trend**

**Den Durst der Haut mit Hyaluron-Drinks löschen**

In Japan sind sie bereits ein Hit: mit Hyaluronsäure angereicherte Schönheitsdrinks aus der Flasche. Die fruchtig schmeckenden Cocktails enthalten neben exotischen Früchten wie Granatapfel oder Limette zusätzlich oft Kollagen. Die Idee dahinter: Die Drinks sollen die Haut von innen aufpolstern und die Elastizität verbessern.



MO, 17. 3.,  
 ab 9.00 Uhr,  
 Radio NÖ

Radio NÖ am  
 Vormittag

# Das Basica® Energiepaket

**Für volle Leistungskraft!**



**NEU**

Stress im Alltag und einseitige Ernährung bringen den Körper an seine Grenzen. Das kann auf Dauer zu anhaltenden Erschöpfungszuständen und einem Anstieg der Säurelast im Stoffwechsel führen.

## Die Basica® 14-Tage Intensiv-Kur

- unterstützt Energiestoffwechsel und Nerven
- reduziert Müdigkeit und Erschöpfung
- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht



### 2-Phasen-Effekt

Energie  
 am Tag



Regeneration  
 in der Nacht



Der 2-Phasen-Effekt mit hoch dosierten basischen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen belebt den Körper. Die Leistungskraft kehrt zurück.

In Apotheken und Fachdrogerien.

**Basica®**

Die Basica® Intensiv-Kur enthält Magnesium, Niacin sowie die Vitamine B2, B12, B6 und C zur Unterstützung eines normalen Energiestoffwechsels und der normalen Nervenfunktion sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

EINFACH WOHLFÜHLEN  
LEBENSWERT

1. (15)

zwei Prozent Hyaluronsäure für eine optimale Bindung des Wassers. Dort wurde die allseits beliebte Substanz auch als Erstes entdeckt, und zwar vom deutschen Biochemiker Karl Meyer. Gemeinsam mit dem amerikanischen Wissenschaftler John Palmer erspähte er beim Sezieren von Rinderaugen im Jahr 1934 in den Glaskörpern eine klare, viskose Flüssigkeit. In dieser Substanz fanden sie zwei Zuckermoleküle, eines davon: Uronsäure. So entstand der Name Hyaluronsäure aus „hyalos“ (gläsern) und Uronsäure.

**Riesiges Rundumtalent.** Kein Wunder also, dass Hyaluronsäure auch in der Augenheilkunde in Form von Tropfen und Salben angewandt wird. Ob bei

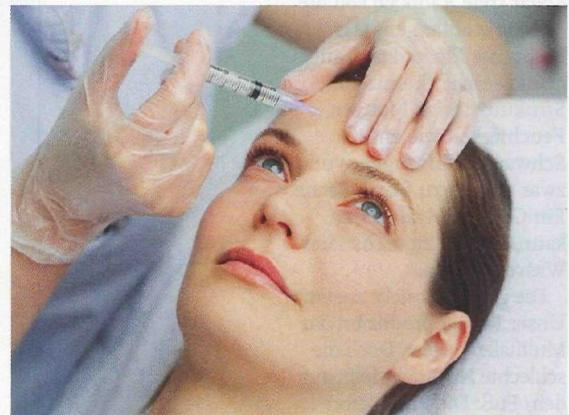
gereizten Augen durch zu trockene Raumluft, intensiver Bildschirmarbeit oder nach Operationen, um Entzündungen schneller abklingen zu lassen, Hyaluronan hat wohltuende Wirkungen. Als Substanz in Nasensprays hält sie die Schleimhaut feucht. Bei schwer heilenden Wunden wird sie ebenso eingesetzt wie bei Narben. Doch damit nicht genug.

**Neue Erfolgsmeldungen.** Mediziner haben ebenso herausgefunden, dass Hyaluronsäure dazu beitragen kann, das Zahnfleisch wieder aufzubauen. Dem gefürchteten Zahnfleischrückgang, der sich beispielsweise durch Parodontose einschleichen kann, soll mit Hyaluronsäure entgegengewirkt werden.

Vor kurzem fanden Experten heraus, dass die Substanz auch Halsbeschwerden wie Hustenreiz, Trockenheitsgefühl und Heiserkeit effektiv lindert. Beim Lutschen von Halstabletten, die Hyaluron-

säure enthalten, legt sich der wichtige Feuchtigkeitsspendender wie ein schützender Film über die Schleimhäute. Irgendwie scheint es so, als ob wir gar nicht genug von dieser Substanz kriegen könnten. ■

Hyaluronsäure in verschiedenen Formen



► Serum  
Cremes oder Seren mit Hyaluronsäure werden in die Oberhaut aufgenommen und glätten diese für kurze Zeit. „Wir verwenden dazu ein Serum, das Hyaluronsäure enthält, welche so klein ist, dass sie auch zwischen die Zellen der Oberhaut eindringen kann. Dort bindet sie Flüssigkeit. Das Einschleusen wird durch eine Aquabrasio, also ein sanftes Abschleifen oberster Hautschüppchen, ein sehr mildes Peeling in Kombination mit kosmetischen Massagen, verbessert. Das Ergebnis: Die Haut spannt weniger, wirkt weniger müde und fahl, erstrahlt praller und geschmeidiger“, erklärt Dr. Elke Janig, Dermatologin im Kuzbari-Zentrum. Oder etwa bei einer LDM-Behandlung. Was sehr medizinisch-technisch klingt, ist eine sehr angenehme Art, die Haut zum Strahlen zu bringen. „LDM steht für ‚Lokale Dynamische Micromassage‘: eine Behandlung mit Ultraschallwellen, bei der Hyaluronsäure sanft in die Haut eingeschleust wird und so die Kollagen- und Elastinproduktion anregt und die Quernetz-

verbindungen im Bindegewebe stärkt“, so Dr. Hajnal Kiprof.  
► Spritzen  
Eine Injektion transportiert den Hyaluron-Filler in tieferes Gewebe. Die Anwendung mit Hyaluron-filler scheint fast grenzenlos: Von Kopf bis Fuß kann man sich mittlerweile modellieren lassen: etwa die Wangen liften, die Lippen auffüllen, Narben reduzieren und sogar die Füße wieder flott machen, was ein ganz neuer Trend ist. „Das Gewebe im Fußballen wird unterfüttert, so dass die druckempfindlichen Bewegungsapparat-Strukturen besser gepolstert werden“, so Dr. Sibylle Wichlas, Dermatologin bei Juvenismed. Die künstliche Polsterung soll rund ein Jahr halten.  
► Tabletten  
Auch über Hyaluronsäure-Tabletten soll durch regelmäßige Einnahme das bekannte Zuckermolekül in die Hautzellen gelangen. „Für die Gelenke sind die Kapseln sicher sehr gut“, meint Dr. Hajnal Kiprof. „Doch für die Haut gibt es dazu leider noch keine seriösen Studien.“

Frischekicks

 <p><b>SKIN CEUTICALS Hydrating B5</b> Das Feuchtigkeits-Booster-Fluid mit Hyaluronsäure enthält zudem Vitamin B5, bekannt für seine Repair-Wirkung auf das Hautgewebe, und Aufbaustoffe für jugendliche Glätte.</p>	 <p><b>DERMOTHETIQUE HYDRO-ACTIF Concentre Hyaluronique</b> ist ein konzentrierter, zellaktiver Feuchtigkeits-Booster, gibt dehydrierter Haut strahlende Frische, Elastizität und jugendliche Spannkraft zurück.</p>
 <p><b>VINOBLE Frischeelixier</b> Ein Gel mit Hyaluronsäure und OPC sorgt für den schnellen Frischekick und ein straffes Hautbild. Für trockene Haut, die zu feinen Knitterfältchen, Irritationen und/oder Schüppchenbildung neigt.</p>	 <p><b>VICHY Idéalia Life Serum</b> Die innovative Inhaltsstoffkombination aus LR2412 und LHA und Hyaluronsäure soll die Hautqualität sichtbar bereits nach acht Tagen verbessern. Einen Versuch wert, oder?!</p>
 <p><b>LA ROCHE-POSAY Hydraphase Intense Maske</b> ist eine intensive Thermal-Feuchtigkeitskur mit leistungsstarken Feuchtigkeitswirkstoffen wie fragmentierter Hyaluronsäure und hautberuhigendem Thermalwasser.</p>	 <p><b>LA PRAIRIE Cellular Power Serum</b> mit Panthenol und Natriumhyaluronat ist die tägliche Dosis Energie für Ihre Haut. Das täglich anwendbare Serum ist der perfekte Dreifachschutz gegen Hautalterung!</p>
 <p><b>EUCERIN Hyaluron-Filler Augenpflege</b> sorgt für strahlend schöne Augenblicke, pflegt die zarte Haut rund um die Augen optimal, verfügt über Lichtschutzfaktor 15, UVA-Schutz und wurde augenärztlich getestet.</p>	 <p><b>L'ORÉAL Revitalift Laser X3 Nacht</b> 3-fache Regenerationskraft gegen die Zeichen des Alters: mit den Wirkstoffen LHA und Hyaluronsäure, Pro-Xylane™ und Centella Asiatica, einem pflanzlichen Extrakt.</p>

WERBUNG

FOTO: PICTUREDESK.COM

MÄRZ 2014