



Hautalterung durch Sonnenlicht - Rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA bremst Alterungsprozesse der Haut

Von *Navitum*

Erstellt am 5 Sep 2013 - 08:55

Bei intensiven Sonnenanbetern fällt es besonders auf. Sie mögen zwar schön gebräunt sein, ihrer Haut haben sie damit aber keinen Gefallen getan. Sie altern einfach viel schneller. Deutlich zu sehen an Pigmentflecken, feinen Äderchen, Falten und Keratose. Was ist also zu tun. Natürlich nicht übermäßig in der Sonne liegen. Aber auch die Ernährung kann eine Rolle spielen. Forscher haben die letzten Jahre herausgefunden, dass die rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA die Hautalterung bremsen kann und für eine gesunde straffe Haut verantwortlich ist.

Um herauszufinden, welche Nahrungsbestandteile für eine schöne gesunde Haut (mit)verantwortlich sind, wurden von amerikanischen und französischen Forschern über mehrere Jahre sehr detailliert Ernährungsgewohnheiten und Gesundheitszustand der Haut bei mehreren Tausend Menschen mittleren Alters untersucht. Die Forscher stellten fest, dass der Konsum Fett- und Kohlehydratreicher Nahrung zu faltenreicher Haut führt. Aber der UV-Anteil im Sonnenlicht hat einen negativen Einfluss auf die Haut. Beides, Fett und Kohlenhydrate wie auch Sonnenlicht, ist nicht vollständig vermeidbar. Umso wichtiger ist es deshalb, Faktoren zu stärken, die einen positiven Einfluss auf die Haut haben. Zu diesen Faktoren gehört die Omega-3-Fettsäure ALA. ALA ist eine Omega-3-Fettsäure, die nur in pflanzlichen Ölen vorkommt, besonders häufig in Leinöl. Die Forscher beobachteten, dass mit ALA dem Austrocknen und Schrumpfen der alternden Haut vorgebeugt werden kann, weil es die Regenerationsfähigkeit der Haut fördert und gleichzeitig die natürlichen Entzündungsprozesse, die zu Hautrötungen, Entzündungen und Ekzemen führen können dämpft. Auch die phototoxischen Effekte durch Sonnenlicht können gemildert werden. Diese Ergebnisse von beobachtenden Studien wurden von einer deutschen Forschergruppe experimentell bestätigt. Die Forscher gaben Frauen entweder Leinöl, reich an ALA oder Färberrisistolöl, das kein ALA enthält. Nach 12 Wochen wurde der Zustand der Haut untersucht. Leinöl mit viel ALA reduziert die Empfindlichkeit der Haut, die Schuppenbildung, rauhe Hautstellen und den Wasserverlust. Gleichzeitig erhöht es die Weichheit und die Hydratation der Haut. Alle positiven Hauteffekte wurden nur oder deutlich ausgeprägter mit Leinöl mit viel ALA beobachtet. Die Studie der Düsseldorfer Forscher zeigt also anschaulich, dass mit dem Verzehr von Leinöl mit viel ALA ein Beitrag zur Hautgesundheit und Schönheit geleistet werden kann. Nun hat Leinöl leider einen Nachteil: Es ist wegen seines hohen Anteils an ALA sehr empfindlich und kann leicht zerstört und damit unwirksam werden. Ein Verzehr von Leinöl in speziellen Kapseln ist also von Vorteil, da diese Form das empfindliche Öl schützt. Spezielle rein pflanzliche Kapseln, die auch für Vegetarier und Veganer geeignet sind, werden als OmVitum® angeboten. Jede OmVitum® Kapsel enthält 500mg hoch gereinigtes Leinöl mit etwa 300mg ALA. Es wird zur Versorgung des Körpers mit ALA der Verzehr von täglich 3 Kapseln OmVitum® empfohlen. OmVitum® als Monatspackung oder als günstige 3- und 6-Monatspackung können direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1] bei Amazon bestellt werden. Auch in Apotheken ist es verfügbar.

Quelle: Latreille J. et al. J Dermatol Sci. 2013 Jul 23. pii: S0923-1811(13)00250-8.; Cosgrove MC et al. Am J Clin Nutr. 2007;86(4):1225-31; Neukam K, et al. Skin Pharmacol Physiol. 2011;24(2):67-74. Epub 2010 Nov 18.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:38): <http://www.medkom24.eu/node/18139>

Links:

- [1] http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1
- [2] <mailto:bestellung@navitum.de>
- [3] <http://www.navitum-pharma.com>
- [4] <http://facebook.de/navitum>