

Jungbrunnen Polyphenole

Hochwirksame Pflanzenwirkstoffe in der Kosmetik

Von leuchtend grünem Matcha bis zu tiefroten Beeren: Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die für deren Farbe, Duft und Geschmack verantwortlich sind. Durch diese natürlichen Antioxidantien schützen sich die Pflanzen vor UV-Strahlung, Umwelteinflüssen oder Pilzbefall. Derlei positive Effekte macht sich die Kosmetik zu Nutze. Polyphenole leisten wertvolle Hilfe gegen Hautalterung, bei allergischer oder entzündeter Haut.

In der Ernährung haben Polyphenole längst das Interesse der Wissenschaft geweckt. Sie sollen antioxidativ und antiviral wirken, freie Radikale unschädlich machen, den Blutdruck regulieren, Entzündungsprozesse hemmen und gegen zahlreiche Zivilisationskrankheiten helfen. Es wird sogar eine krebsvorbeugende Wirkung vermutet. Aktuelle Forschungen des Institute of Food Research (IFR) in Großbritannien verdeutlichten dies. So kann das in Äpfeln enthaltene Polyphenol Procyanidin nachweislich vor Darmkrebs schützen, während das im Grüntee enthaltene Epigallocatechingallat (EGCG) ein Hormon hemmt, welches Krebszellen zur Bildung neuer Blutgefäße heranziehen.

Auch immer mehr Kosmetikhersteller nutzen die Eigenschaften von Polyphenolen in ihren Produkten. Diese sind insbesondere im Sommer von großem Interesse, wenn es gilt, Hautschäden durch UV-Strahlung zu vermeiden.

Beeren sind wahre Beauty-Booster

Beeren sind der große Trend im Beautybereich, vor allem in punkto Anti-Aging. Interessant sind ihre Anthocyane, die im Zellsaft enthaltenen Polyphenole, welche für die dunkelrot-blaue Färbung der Beeren verantwortlich sind. Anthocyane haben die Fähigkeit, schädliche UV-Strahlung zu absorbieren. Dies macht sie zur idealen Ingredienz bei sonnenbeanspruchter Haut, zum Beispiel in After-Sun-Produkten. Exotisch anmutende



der Gefahr von Pilzbefall durch feuchtwarmes Klima – enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders reich an Polyphenolen sind: Grüner und Weißer Tee, (Wein-)Trauben und Traubenkerne, Beeren (vor allem Heidel-, Blau-, Johannis-, Acai- und Aroniabeeren), Holunder, Granatäpfel, Kirschen, Papaya, Ingwer, Kurkuma, Oliven und Olivenwasser.

Namen sind besonders gefragt. Neben Acai- und Gojibeeren sind indischem Schisandra sind es vor allem nordische Beeren rund um Moltebeere und arktische Moosbeere. Grund: Bei frostigen Minusgraden müssen sich die Beeren ganz besonders gut schützen. Heimische Früchte wie Brom- und Heidelbeere brauchen sich aber keinesfalls verstecken. Allen Beeren gemeinsam ist ihre zellschützende, antioxidative Wirkung. Sanddorn hat sich bei sensibler Haut bewährt, während Fruchtsäurepeelings mit Beeren nicht nur unreiner Haut einen wahren Frischekick versprechen.

Gut zu wissen: Die meisten Polyphenole stecken in den Randschichten der Früchte. Beeren weisen sehr hohe Konzentrationen auf, da sie keine Schale haben und sich nur von innen heraus schützen können. Auch Pflanzen, die widrigen Witterungsbedingungen ausgesetzt sind – sei es große Hitze, Kälte oder

Tausendsassa Grüntee

Grüner Tee gilt als einer der stärksten Radikalfänger. Dank seinem breiten Spektrum an Polyphenolen und wertvollen Mineralstoffen, ist er für fast jedes Hautproblem bestens geeignet. Zum einen soll Grüner Tee die Kollagenstrukturen schützen. Diese sind entscheidend für den Aufbau von straffem Haut- und Bindegewebe. Zum anderen kann Grüner Tee den oxidativen Stress von Hautzellen lindern. Gestresste, gereizte Haut kommt durch Grüntee zur Ruhe. Durch seine Gerbstoffe sowie dem Spurenelement Zink wirkt er antibakteriell und porenverfeinernd.

Vinothérapie: Beautytreatments mit Wein

Dieser Wellnessstrend stammt – wen wundert's – aus Frankreich. Die Behandlungen reichen von Körperpeelings mit Traubenkernen über Traubenkernöl-Massagen bis zu Gesichtspackungen. Die Polyphenole von Weintrauben gelten als besonders wirksam. Sie können die Mikrozirkulation der Zellen anregen, Elastin-



fasern im Gewebe schützen und den Abbau des körpereigenen Feuchtigkeitsspenders Hyaluronsäure hemmen. Vor allem die Traubenkerne mit dem darin enthaltenen Polyphenol OPC (Oligomere Proanthocyanidine) sind für die Beautyindustrie von großem Interesse. Laut Laboruntersuchungen soll das antioxidative Potential von OPC das von Vitamin C um das 18fache und das von Vitamin E um das 50fache übersteigen. OPC schützt die Fibroblasten und Faserproteine im Hautgewebe und gilt als „natürliches Facelift“. Es hilft bei bereits vorhandenen Hautschäden und lindert auch hartnäckige Problemhaut wie Neurodermitis. Darüber hinaus haben es auch andere polyphenolhaltige Genussmittel wie Kakao- und Kaffeebohnen in die Kosmetiktiegel geschafft. Kaffee wirkt durchblutungsfördernd und rückt Cellulite zu Leibe, Kakao hat sich vor allem bei trockener, beanspruchter Haut bewährt.

Tipp: Bevorzugen Sie Naturkosmetik. Untersuchungen haben gezeigt, dass biologisch angebautes Obst und Gemüse 18 bis 69 Prozent mehr Polyphenole enthält als konventionell angebaute Ware. Der Grund ist einleuchtend: Da beim ökologischen Anbau keine Insekten- und Pflanzenschutzmittel gespritzt werden, produzieren die Pflanzen mehr Polyphenole, um sich selbst gegen Pilze und Schädlinge zu wappnen.

The next big thing: Olivenwasser

Warum haben SüdländerInnen trotz erhöhter Sonnenbelastung oft bis ins hohe Alter eine makellose Haut? Liegt es nur an den Genen? Mitnichten. So manche italienische „Nonna“ träufelt sich noch heute Olivenöl auf Haut und Haar. Neuerdings rückt Olivenwasser in den Fokus der Wissenschaft. Hierbei handelt es sich

um das in der Frucht und den Blättern enthaltene Vegetationswasser, das nach der Pressung vom Öl getrennt wird. Das Projekt „Oliphenolia“ der biologisch-dynamischen, toskanischen „Fattoria La Vi-alla“, das unter anderem mit der ENEA in Rom und zahlreichen Ärzten durchgeführt wurde, untersuchte den ORAC-Wert des Olivenwassers. Der ORAC-Wert gibt an, wie stark eine Substanz in der Lage ist, freie Radikale abzuwehren. Mit 44.400 qmol TE/100gr übertraf Oliphenolia die Werte von Ingwer (14.800) oder Weintrauben (1840) um ein Vielfaches. Neben diesen Rekordwerten wurden Polyphenole entdeckt, die bislang noch nicht einmal klassifiziert sind. Es bleibt also spannend im hochkomplexen Bereich der sekundären Pflanzenstoffe mit geheimer Synergie-Wirkung...

dwi ■

anzeige

Private Unfallversicherung Auch in der Freizeit umfassend abgesichert sein

Unfälle haben das ganze Jahr Saison: Ob im Sommer der Ausflug ins Grüne im Straßengraben endet, oder im Winter das Abenteuer „Skipiste“ an einem Baum. Bestenfalls kommt man mit dem sprichwörtlichen blauen Auge davon, doch leider führen solche Unfälle oft zu bleibenden Einschränkungen.

Jährlich ereignen sich in der Bundesrepublik Deutschland knapp zehn Millionen Unfälle mit Personenschäden. Rund jeder achte Bundesbürger wird damit statistisch Opfer eines Unfalls.

Besonders die finanziellen Folgen bedeuten nicht selten einschneidende Veränderungen. Zwar bietet die gesetzliche Unfallversicherung einen Grundschutz. Doch zum einen besteht dieser Versicherungsschutz nur für Berufstätige am Arbeitsplatz und auf den direkten Wegen von der Wohnung dorthin und zurück. Entsprechend gilt dies bei Kindern für den Kindergarten und bei Schülern und Studenten für Schule und Universität.

Aber: Die weitaus meisten Unfälle ereignen sich im Heim- und Freizeitbereich.

Rund die Hälfte der Bevölkerung hat überhaupt keine Ansprüche an die gesetzliche Unfallversicherung. Dazu zählen Hausfrauen, Rentner, Kleinkinder, Selbständige und Freiberufler, die nicht kraft Gesetz, Satzung oder freiwillig versichert sind. Angesichts dieser Fakten wird deutlich, wie wichtig eine zusätzliche private Absicherung ist.

Die SIGNAL IDUNA hat ein neues Tarifwerk in der Unfallversicherung herausgebracht. Dieses soll vor allem dauerhafte Unfallfolgen absichern. Neben der leistungsstarken Invaliditätsabsicherung ist unter anderem ein professionelles Reha-Management Bestandteil des Versicherungsschutzes.

Weitere Informationen zum privaten Unfallversicherung erhalten Sie in der SIGNAL IDUNA-Bezirksdirektion von Uwe Babutzka & Team.



Im Falle eines Unfalls
einfach gut versichert.



Ein Unfall darf Sie finanziell nicht belasten. Mit der Unfallversicherung der SIGNAL IDUNA sind Sie einfach gut versichert – rund um die Uhr und weltweit.



Bezirksdirektion Uwe Babutzka
Geroldstraße 12, 89233 Neu-Ulm
uwe.babutzka@signal-iduna.net
Telefon 07307 34264
Telefax 07307 34413

SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen