

# oliv

DIE GRÜNEN SEITEN  
DES LEBENS

## Zeit fürs Brot

KÖSTLICHES VON KRUSTE UND KRUME



**HERRLICH CREMIG  
WEICHKÄSE**

Ihre Zeitschrift ist jeden Monat kostenlos hier erhältlich:

**RUNDUM VERSORGT**  
VEGANE ERNÄHRUNG

# 3 Fragen zur Nachtpflege an: Dr. David Hauck

Der pharmazeutische Chemiker erforscht und entwickelt seit vielen Jahren Wirkstoffe für die Naturkosmetik. Steffi Schmitz

**David Hauck: Welche Inhaltsstoffe sollte eine gute Naturkosmetik-Nachtcreme enthalten?**

**DAVID HAUCK:** Zunächst einmal hochwirksame Antioxidantien für die Reparatur von Zellschädigungen, zum Beispiel Astaxanthin aus der Grünalge. Für Feuchtigkeit sorgen am besten Aminosäuren und Peptide, da auch die Hälfte der natürlichen Feuchthaltefaktoren (NMF) in der Haut aus diesen Eiweißbausteinen bestehen. Strapazierte Haut braucht zudem noch hautverwandte Öle mit ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure oder Squalan.

**Die Haut unterstützen und zur Selbsthilfe anregen – kann die Naturkosmetik das besser als konventionelle Kosmetik?**

**DH:** Naturkosmetik-Produkte haben die bessere Basis, denn in den Pflanzenölen sind per se schon ganz viele Hautaktive enthalten. Sie sind vitales Material und erzielen zusammen mit weiteren natürlichen Wirkstoffen einen positiven Effekt auf die Haut. Der Körper kennt sie und kann sie verstoffwechseln. Das Mineralöl in konventionellen Cremes hingegen liegt einfach nur auf der Haut.

**Welche Rolle spielen Hauttyp oder Hautzustand bei der Wahl des Produktes?**

**DH:** Dazu gibt es keine Studie und keine universelle Antwort. Wenn man ein leichtes, fettfreies Produkt benutzt und die Haut am nächsten Morgen spannt, ist es eben nicht das richtige. Dann braucht man intensivere Pflege. Mein Tipp: Vertrauen Sie Ihrem Gefühl und Ihrem Körper. Nehmen Sie das, was Ihre Haut will!

Dr. David Hauck  
ist Wissenschaftler und Forscher



In natürlichen Rohstoffen sind zahlreiche Wirkstoffe enthalten, die einen positiven Effekt für die Haut erzielen.