

Nicht jeden stören Pigmentflecken. Wenn doch, muss guter Rat kein teurer Rat sein. Im Gegenteil. Teure Laserbehandlungen können auch schief gehen, etwa zu stark aufhellen. Durch Bleichcremes und chemische Peelings werden sie mitunter noch dunkler oder es kommt gar zu Narben. Neue Kosmetikserien sind da schon sanfter. Doch oft reicht einmal ein ungeschütztes Sonnenbad und die Flecken kommen wieder. Zum Glück gibt es kompetente Hilfe aus der Natur!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ein ebenmäßiger und frischer Teint gilt als Zeichen für Jugend und Gesundheit. Bereits ab den Zwanzigern muss jedoch mit Schminke nachgeholfen werden, will man ein fleckenfrei schönes Hautbild präsentieren. Mit all den Nachteilen, die sich daraus ergeben, wenn man sich ungeschminkt selbst nicht so gern mag. 24 Stunden lang ist niemand geschminkt und so hilft nur: Akzeptieren oder leiden. Und doch gibt es noch Möglichkeiten, mit natürlichen Mitteln zumindest etwas Ausgleich zu schaffen.

Auslöser ist die Sonne, aber nicht sie allein

Ob Sommersprossen, flächige Hyperpigmentierung oder durch Sonne hervorgerufene Tupfen - Pigmentflecken treten vor allem im sichtbaren Bereich von Gesicht, Händen, Schultern und Dekolleté auf - Hautpartien, die der Sonne am meisten ausgesetzt sind. Die Ursachen sind in ihren Zusammenhängen noch nicht restlos geklärt. Auslöser ist die Sonne, oft auch in Verbindung mit Hormonen wie der Antibabypille. Die Verfärbungen entstehen durch Melaninüberschuss. Das geschieht so: Bei Sonnenlicht bildet die Haut Bräune aus, das Melanin. Es absorbiert die UV-Strahlung. Bei begrenzter Sonneneinstrahlung wird die Haut gleichmäßig gebräunt. Ist sie aber zu stark und dauert zu lange, erhöht sich die Aktivität der Melanin bildenden Zellen (Melanozyten) und es wird übermäßig viel Melanin gebildet.

PIGMENTFLECKEN

Altersflecken haben noch einen anderen Hintergrund

Während man Sommersprossen schon im Kindesalter bekommt, treten Altersflecken erst später im Leben auf. Es sind vollkommen harmlose Pigmentstörungen der Haut, die hauptsächlich an den Händen, aber auch im Gesicht erscheinen, manchmal sogar großflächig. Auch sie treten meist aufgrund intensiver

Sonneneinstrahlung auf. Es kommt zu einer lokalen Anhäufung des Pigments Lipofuszin, auch Alterspigment. Während Melanin die Haut durch Entwicklung der Bräune vor der Sonne schützt, ist Lipofuszin denkbar nutzlos. Es entsteht infolge von Oxidationsprozessen, nämlich dann, wenn die ungesättigten Fettsäuren der Zellmembranen oxidieren. In jungen Jahren wird das Lipofuszin vom Körper vollständig abgebaut und fällt daher nicht auf. Irgendwann schafft es



der Organismus nicht mehr, die sichtbare Ablagerung aus der Haut umfassend auszu-leiten und sie zeigt sich als unschöner Fleck.

Mit zunehmendem Alter ab 40 sinkt außer-dem die Anzahl der Melanozyten. Die Ver-bleibenden vergrößern sich jedoch und sind ungleichmäßig verteilt. Darum wird Bräune mit zunehmendem Alter nicht mehr so ebenmäßig ausgebildet.

Schöneres Hautbild durch Vitalpilze

Langzeitanwender von Vitalpilzen werden insgesamt auffallend gesünder in Bezug auf ihr Immunsystem, ihre Stressresistenz, ihre Vitalität, ihre Gefäße und nahezu alle Organe wie Herz, Leber, Nieren, Lunge, Schilddrüse, ihre hormonelle Balance, ihre Entgiftungsfähigkeit, ihren antioxidativen Status (verlangsamte Alterung) und vieles mehr. Auffallend ist auch ihr besseres Hautbild. Denn es kommt aufgrund der Antioxi-dantien und der ausleitenden Fähigkeiten des Vitalpilzes zu weniger Bildung von Al-tersflecken und schon vorhandene Flecken werden heller. Anwender schätzen den Rückgang der Pigmentflecken sogar um 50 Prozent und mehr. Als besonders erfolgreich beschrieben sind die Sorten *Agaricus blazei murrill*, *Hericium*, *Cordyceps sinensis*, *Reishi* oder *Coriolus*. Jeder von ihnen hat neben den typischen Vitalpilz-Eigenschaften auch einige spezielle Wirkungen, die man als Entscheidungsgrundlage wählen kann. Oder man testet energetisch aus, welcher Vitalpilz der Geeignete ist. Dieser Tipp gilt übrigens auch für die folgenden Emp-fehlungen. Niemand braucht alles, was hier genannt wird, doch um das Richtige zu fin-den, sollte man alles energetisch austesten – mit kinesiologischem Muskeltest, Tensor, Pendel oder Quantenmedizingeräten. Test-sätze gibt es beim Verein, siehe Impressum.

MSM und hochdosiertes Vitamin C

Auch diese Kombination hat schon eini-gen geholfen. MSM Kapseln aus einer na-türlichen Schwefelverbindung bringen oft Anfangserfolge, das Vitamin C – am besten *Acerola* hochdosiert oder ein anderes na-türliches Vitamin C – schafft dann den Rest. Der Teint wird ebenmäßiger, wieder sind die ausleitenden und antioxidativen Fähig-keiten die Erklärung für die Wirksamkeit.

Fehlt der Vitamin B-Komplex?

Ein Mangel an Vitamin B6, Folsäure oder Vi-tamin B12 kann Pigmentflecken verursachen. Sehr wahrscheinlich gibt es da einen Zu-sammenhang mit der Antibabypille, die ja zu einem Mangel an B-Vitaminen führt.

Kupferüberschuss – Zinkmangel

Kupfer und Zink sind Gegenspieler. Viele Be-troffene von Pigmentstörungen berichten, dass bei ihnen hohe Kupferwerte im Blut ge-funden wurden. Doch wann immer Kupferü-berschuss auftritt, ist der Zinkspiegel aufgrund der Gegenspielerfunktion der beiden Spurenelemente zu gering. Zink ist im Blut gemessen übrigens nicht aussagekräftig.

Kolloidales Kupfer versorgt nun einerseits mit dem Spurenelement Kupfer, leitet aber ande-rerseits auch überschüssiges Kupfer aus dem Körper aus und stellt somit wieder die Balan-ce zum wichtigen Radikalfänger Zink her. Die Fähigkeit Überschüssiges auszuleiten, ist nur bei echten Kolloiden aufgrund ihrer hohen La-dung gegeben.

Hellt auf: Krillöl mit Astaxanthin

Astaxanthin ist ein großartiger Naturstoff, der aus der *Haematococcus pluvialis* Alge gewon-nen wird. Er hat nur einen Nachteil: Wie viele öllösliche Substanzen ist Astaxanthin sehr schwer aufnehmbar. Doch dafür gibt es eine geniale Lösung: Die Kombination mit *Krillöl*, das von Natur aus kleine Mengen Astaxanthin enthält. Fügt man noch mehr Astaxanthin hinzu, wird es dank der Phospholipide des Krills zusammen mit den Omega-3-Fettsäuren direkt ohne Umwege zur Zelle transportiert. Astaxanthin reichert sich in der Haut an und schützt sie von innen vor Sonnenbrand und Pigmentfle-cken, gleichzeitig verbessert es den Hautstoffwechsel.

Astaxanthin ist „der“ Schutz gegen UV-Strahlen schlechthin, hundert Mal stärker antioxidativ als Beta-Carotin und tausendfach stärker als Lutein. Es verhindert den UV-bedingten Hautalterungsprozess mit Falten, Altersflecken und schlaffer Haut und senkt das Hautkrebsrisi-ko. Mäuse zeigten trotz UV-Licht kein verändertes Kollagen, so als ob sie gar keinem UV-Licht ausgesetzt worden wären. Da Astaxanthin bis ins Gehirn vordringen kann, schützt

es außerdem vor Makuladegeneration, die oft zu Erblindung führt. Astaxanthin fungiert auch als Hautaufheller, was vor allem in Asien sehr gefragt ist. Es reduziert außerdem schon bestehende Sommersprossen, dunkle Augen-ringe und Altersflecken. Was jedoch nicht heißt, dass man damit nicht braun werden kann. Nur das Übermaß an Melaninbildung, das man ohnehin selten als schön empfindet, wird verhindert. Da die Inhaltsstoffe des *Krillöl* die Hauterneuerung vorantreiben und seine Phospholipide, die auch noch das schützende Astaxanthin mitliefern, der ideale „Baustoff“ für neue Zellmembranen sind, kann man sich die durchschlagende Kraft gegen unschöne Flecken leicht vorstellen.

Astaxanthin ist überhaupt ein Hautschutz- und Hautpflegemittel von innen, das sei-nesgleichen sucht. Studien mit Astaxanthin zeigen, dass die Einnahme von nur sechs Mil-ligramm täglich über sechs bis acht Wochen Krähenfüße, Falten und Altersflecken reduzie-ren und zur Elastizität der Haut beitragen kann. In der EU-Gesetzgebung sind aber derzeit nur vier Milligramm Astaxanthin als Tagesempfeh-lung erlaubt. Durch die Anbindung an *Krillöl* und die dadurch bevorzugte Aufnahme macht man diese geringere Menge aber bei weitem wett (*Krillöl premium + 4 mg Astaxanthin*).

Dunkle Flecken: Selen, helle Flecken: Mangan

Kolloidales Selen kann auch typische Al-tersflecken lindern – etwa speziell dunklere Hautstellen, die auf Lipofuszin zurückzuführen sind. Man tupft es direkt auf die betroffenen Stellen auf. *Kolloidales Mangan* hilft hingegen oft bei hellen „Stoffwechselflecken“. ✍

