



(Kap. 4 / S 33-34)

Die Götterdämmerung der Schönheit – freie Radikale

Die zwei größten Gefahren für Ihre Schönheit:

- oxidativer Stress (zu viel an freien Radikalen)
- inflammatorischer Stress (zu viel an „stillen“ Entzündungen)

Weitere wichtige Hautfeinde, die Sie kennen sollten, sind freie Radikale. Das sind aggressive, sauerstoffhaltige Moleküle mit zerstörerischer Wirkung, die überall vorkommen. Sie bringen Autolack zum rosten, Äpfel zum Faulen und die Haut zum Welken, indem sie die Zellen schädigen und Fettmoleküle „ranzig“ werden lassen. Dermatologen machen sie daher für bis zu 80 Prozent der vorzeitigen Hautalterung verantwortlich. Die Faltenbeschleuniger attackieren die Haut wie eine Burg. Je mehr Angriffe auf die

Haut stattfinden, umso eher wird sie zu einer Ruine.

Beziehungskiller

„Man muss sich die freien radikale vorstellen, wie rücksichtslose italienische Junggesellen“, erklärt der Kosmetikwissenschaftler Paolo Giacomini. Sie sind frei, daher ungebunden, rauben aber einem anderen Atom das über ein Elektronenpaar gebunden ist, ein Elektron. Dieses „rächt“ sich, indem es nun seinerseits loszieht und in eine andere „intakte Zweierbeziehung“ einbricht, um dort ein anderes Elektron „abzuwerben“.

Was dabei entsteht, ist Chaos in der atomaren Beziehungsstruktur. Denn die freien Radikale treffen wie kosmische Blitze auf alle Strukturen, die wohlgeordnet ihre Arbeit verrichten wollen, und schädigen nicht nur ihre Kraftwerke, sondern torpedieren auch ihre genetische Reinheit. So bewirken sie ein immer größer werdendes Chaos, das sich auf der Haut durch Scheckigkeit, Gefäßvermehrung, Altersflecken und Falten sichtbar macht.

Da der Schutz vor der Wirkung freier Radikale im wahrsten Sinne des Wortes lebensnotwendig ist, besitzt der Körper wirksame Abwehr- und reparaturmechanismen.

Gerade reifere Haut braucht beim Kampf gegen die freien Radikale dringend Hilfe in Form einer Ernährung, die reich an Antioxidantien ist. Diese verbündeten Radikalfänger finden sich in diversen Obst- und Gemüsesorten, in Fruchtsäften und Tee. Eine besonders hohe Konzentration an antioxidativ wirkenden Radikalfängern ist oft in der Schale von Früchten zu finden. Diese Helfer stellen ein Bollwerk gegen negative Einflüsse aus der Umgebung für die Pflanze dar.