

Kann man sich schön essen?

Kann man sein Aussehen durch richtige Ernährung beeinflussen? Ja, sagt die Pharmazeutin Petra Huber, die sich seit Jahren mit schön machenden Lebensmitteln beschäftigt.

Mood Food, Brain Food, Beauty Food – diese Schlagwörter suggerieren, dass gewisse Lebensmittel gute Stimmung machen, das Hirn auf Trab bringen oder uns schön machen. Ist etwas dran?

Petra Huber: Es ist unbestritten, dass Wirkstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe einen positiven Effekt auf den Organismus haben. Lebensmittel, die als Beauty Food bezeichnet werden, verfügen hauptsächlich über die Vitamine A, C, D oder E oder ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 und -6. Diese Antioxidanzien fangen die freien Radikale ab, die unsere Zellen angreifen und beschädigen können.

Lebensmittel werden heutzutage künstlich angereichert und mit kosmetischer Wirkung vermarktet. Sie versprechen etwa eine straffe Haut, starke Nägel, kräftiges Haar. Genügt es denn nicht, sich auf natürliche Art ausgewogen zu ernähren und auf die Qualität der Produkte zu achten?

Für gesunde Menschen, die sich optimal ernähren, indem sie täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse essen, könnte es genügen. Zusätzliche Unterstützung brauchen aber jene, die zum Beispiel viel Sport treiben, unter Stress leiden, Schwangere, Senioren oder Frauen in der Menopause. In jedem Menschenleben gibt es Situationen, die eine Ergänzung nötig machen.

Ernährt sich die Schweizer Bevölkerung optimal?

Gemäss diversen Studien verbessert sich deren Ernährungsbewusstsein zwar, aber

nur ein kleiner Teil beherzigt täglich die offizielle Empfehlung «5 am Tag».

Wie lange dauert es, bis sich eine Fehlernährung bemerkbar macht, und welche Anzeichen gibt es?

Es kann sein, dass man monatelang nichts merkt. Doch dann treten vielleicht «plötzlich» erste allgemeine Symptome auf wie brüchige Nägel, fahler Teint, Haarausfall oder im Extremfall Mundwinkelrhagaden und Hautreizungen. Die Haut ist auch ein Spiegel der Ernährung.

In Schweizer Supermärkten zu kaufen gibt es mit Aloe vera und dem Vitamin Biotin angereicherte Fruchtsäfte, die «innere Schönheit und Wohlbefinden» versprechen.

In Frankreich können Konsumenten Anti-Falten-Marmelade kaufen, in Deutschland Anti-Aging-Bier. Sind das leere Werbeversprechen, oder ist die Wirkung belegt?

Wenn Lebensmittelhersteller auch in Zukunft konkrete Wirkversprechen machen wollen, muss die Wirkung mit wissenschaftlichen Studien belegt werden, sowohl in der EU als auch in der Schweiz.

Essen Sie selbst künstlich angereicherte Anti-Falten-Marmelade der Lebensmitteltechnologien?

Selten, denn ich habe das Glück, selber gemachte Konfitüre meiner Mutter, zum Beispiel aus reifen Walliser Aprikosen, geniessen zu dürfen. Das ist eine Extraportion Betacarotin!

Über Petra Huber



Die Walliserin Petra Huber studierte an der ETH Zürich Pharmazie und arbeitete als Apothekerin.

Als wissenschaftliche Leiterin der Division Cosmétique Active (Suisse) SA der Groupe L'Oréal vertiefte sie ihre Kenntnisse im Bereich Kosmetik. Ab Februar 2002 wurde sie Dozentin für Kosmetik und Toxikologie am Institut für Lebensmittel- und Getränketechnologie (ILGI) der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW). Im Rahmen interdisziplinärer Projekte erforschte sie die Machbarkeit von angereicherten Lebensmitteln im Bereich Schönheit und Ernährung für den Schweizer Markt. Weiter lehrt sie auf dem Gebiet der Kosmetik. Anfang 2009 verlieh die Gesellschaft Schweizerischer Kosmetik-Chemiker ihr und der ZHAW den Kurt J. Pfeiffer-Gedenkpreis für das Engagement im Lehrbereich Kosmetik und den Beitrag zur Entwicklung und Förderung der Kosmetologie (Schönheitspflege).

Wo steht die Forschung weltweit in Bezug auf Beauty Food heute?

Ernährung ist ein Megatrend. Die Lebensmittelindustrie forscht permanent und intensiv nach neuen Substanzen und Wirkstoffen in Nahrungsmitteln. Solche Wirkstoffe werden dann gerne auch in der Kosmetik verwendet, wie etwa das Lycopin, der rote Farbstoff der Tomate. Dieses Antioxidans soll nicht nur eine gute Wirkung auf Herz und Kreislauf haben, sondern auch auf die Hautstruktur und ist als Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform erhältlich. Man hat festgestellt, dass durch die Einnahme die Hautdicke bei Frauen während der Menopause verbessert werden konnte.

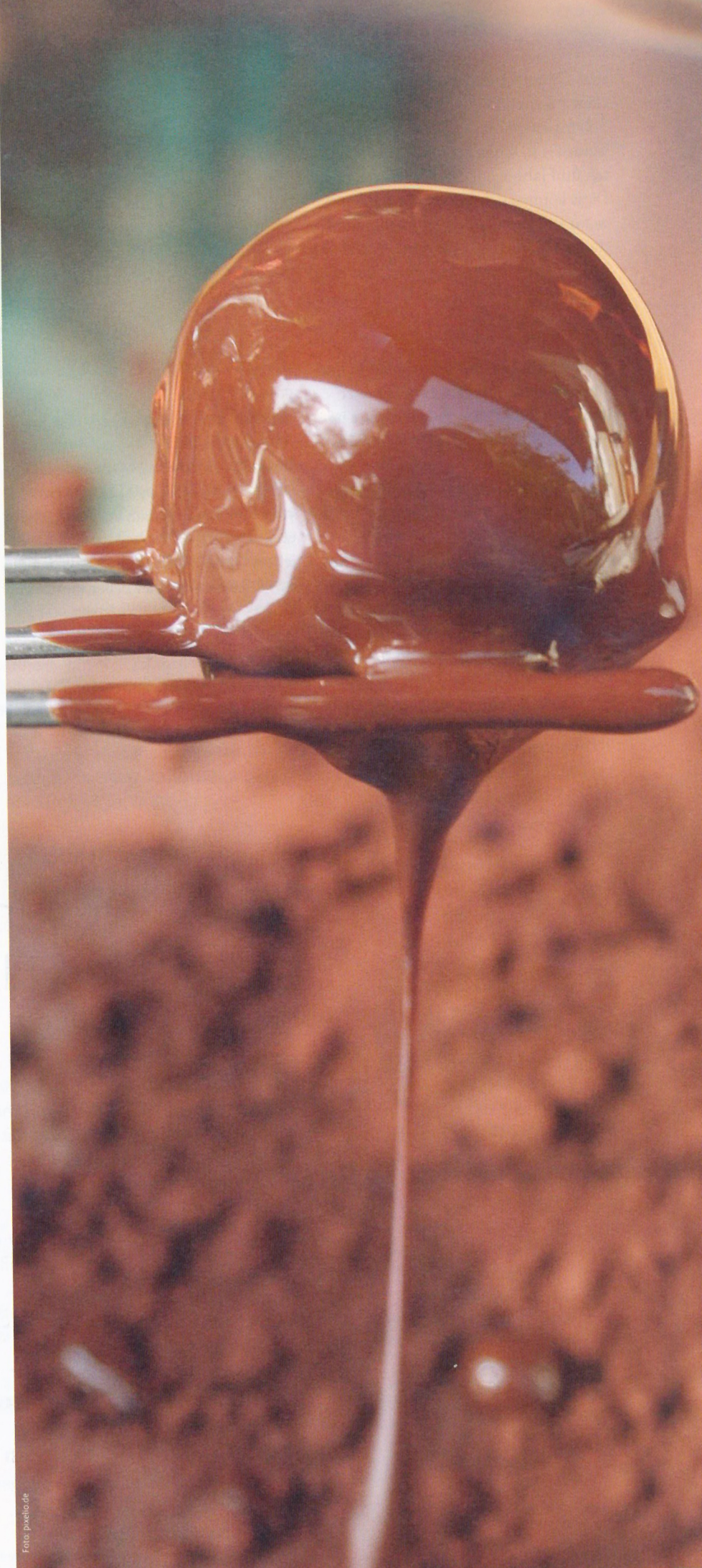
Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, wo Sie als Dozentin tätig sind, verfolgt Projekte rund um Beauty Food nicht mehr. Weshalb?

Mit dem interdisziplinären Projekt «Beauty Muffin» führten wir eine Machbarkeitsstudie durch. Wir wollten herausfinden, ob es Wirkstoffe gibt, die gut für die Haut sind, den Backprozess überstehen und zudem gut schmecken. Technologisch war dies möglich. Wir konnten jedoch keine klinischen Wirksamkeitsstudien durchführen. Und wir fanden damals vor zwei Jahren keinen Industriepartner, der offen genug war, mit diesen Beauty Muffins weiter zu experimentieren. Die Idee wurde als zu innovativ empfunden. Der Backwarenmarkt in der Schweiz ist eben sehr traditionell ausgerichtet.

Was erwartet die Konsumenten künftig in der Schweiz? Welche weiteren Lebensmittel könnten angereichert und als Beauty Food in die Regale kommen?

Sicher ist, dass Beauty Food auch bei uns vermehrt kommen wird, wenn auch das Marktwachstum in den letzten fünf Jahren nicht mehr in der gleichen Intensität zugenommen hat wie vorher. Als weitere angereicherte Lebensmittel denkbar

Ob man sich wohl bald an einem Praliné schön essen kann? Schön wärs...



sind Getränke und Riegel, Müsli-Flocken, Kaugummi, Schokolade oder Schönheitspralinés. Solche Produkte werden – so schätze ich – in den nächsten fünf Jahren auf den Markt kommen. Diese können sich jedoch nur etablieren, wenn sie vom Markt auch wirklich verstanden werden. Ansonsten wird es einen weiteren Zyklus brauchen, der erst wieder mittelfristig in fünf bis zehn Jahren starten wird.

Im Frühling dieses Jahres nahmen Sie eine Auszeit in Berlin, führten dort in einem Restaurant Events zum Thema Beauty Cuisine durch. Was darf man sich darunter vorstellen?

Ich wertschätze gutes Essen und interessiere mich sehr für eine innovative und gepflegte Gastronomie. Beauty Cuisine verknüpft eine ausgewählte Küche mit hochwertigen, natürlichen Lebensmitteln, welche die Haut bei Alterungsprozessen positiv beeinflussen. Dazu suchte ich in meinen Kochbüchern aus aller Welt nach Rezepten und Lebensmitteln, die schmackhaft für den Gaumen und



Foto: pixelio.de

sinnlich fürs Auge sind sowie hautfreundliche Wirkstoffe aufweisen. Ich skizzierte ein mehrgängiges Menü, das ich meinem Berliner «Hausrestaurant» vorstellte. Die Idee kam an. Der Küchenchef verfeinerte meine Vorschläge. Vor jedem Gang erklärte ich den Gästen die Inhaltsstoffe einzelner Lebensmittel und

wie diese unter dem Aspekt der Schönheit auf die Haut wirken. Ich wollte damit zeigen, dass eine gesunde Anti-Aging-Ernährung nichts mit Spitalküche zu tun hat, sondern schmackhaft und sinnlich sein kann.

Text: Claudia Merki

 vitagate.ch/nutricosmetic_grundwissen.aspx

Einnehmen statt eincremen. Forscher arbeiten an Lebensmitteln, die schön machen. vitagate.ch – Jeden Tag einen Klick gesünder!



Pflegen. Nähren. Schützen.

Wenn Gesundheit und Schönheit Hand in Hand gehen.

Mit einer nährstoffreichen Intensivpflege unterstützen die Produkte der Burgerstein Pflegelinie den Aufbau und den Erhalt der natürlich vorhandenen Substanzen im Körper. Eine Nahrung von innen, die erneuert und ausbalanciert.



Macht schön. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

www.burgerstein.ch

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil-Jona