

BITTE EINEN ENERGY DRINK FÜR DIE HAUT!

ELEKTROLYTE

kennt man aus den Power-Kits von Sportlern. Nun sind die Wohlfühl-Mineralien der Renner in der Hautpflege

Eben fühlte sich die Haut noch schön frisch an, jetzt plötzlich ganz trocken: Der Zustand schwankt. Das kann an der Jahreszeit oder der Ernährung liegen, aber auch am Alter oder am Hormonspiegel

er Teint macht irgendwie schlapp? Dann ab vor den heimischen Spiegel – und Elektrolyte cremen! Das Ritual könnte wie ein Werbeclip für Energy Drinks klingen, etwa so: Trend-Cremes verleihen Fältchen Flügel! Seren spornen Zellen zu Höchstleistungen an! Und Setting-Sprays geben einem etwas lahmen Make-up den Kick! Kurz: Elektrolyte sind auf der Überholspur.

Aber was sind Elektrolyte denn nun eigentlich? „Es handelt sich hier um Mineralien“, erläutert Medizinwissenschaftler Dr. David Hauck, „um kleine geladene und gelöste Teilchen in Ionenform, die in wässriger Lösung elektrischen Strom leiten können.“ Sie sind für die Verteilung des Körperwassers entscheidend und an vielen Hautprozessen beteiligt – und deshalb zu Recht „Haben wollen!“-Wirkstoffe, auf die Vorreiter-Brands wie Drunk Elephant, Paula's Choice und La Mer setzen.

NATRIUM, KALIUM, Calcium, Magnesium, Chlorid, Bicarbonat und Phosphat: Sportler und Besitzer einer gut sortierten Hausapotheke kennen die Power dieser Wohlfühl-Mineralien natürlich schon gut. Sie sind ein Muss bei Flüssigkeitsverlust, etwa nach Übelkeit, und finden sich in allen sogenannten Sportgetränken. Die wiederum was tun? Sie sorgen bei Dehydrierung für eine schnelle Erfrischung und einen Ausgleich des Feuchtigkeitshaushalts.

Diesen Effekt bringt die Kosmetikbranche jetzt zunehmend in die Cremetiegel. Hydration pur! „Elektrolyte werden in der Hautpflege als aktiver Wirkstoff eingesetzt“, so Dr. Hauck. „Denn Mineralpräparate wirken nicht nur innerlich auf den Elektrolyte-Haushalt in der Haut.

In der Kosmetik sind sie wichtig für Menschen mit trockener oder sogar sehr trockener Haut.“ Bei einem trockenen Hautzustand ist der Mineralienhaushalt reduziert und muss daher aufgestockt werden.

Auch die Hautflora will regelmäßig mit Mineralien gefüttert werden, damit die Schutzbarriere stark und widerstandsfähig bleibt. Dr. Hauck: „Das hat mit den Bakterien der Hautflora zu tun. Wir brauchen Elektrolyte als wichtigen Baustein, damit die guten Bakterien auf ihr existieren können.“

WIE MERKT MAN, ob der Körper dehydriert ist? Anzeichen dafür sind extrem spröde Lippen, ein niedriger Blutdruck oder auch stehende Hautfalten. Wie bitte – stehende Hautfalten? Ja! Kneifen Sie zum Test einfach mal mit zwei Fingern eine Falte in den Handrücken. Wieder loslassen. Glättet sich die Falte nicht sofort wieder, dann ist dies ein Anzeichen für einen Feuchtigkeitsmangel. Vielleicht haben Sie heute noch nicht genug getrunken? Ein Glas Mineralwasser ist eine prima Soforthilfe.

Doch zurück zu den Power-Elektrolyten in der Kosmetik. Beim Blick auf die Inhaltsstoff-Listen der Beauty-Brands stellt man fest: Nicht in allen Produkten sind die gleichen Elektrolyte drin. Die Nachtmaske von Drunk Elephant setzt auf Natrium und Magnesium. Die Tagescreme von Paula's Choice gibt noch Calcium dazu. Und in der Water Cream von StriVectin kommen Kupfer und Zink zum Einsatz.

Dr. Hauck: „Mineralien können ganz unterschiedliche Effekte haben. Zink etwa wirkt beruhigend und talg-regulierend.“ Das heißt: Besonders diejenigen, die Feuchtigkeit brauchen, gleichzeitig aber zu Unreinheiten und Entzündungen neigen, profitieren ▷



von diesem Elektrolyt. Magnesium wiederum punktet mit dem Nebeneffekt, Verkrampfungen und Schmerzen zu lindern, weil es Enzyme aktiviert und damit die Muskelfasern lockert. Und Kalium ist ein unschlagbarer Partner, um die Wundheilung anzukurbeln.

GUTE NACHRICHT angesichts so vieler Details: Bei der Zusammenstellung der individuellen Elektrolyte-Routine kann man nichts falsch machen. „Man kann der Haut nicht zu viele Elektrolyte zuführen, da sie ein Zuviel einfach abweist und nicht aufnimmt“, sagt Experte Dr. Hauck.

Wer seiner Haut also einen Extra-Boost geben will, darf den Zellen sogar problemlos Elektrolyte von außen und innen gleichzeitig zuführen. Denn die Kombi von Kosmetikprodukten und Nahrungsergänzungspräparaten erhöht die Wirkung. Es ist viel mehr als ein Werbe-Slogan: Elektrolyte sind der Renner!



Alles in einer Kapsel: „Electrolyte Plus“ von Myprotein, 180 Stück, ca. 13 Euro

Drink fürs Work-out: „Orthomol Sport“ von Orthomol, 30-Stück-Monatspackung, ca. 60 Euro

DIE LADEN DIE SPEICHER AUF

Mit diesen Elektrolyte-Funden kann man bei der Beauty-Routine den Schalter umlegen

Entspannt die Muskeln: „Magnesium Ease Körperspray“ von The Nue Co., 60 ml, ca. 46 Euro, über net-a-porter.com



Enthält Calcium und Magnesium: „Crème de la Mer“ von La Mer, 60 ml, ca. 300 Euro



Strahlende Haut mit „Set + Refresh - Perfecting Makeup Mist“ von Estée Lauder, 116 ml, ca. 37 Euro



Nährstoffe über Nacht: „F-Balm Electrolyte Waterfacial“ von Drunk Elephant, 50 ml, ca. 50 Euro, über douglas.de

Mit Calcium und Kalium: „Water-Infusing Electrolyte Moisturizer“ von Paula's Choice, 50 ml, ca. 36 Euro



Elektrolyte zum Sprühen: „Photo Finish Primer Water“ von Smashbox, 116 ml, ca. 33 Euro



Extra Feuchtigkeit: „Re-Quench Water Cream Hyaluronic + Electrolyte Moisturizer“ von StriVectin, 50 ml, ca. 49 Euro

