

# Wenn Lebensmittel weniger Falten versprechen Sich schön essen – geht das?

Den Trend zur sanften Schönheitsbehandlung machen sich immer mehr Lebensmittelhersteller zunutze. Sie entwickeln Getränke, Marmeladen, Joghurts, ja sogar Süßigkeiten, die weniger Falten, weniger Fett und mehr Haare versprechen. Kontrolliert werden die Aussagen nicht. Ernährungsexperten bezweifeln die Wirkung der essbaren Schönmacher.

Es klingt so wunderbar. Marmelade essen gegen Falten, Bier trinken für den strahlenden Teint und dazu eine Limonade für glatte Haut und straffe Schenkel. Das Motto „Wer schön sein will, muss leiden“ war einmal, heute gilt: „Wer hübsch sein will, soll essen und trinken“. Natürlich nicht Buttermilch und Gurkensalat – sondern bitteschön „Beauty food“ („Schönheits-Essen“). So nennen Hersteller ihre Produkte, die angeblich satt und schön machen. Das verspricht zum Beispiel die Limonade „Gröbi Beauté“, die gegen Zellerterung wirken und die Fettverbrennung fördern will. Oder Danone, der größte Joghurthersteller der Welt, verkaufte (erfolglos) in Frankreich, Italien und Spanien „essensis“ Joghurt, das dank Borretschöl und Vitamin E die Haut aufpeppen sollte. Großkonzerne wie Unilever, L'Oréal und Nestlé sind ebenfalls aufgesprungen. Packerluppen, Margarine und zahlreiche Kapseln und Pulver versprechen viel Haar, glatte Haut und längere Jugend, wenn sie brav geschluckt werden. Aber nicht nur die Großen wittern das einträgliche Geschäft mit dem Wunsch nach Schönheit. Auch Kleinunternehmer bringen Kunden und Marktforscher zum Staunen. In der deutschen Klosterbrauerei Neuzelle in Brandenburg wird „Anti-Aging-Bier“ mit Spirulina-Algen gebraut und in Amerika verspricht der kalifornische Hersteller Borba sogar Schönheit durch Gummibärchen.



## Natürliche Schönmacher

Kohl: stärkt das Bindegewebe, beugt Cellulite vor; 1 Stück E 1,59  
Soja: enthält Isoflavone, fördert die Hautelastizität; 1 l Soja-Getränk, E 1,49  
Paprika: hat viel Vitamin C, ist zur Kollagenproduktion notwendig; 1 Stück E 0,80  
Paradeiser: Lycopin hilft gegen freie Radikale (Hautfeinde); 1 kg E 2,50  
Hirse: enthält Zink, wichtig für eine gesunde Haut, unterstützt das Immunsystem; 1 kg Goldhirse E 3,50  
Artischocken und Schwarzwurzeln: enthalten Inulin, fördern die Verdauung; 400-g-Dose Artischocken E 1,79, 400-g-Dose Schwarzwurzeln E 1,39

Zutaten aus dem  
Chemiebaukasten

Doch was können diese Lebensmittel? Was steckt in ihnen? In der Fachsprache heißen die im Labor gemixten Speisen und Getränke „Nutricosmetics“. Es sind Zwitter zwischen Lebensmitteln und Kosmetik und die jüngste Erscheinung der sogenannten „Nahrungsmittel

dem Chemiebaukasten lässt sich verlängern. „Verwendet wird auch Inulin, ein Ballaststoff, der die Verdauung fördert. L-Carnitin, das für die Fettverbrennung wichtig ist, selber aber kein Fett verbrennt, und Coenzym Q10, das ebenfalls unser Kör-

per bildet, vor Hautalterung schützt und das Herz stärkt. Im Alter nimmt die eigene Produktion ab, weshalb manchmal eine Zufuhr wirksam sein kann.“

Viel zu geringe Mengen

Untersuchungen, ob Wasser mit Q10, ein Kollagen-Drink oder ein Anti-Aging-Bier Schönheit bringen, gibt es nur von den Herstellern. „Es ist fraglich, ob die in den Lebensmitteln zugesetzten Stoffe aufgrund der meist geringen Menge wirksam sind.“ Ein Beispiel: Wissenschaftler empfehlen für einen Erwachsenen 40–120 mg Q10 pro Tag. In einer Flasche Gröbi Beauté sind bloß 6 mg enthalten. „Für eine 60 Kilogramm schwere Frau sollte eine gute Menge bei zumindest 40 bis 60 mg Q10 liegen. Dazu müsste sie acht bis zehn Flaschen Gröbi Beauté Q10 trinken, – und würde damit auch bis zu 112 Gramm Zucker zu sich nehmen. Bei den Zutaten Zink oder Biotin reicht allerdings bereits eine Flasche, um den Tagesbedarf zu decken“, erklärt Ursula Pabst. Skepsis über die Wirksamkeit ist also angebracht, angesichts der niedrigen Dosierung von Q10 und der hohen Menge Zucker und Zink. „Meiner Meinung nach wird nur der Anspruch der Konsumenten bedient, ein gesund erscheinendes Produkt zu kaufen“, so Pabst.

Trendsetter Japan,  
Ladenhüter in Frankreich

Weltweit wird der Markt für diese Produkte bereits auf 1.100 Millionen Euro geschätzt. Bis 2012 soll er auf 1.900 Millionen Euro wachsen. In Deutschland werden mit „Nutricosmetics“ fünf Millionen Euro umgesetzt, in unserem Land gibt es jährlich ein Umsatzplus von zwanzig Prozent. Trendsetter sind die Japaner. Der Renner in den Luxus-Einkaufstempel in Tokio sind Topfenkuchen mit Kollagen sowie Zuckerl-Parfüms,

die beim Kauen die Haut nach Rosen oder Vanille duften lassen. In Europa geht das Geschäft erst los. Wässerchen und Tees, die über das Internet zu kaufen sind, finden langsam ihre Wege in die Verkaufsregale, wo sie – wie Danones „essensis“ – auch manchmal kleben bleiben.

Möglich ist das Wachstum, weil die Werbevorschriften für „Schönheitsessen“ wenig streng sind. Petra Lehner, Lebensmittelexpertin von der Arbeiterkammer: „Bei Lebensmitteln, die eine Förderung der Gesundheit versprechen, müssen wissenschaftliche Beweise vorliegen. Für ‚Beauty-Food‘, das sich in der Werbung nur auf das äußere Erscheinungsbild bezieht, gilt das

nicht. Ein Fläschchen „beauty water“ mit Q10 kostet drei Euro. Geht es nach dem Hersteller, soll täglich eines getrunken werden, macht 90 Euro im Monat fürs Wasser-Trinken. Ein verjüngendes Glas Marmelade kostet zehn Euro und eine Packung Amoriss Schokolade, die gegessen oder als flüssige Maske aufgelegt werden kann, kostet 40 Euro. Ohne Versandkosten und ohne Garantie.

Natürlich geht es günstiger. „Wer sich ausgewogen ernährt, viel trinkt und Sonne und Zigaretten meidet, braucht keine teuren, angereicherten Trendprodukte.“

lich“, meint die Ernährungsberaterin. Einmal mehr ist also der Hausverstand der Konsumenten gefragt.

D. Brunner

„Nutricosmetics“

- 1 Flasche „beautywater Q10“, 0,5 l, E 3,-;
- 1 Packung Amoriss Schokolade, 41 g E 40,-;
- 1 Flasche Gröbi-beauté, 0,75 l E 1,19;
- 1 Flasche Anti Aging Bier, 0,5 l E 2,30

nicht.“ Der Beweis muss auf Nachfrage erfolgen. „Wenn ein Mitbewerber sagt, das stimmt nicht, was die Werbung verspricht, wird es für den Hersteller brenzlich“, so Lehner.

Billig ist die essbare Schönheit

Eine Überdosis Vitamine oder Spurenelemente ist beim Essen von Gemüse und Obst nahezu unmög-



