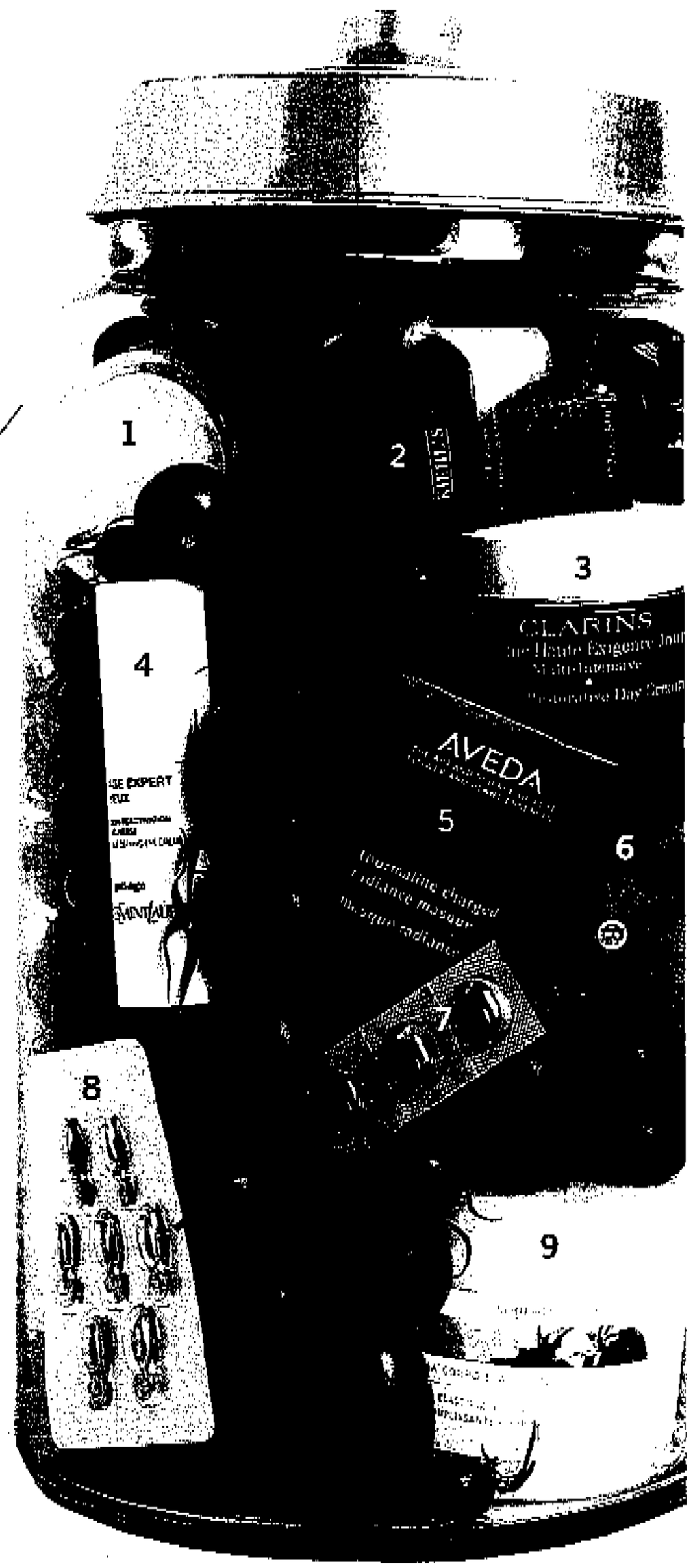
Mit freundlichen Grüßen
B. Bauer

Verjüngt mit *Tomaten*

Die roten Früchtchen haben es in sich – mit Lycopin halten sie die Haut glatt und straff. Jetzt steckt der Wirkstoff in immer mehr Beauty-Produkten

Sonnengereift, prall und saftig – da denken viele sofort an den köstlichen Tomaten-Mozzarella-Salat oder die leckere Pizza beim Italiener um die Ecke. Dass die roten Früchtchen auch unserer Haut schmecken, haben Wissenschaftler herausgefunden: Die „Goldäpfel" („pomo d'oro" – so nennen sie die Italiener liebevoll) enthalten neben Vitaminen, Mineralstoffen und Fruchtsäuren vor allem viel **Lycopin, das ihnen nicht nur die wunderbare rote Farbe gibt, sondern auch die Haut** schützt und sie viel länger jung aussehen lässt. Es gehört zur Gruppe der Pflanzen-Carotinoide, wie z. B. auch Betacarotin, die Vorstufe von Vitamin A. Neueste Forschungen haben jetzt gezeigt, dass Lycopin in der Haut eine Fülle von Abwehr- und Reparaturaufgaben vollbringt – es verteidigt und stärkt die Zellen, regt die Kollagen-Produktion an und kann sogar aggressive UV-Strahlen austricksen.

Das funktioniert hauptsächlich, weil Lycopin (auch Lykopen genannt) ein superstarkes Antioxidans ist, also wirkungsvoll die Entstehung freier Radikale hemmt. Diese aggressiven Moleküle greifen die Zellen permanent an, hinterlassen gravierende Schäden und sorgen sogar dafür, dass sie ganz absterben. Vorzeitige Fältchen und Falten sind der sichtbare Beweis. Wie viel freie Radikale ihr Unwesen treiben, hängt in erster Linie vom persönlichen Lebensstil ab, denn sie entstehen vermehrt durch Stress, intensive Sonnenbäder, Umweltgifte, Alkohol und



Perfekte Helfer im Kampf gegen Falten: Cremes und Beauty-Kapseln mit dem Schönmacher-Wirkstoff Lycopin. 1 **Glätten Fältchen:** „Intensiv-Pflegekapseln"/Annemarie Börlind, um 28 Euro. **2 Für alle Hauttypen:** „Lycopene Facial Moisturizing Lotion"/Kiehl's, um 40 Euro. **3 Energie-Push:** „Crème Haute Exigence Jour Multi-Intensive"/Clarins, um 79 Euro. **4 Lässt Blicke strahlen:** „Age Expert Yeux"/Yves Saint Laurent, um 52 Euro. **5 Mini-Lifting:** „Tourmaline Charged Radiance Masque"/Aveda, um 40 Euro. **6 Saubermacher:** „Savon Doux Nature"/Roger & Gallet, um 4 Euro. **7 Power-Pille:** „Innéov Hautdichte"/L'Oréal-Nestlé, um 25 Euro. **8 Zur Nahrungsergänzung:** „Medicom Lycopin Kapseln", um 11 Euro. **9 Strafft:** „Segreti Mediterranei Elasticizing Body Cream"/J & E Atkinsons, um 23 Euro

Ein Genuss für die *Haut*

Nikotin. Anfangs kann der Körper diese Zellschäden noch gut selbst reparieren, doch mit zunehmendem Alter lässt seine Regenerationsfähigkeit nach. **Schon ab Mitte 30 braucht die Haut Hilfe,** denn spätestens zu diesem Zeitpunkt verlangsamen sich ihre gesamten Stoffwechselvorgänge.

Hier beginnt die Erneuerungsarbeit der Jungmacher-Substanz aus der Tomate. **Lycopin stimuliert die Vermehrung der Keratinozyten, also der hornbildenden Zellen in der Epidermis, und beschleunigt den Erneuerungsprozess.** Außerdem schützt es die Kollagenfasern, die für die Festigkeit der Haut verantwortlich sind, vor dem Abbau durch Enzyme und kurbelt gleichzeitig ihre Neubildung an. Auch die Hyaluronsäure-Produktion funktioniert unter dem Einfluss von Lycopin entschieden besser. So wird die Haut wieder praller und fester. Hyaluronsäure ist nämlich in der Lage, das Tausendfache seines Eigengewichts an Feuchtigkeit zu binden.

Selbst gegen aggressive UV-Strahlen, die unsere Haut früher um Jahre älter aussehen lassen, ist der rote Turbostoff nicht machtlos. Im Gegenteil: Neuere Studien bescheinigen ihm eine beeindruckende Schutzwirkung. Bei Testpersonen, die perfekt mit dem Mikronährstoff versorgt waren, baute die Haut nicht nur einen Strahlenfilter auf, auch ihr körpereigenes Schutzsystem regenerierte sich nach einer UV-Bestrahlung deutlich schneller als normal. Außerdem war ihre Widerstandskraft sehr viel stärker und sogar die Bräune intensiver.

Um vom Jungmacherstoff zu profitieren, gibt es viele kosmetische Möglichkeiten. Die schnellste: cremen. Lycopin ist inzwischen in vielen Nährcremes für Gesicht, Augen oder Body enthalten, steckt sogar in Lippenstiften. Feinste Hightech-Rezepturen und raffinierte Transportsysteme lassen Lycopin tief in die Haut gelangen, meist in Kombination mit Vitaminen und anderen Anti-Aging-Stoffen – dort leistet es seine Verjüngungsarbeit.

Wenn es um die Schönheit geht, wirkt doppelt besser. **Deshalb sind Beauty-Pillen die perfekte Ergänzung zur äußeren Lycopin-Pflege.** Zwar ist die Haut mit rund 2 Quadratmetern unser größtes Organ, steht bei der Nährstoffversorgung aber an letzter Stelle. Doch Mangelerscheinungen, wie sie bei Stress oder in der Menopause auftreten, lässt sich vorbeugen: Der Hautschönmacher muss nur direkt am Zielort ankommen. Wissenschaftler von L'Oréal und Nestlé etwa entwickelten dafür eine clevere Lösung. Sie verkapselten das Lycopin in Milcheiweiß. So kann es die Darmbarriere überwinden und in den Blutkreislauf gelangen, ohne zerstört zu werden. **Und die Haut kann sich dadurch von innen heraus wieder verstärken.**

Die Studien über Lycopin gehen weiter: Jetzt nehmen Forscher den Powerstoff aus medizinischer Sicht unter die Lupe. Vermutet wird, dass Lycopin auch Herzkrankheiten und Krebs positiv beeinflussen kann. Grund genug, öfter mal mit Genuss zu Tomaten zu greifen ...

Ketchup & Co.: Anti-Aging-Power pur

Tomaten am besten frisch essen? Gern, denn so enthalten sie am meisten Vitamin C. Wer aber die volle Jungmacher-Wirkung des Lycopins genießen will, sollte zu Ketchup, Tomatenpaste, -soße, -suppe, -saft oder sogar zu Dosentomaten greifen. Erst durch Erhitzen wird der Aktivstoff nämlich in höherer Konzentration freigesetzt. Außerdem unbedingt einige Tropfen Öl dazumischen. Lycopin ist fettlöslich und kann nur so vom Körper optimal verarbeitet werden und schnellstmöglich zu den Zellen gelangen.