

WAHRES LEBEN MODE SCHÖNHEIT

Frauen stark

WITSE ENTDECKEN

myself

MÄRZ 2016
3,50 €
DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH
SFR 6,90 SCHWEIZ

Stark. stärker. Ich

Sein Potenzial erkennen:
Der große Persönlichkeits-Test

Das Super-Organ

Warum jetzt alle über den Darm reden

Kinder dank Tinder
Der erstaunliche Image-Wandel eines Dating-Portals

myself-Report

In der Busenfabrik
Das Geschäft mit dem Silikon

Sofort entspannt
Die 8 besten Meditations-Apps

Achtung, Stil!

Diese Businessfrauen sind top gestylt

Wenn an dieser Stelle die myself-Gutschein-Karte fehlt, können Sie unter gutschein@myself.de eine neue anfordern (solange der Vorrat reicht). Bitte geben Sie dabei neben Ihrer Adresse auch Name und Adresse des Zeitschriftenhändlers an.

Reese Witherspoon:
Die cleverste Frau Hollywoods





pro Jahr in Deutschland mit Naturkosmetik umgesetzt, die Wachstumsraten liegen bei 20 Prozent. „Je mehr Technik und digitale Möglichkeiten im Alltag dominieren, desto stärker haben Menschen das Bedürfnis, sich der Natur zuzuwenden“, erklärt Dr. Christina Kraus, Pharmazeutin und Gründerin des Naturkosmetik-Shops Greenglam in Augsburg das Phänomen. Auch Hersteller von herkömmlicher Kosmetik setzen verstärkt auf Pflanzen: Koriander und Orangen (*Kiehl's*), Aprikosenöl (*Elizabeth Arden*), Longoza aus Madagaskar (*Dior*) oder Shiitake-Pilze (*Sisley*). Vorreiter sind die Labore der Naturkosmetikhersteller, die seit Jahrzehnten ausschließlich nach botanischen Wirkstoffen suchen.

Alte Bekannte haben neues Beauty-Potenzial

Ob Unternehmen auf heimische Wurzeln, Früchte und Blüten setzen oder in den Wüsten Afrikas nach neuen Ingredienzen für die Hautpflege suchen, hängt von ihrer Philosophie ab. In den Gärten von *Dr. Hauschka* gedeihen am Rande der Schwäbischen Alb über 150 verschiedene Heilpflanzen für Cremes oder Arzneimittel – von Ackerschachtelhalm bis Zaubernuss. Manches sieht absolut unspektakulär aus, bewirkt aber Erstaunliches. Die *Potentilla officinalis* (Blutwurz) etwa: ein unscheinbares Blümchen, deren Wurzel voller antibakterieller Gerbstoffe steckt, die sogar von Neurodermi-

tis geplagte Haut ins Gleichgewicht bringen. „Selbst ganz Alltägliches wie Karotten oder Äpfel hat großes Beauty-Potenzial“, sagt Dr. Constanze Stiefel von *Dr. Hauschka*, „Carotinoide machen die Haut geschmeidig, Polyphenole aus der Apfelfrucht wirken antioxidativ.“ Bei *Weleda*, ebenfalls mit eigenen Gärten in Europa, Brasilien, Argentinien und Neuseeland, erforscht man Pflanzen wie die Nachtkerze bis zu vier Jahre, beobachtet die Entwicklung vom ersten Trieb an und verwendet sie, analog zur anthroposophischen Unternehmensphilosophie, ihrem Charakter entsprechend in Kosmetikprodukten. Die Nachtkerze blüht

Der Newcomer: Kaktusfeigen

in der Dämmerung und hat sich neben den regenerierenden und feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften auch deshalb für die Pflege reifer Haut empfohlen.

... und die Exoten kommen

Ein exotischer – und recht teurer – Newcomer ist Kaktusfeigenkernöl. In den Samen der ursprünglich aus Mexiko stammenden Kaktee sind in Hülle und Fülle enthalten: Aminosäuren, die die Produktion von Kollagen stimulieren, Vitamin K gegen Augenschatten und essenzielle Fettsäuren für die Zellerneuerung der Haut. Deshalb erfährt *Opuntia ficus-indica*, so der lateinische Name, der auf den Packungen z. B. von *Kahina Beauty* oder dem Label *Le Pure* steht, derzeit einen so großen Hype wie zuletzt Arganöl.

Noch ein Aspirant am Wirkstoffhimmel: die Dattel. „Reich an Polyphenolen, Antioxidantien, Vitaminen und Spurenelementen, regeneriert sie die kollagenen Fasern – ideal, um die Gesichtskonturen zu festigen“, erklärt Christina Kraus, die als Erste eine Dattelmassage von *Odaïtes* auf dem deutschen Markt ver-

kauft. „Man ist immer auf der Suche nach spannenden Neuerungen, die Naturkosmetik bereichern“, bestätigt auch Dr. Henrike Neuhoff, Leiterin Forschung & Entwicklung beim deutschen Naturkosmetikunternehmen *Laverana*. Sie analysiert neben Honig vom Imker aus der Region auch Cupuaçu-Butter (Großblütiger Kakao) vom Amazonas und die Früchte der Patauápalme aus dem Regenwald. Dabei gehe es nicht nur um die Entdeckung bahnbrechender Wirkstoffe, sondern auch um die Verbesserung von Texturen für Lotionen oder Shampoos, erklärt die Lebensmittelchemikerin.

Acemella oleracea (Paräkresse) zählt zweifelsohne zur ersten Fraktion. Das in Blüten und Blättern enthaltene Spilanthol wirkt antioxidativ und muskelentspannend und wird als Anti-Falten-Wirkstoff z. B. von *The Organic Pharmacy* eingesetzt. In der traditionellen Medizin Asiens und Südamerikas verwendet man einen Sud der gelb-roten Blüten gegen Zahn- oder Kopfschmerzen; vor ein paar Jahren entdeckte man dann auch ihren Nutzen für die Kosmetik. „Oft ist das Wissen um die Wirkung von Pflanzen jahrtausendealt“, bestätigt der Chemiker Dr. Mark Smith, aber heute könnten Labore Pflanzenstoffe besser extrahieren und so neue Moleküle gewinnen. Der Brite arbeitet für *NaTrue*, den führenden Verband für zertifizierte Naturkosmetik in Europa mit Sitz in Brüssel, zuständig für die Bio-Zulassung neuer Produkte. 4600 haben das Siegel bereits bekommen.

Auch Naturkosmetik glättet Falten

Was die Kosmetik-Industrie meist synthetisch herstellt, lässt sich aus rein natürlichen Rohstoffen auch für Naturkosmetik generieren. „Peptide können durch enzymatische Prozesse aus Weizen oder Erbsen gewonnen werden. Hyaluronsäure als Feuchtigkeitsspender wird in Bio-Kosmetik aus Mikroorganismen erzeugt“, erklärt Henrike Neuhoff. ▶

Unsere Favoriten

Inzwischen kann man sogar auf niedermolekulares Hyaluron in Bio-Qualität zurückgreifen, das tief in die Hautschichten eindringt. Die Strukturen von natürlich oder synthetisch hergestelltem Hyaluron sind unter dem Mikroskop identisch. „Die INCI-Bezeichnung ist dieselbe, deshalb erkennt der Verbraucher beim Blick auf die Packungsbeilage auch keinen Unterschied“, so NaTrue-Experte Smith. Auch das Co-Enzym Q10, ein Radikalfänger, lässt sich mithilfe von Hefestämmen aus zahlreichen grünen Pflanzen fermentieren: Seine faltenglättende Wirkung in organischer Kosmetik kann es mit der seiner Konkurrenten locker aufnehmen. Der gängige Rat, mit zunehmendem Alter müsse man von Bio auf stärkere Aktivstoffe traditioneller Beautyprodukte umsatteln – überholt!

Supermascara? Nein, die Natur kann nicht alles

Das Thema *Long Lasting* von Lippenstiften oder Mascara sei allerdings noch eine Herausforderung, so Henrike Neuhoff, da man (noch) keinen Ersatz für synthetische Filmbildner wie Silikone gefunden hat. Hochpigmentierte Lidschatten oder Lippenstifte in Knalltönen sind auf natürlichem Wege ebenso wenig zu realisieren wie Haarcolorationen, vor allem Blondierungen. In Sachen Sonnenschutz machen mineralische UV-Filter den Unternehmen noch zu schaffen. Der weiße Film, der auf der Haut zurückbleibt und die Strahlen reflektiert, ist typisch für organische Sonnencreme und wird häufig als störend empfunden. Der Blick für die Entwicklung neuer Produkte geht, wie in der herkömmlichen Kosmetik üblich, oft nach Asien. Glutenfreie Kosmetik, Detox-Pflege, um der durch Luftverschmutzung verursachten Hautalterung vorzubeugen, oder Extrakte aus Vogelnestern, all das sind Tendenzen, die auch die Wissenschaftler hierzulande beschäftigen. Bei aller Wald- und Wiesenromantik ist Naturkosmetik ein höchst komplexes Feld. Wenn auch eines mit viel Grün. ▶

1 Das Samenöl der **Nachtkerze** spendet Feuchtigkeit und reaktiviert die Zellerneuerung. „Nachtkerze Festigendes Aufbau-Konzentrat“ von **Weleda**, 28 Euro.



2 In ***Arnica montana*** steckt Spilanthal, das die Mimikfältchen um Augen und Stirn lähmt. „Expression Treatment“ von **The Organic Pharmacy**, 59 Euro.



3 Für Neurodermitiker: Extrakte der **Blutwurz** bringen gereizte Haut ins Gleichgewicht, wirken entzündungshemmend. „Akut Creme Potentilla“ von **Dr. Hauschka**, 14 Euro.



4 Kalt gepresstes **Mandelöl** fördert die Durchblutung. Gut für die Regeneration der Haut in der Nacht: die „Re-Energizing Sleeping Cream“ von **Lavera**, 10 Euro.



5 **Datteln** sind nicht nur als Snack, sondern auch als Maske ein Energiespender voller Antioxidantien. „Sève Devine de Dattes“ von **Odaités** über Greenglam, 49 Euro.



6 **Kaktusfeigenkernöl** ist ideal für reife, trockene Haut. Reich an Omega-Fettsäuren, wirkt es nährend, ausgleichend und festigend. Gesichtsöl „Midnight Rejuvenation“ von **Le Pure**, 74 Euro.

