

VIER ANGESAGTE INHALTSSTOFFE,
DIE ES SICH ZU KENNEN LOHNT

Pflanzliche Pflege-Power

Schon mal was von Parakresse gehört? Von Indischem Wassernabel? Von Birkensaft oder Sägetang? Auflösung: Sie alle sind geniale Haut-Spezialisten – und voll im Trend. Wir erklären, was sie können und wie man sie einsetzt

Text: Simone Kraft



Parakresse glättet Mimikfältchen

Das aus der Parakresse gewonnene Spilanthol entspannt die Gesichtsmuskeln, die mitverantwortlich für Falten sind

Die Pflanze ist nach dem brasilianischen Bundesstaat Pará benannt, wo sie auch ihren Ursprung hat und wächst. Bereits die Inkas verwendeten die Parakresse aufgrund ihrer betäubenden Wirkung als Heilpflanze und nutzten sie zur Behandlung von Kopf- und Zahnschmerzen. Für die Haut sind die leuchtend gelben Blütenköpfe interessant: Sie enthalten circa 1,2 Prozent Spilanthol.

„Dieser Wirkstoff wirkt lokalanästhetisch. Das bedeutet, er entspannt die Gesichtsmuskeln, die für die Faltenbildung mitverantwortlich sind. Also ähnlich wie das Nervengift Botulinumtoxin, nur viel, viel sanfter. Mit der Kresse wird also die persönliche Mimik nicht ausgelöscht“, erklärt die Dermatologin Dr. Tatiana von Bayern aus München, die sich auch auf Naturheilverfahren spezialisiert hat. „Beim Auftragen“, so die Ärztin, „kann man, je nachdem wie viel Wirkstoff in der Creme enthalten ist, ein leichtes Kribbeln verspüren. Den

hautglättenden Effekt sieht man sofort. Wer Pflegeprodukte mit Parakresse regelmäßig anwendet, konditioniert die Haut darauf. Das bedeutet, mit immer weniger Creme-Dosis erreicht man das gleiche Ergebnis.“ Kleine Fältchen um die Augen- und Mundpartie, Krähenfüße und Stirnfalten lassen sich mit dem Pflanzenwirkstoff am besten glätten.



DIE PRODUKTE

- 1 „Supreme Skin Gel Serum“ von Biotulin, um 50 Euro.
- 2 „Facesplash“-Gesichtsspray von Spilanthol Therapy, über dm.de, um 21 Euro.
- 3 „Lifting-Maske Rotwein-Parakresse“ von Charlotte Meentzen, um 13 Euro.
- 4 „F60 Augencreme Corrective“ von Oliveda, um 50 Euro.
- 5 „Sofort Glättendes Fluid“ von Sante, um 14 Euro





**SCHÖN-
HEIT AUS DER
NATUR**
Pflanzenwirk-
stoffe liefern
eine Fülle von
positiven
Eigenschaften
für die Haut



Indischer Wassernabel beruhigt gereizte Haut

Der Pflanze wird eine schnelle Wundheilung zugesprochen – sogar bei hochsensibler Haut

Die Pflanze, auch Centella asiatica genannt, wächst vor allem in Indien, Südchina und Madagaskar. In der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der Ayurveda-Medizin ist sie keine Unbekannte: Sie kommt bei kleinen Verletzungen oder Narben, aber auch bei Konzentrationsstörungen und Stress zum Einsatz. Geerntet wird der in sumpfigem Gebiet wachsende Wassernabel das ganze Jahr über. Seit einiger Zeit findet man ihn auch in immer mehr Hautpflege-Produkten: „Schuppige, trockene Partien werden durch die aus dem Kraut gewonnenen Extrakte zart gepflegt – was auf die gute Wundheilungseigenschaft zurückzuführen ist. Daneben wird aber auch die hauteigene Kollagensynthese angeregt, außerdem werden die Venen gestärkt“, erklärt die Dermatologin. Oft findet man den Inhaltsstoff in Repair-Balms (siehe unten 1 und 4).

DIE PRODUKTE
 ① „Soothing Repairing Balm“ von Jowae, um 9 Euro. ② „Revitalift Cicacrem Nacht“ von L'Oréal Paris, um 13 Euro. ③ „Active Future Serum Vitality“ von Dr. Schrammek, um 39 Euro. ④ „Cicaplast Baume B5“ von La Roche-Posay, um 10 Euro. ⑤ „CC Crème High Definition Radiance Face Cream“ von Erborian, um 43 Euro





Birkenwasser spendet Feuchtigkeit

Die süßliche Flüssigkeit bringt trockene Haut wieder in Balance – und stärkt die Barrierschicht

Birkenwasser boomt und könnte womöglich bald Kokoswasser als In-Beauty-Drink ablösen: Die im Baum enthaltenen Pflanzenstoffe (Saponine) stärken das Immunsystem und entwässern. Aber auch die Kosmetikindustrie entdeckt gerade das hippe Wasser. In einigen Produkten wird klassisches H₂O gegen Birkenwasser ausgetauscht: „Durch den hohen Zuckeranteil wirkt das Birkenwasser als hautanaloger Hydratisierer, also feuchtigkeitsbindend. Die Wassermoleküle werden in der Hornschicht festgehalten, ein Verdunsten der Feuchtigkeit wird vermieden. Das macht selbst trockenste Haut wieder geschmeidig“, erklärt Dr. Tatiana von Bayern. Übrigens: Gewonnen wird das Wasser im Frühjahr, indem der Stamm oder Äste angebohrt werden. Daraus fließt der Saft. Bis zu 200 Liter kann eine Birke in einem Jahr produzieren.

DIE PRODUKTE
1 „Birke Dusch-Peeling“ von Weleda, um 7 Euro.
2 „Age Defence Day Cream“ von Mádara, um 48 Euro.
3 „Rosa Arctica Lightweight Cream“ von Kiehl's, um 60 Euro.
4 „Deep Forest Face Mist“ von Björk & Berries, um 29 Euro.
5 „Hand Soap Oak Moss“ von Yard ETC, um 19 Euro



Sägetang steckt voller Antioxidantien

Die Braunalge wirkt mit ihren Vitaminen gegen freie Radikale

Der Sägetang wächst im östlichen Nordatlantik von Spanien bis nach Spitzbergen, kommt aber auch in der Nord- und Ostsee vor. Geerntet wird per Hand. Für die kosmetische Verwendung werden die Algen getrocknet und als Pulver verarbeitet. Dann haben sie in Sachen Pflege richtig viel zu bieten: Da sie Giftstoffe abbauen können, wirken Algen im Körper stark entschlackend. Zudem versorgen ihre Proteine, Mineralien und Spurenelemente die Hautzellen mit Energie und bilden einen Schutz vor dem Austrocknen. Ihr Spezialgebiet ist allerdings der effektive

Kampf gegen freie Radikale: „Die enthaltenen Vitamine wie Vitamin A, B2, B12 oder C wirken als Antioxidantien. So fangen sie Sauerstoffradikale, die durch Umwelteinflüsse in die Haut gelangen und zur Hautalterung beitragen, optimal ab“, erklärt die Dermatologin aus München. „Pflegeprodukte mit Sägetang sind vor allem für Frauen mit reiferer Haut zu empfehlen, da diese aufgrund verminderter Barrierschutzfähigkeit stärker äußeren Einflüssen ausgesetzt ist“, so Dr. Tatiana von Bayern.

DIE PRODUKTE

1 „Meerwasser Fußbalsam“ von Biomaris, um 10 Euro.
2 „BB Seaweed Fresh Face Mask“ von Lush, um 12 Euro.
3 „Hydro Effect Serum“ von Lavera, um 10 Euro.
4 „Phyto-Lifting-Kur“ von Annelmarie Börlind, 7 Ampullen um 18 Euro

