

Intstyle

**HAAR-
RETTUNG!**
STATT SCHERE:
WAS WIRKLICH
HILFT

WIE FRISCH
ERHOLT
**DANK
SIMPLER
MAKE-UP-
TRICKS**

**REESE
WITHER-
SPOON**
über Frauen-
Freundschaften
unter Stars

**BASICS
MIT
STYLE**

**10 TEILE, DIE SIE RICHTIG
TOLL AUSSEHEN LASSEN**

31
**TASCHEN,
DIE RUND
UM DIE UHR
PASSEN**

**DIE
BESSEREN
JEANS**
STYLISCHE
ÖKO-DENIMS



OKTOBER 2019 € 4,00



Fan von
Fermentation:
US-Model
SOFIA RICHIE
setzt auf
den Beauty-
Drink „Regulatpro
Hyaluron“ von
Dr. Niedermaier
Pharma

SÄUER verdient

Immer mehr Stars schwören für einen gesunden, schlanken Body und eine schöne Haut auf **fermentierte Nahrungsmittel**. Der Grund: Die vergorenen Inhaltsstoffe haben extra viel Power und kein Allergiepotezial

Okay, dieser Satz, der gleich kommt, klingt im ersten Moment etwas unappetitlich. Aber lesen Sie trotzdem weiter, es lohnt sich: Fermentation ist ein Verfahren, bei dem organische Stoffe durch Mikroorganismen, wie Bakterien, Pilze oder andere Zellkulturen, umgewan-

delt werden. Im Food-Bereich wird der Prozess als „Gärung“ bezeichnet. Weißkraut wird mittels Fermentation zu Sauerkraut, und auch Kimchi, Tempeh, Miso, Essig und Kefir werden so hergestellt. Erst durch die Umwandlung bekommen sie ihr spezielles, würziges Aroma, das sie als Zutat für die hippen Bowls so beliebt macht. Und weil die schädlichen Bakterien – diejenigen, die Lebensmittel verderben lassen – bei der Fermentierung abgetötet werden, halten die Speisen auch ohne Konservierungsmittel viel länger. Dank ihrer zahlreichen positiven Auswirkungen sind fermentierte Lebensmittel und Beautyprodukte fester Programmpunkt der Beauty-Routinen der Stars. Wie sie wirken, erklären wir gleich – bitte umblättern: >



**GEBALLETE POWER
DANK FERMENTATION:**

- 1 LIP BALM „Poutmud Lip Balm“ mit Kombucha-Extrakt: Glamglow, ca. 20€
- 2 PEELING-MASKE „Clear-C Peeling Mask“ enthält Joghurt & Soja-Fermente: Laneige, ca. 35€
- 3 BEAUTY-DRINK „Regulatpro Hyaluron“ mit patentierter Kaskadenfermentation: Dr. Niedermaier Pharma, 20 Stk. ca. 70€
- 4 AUGENCREME „Oxyvital Eye Cream“ mit Kombucha-Extrakt: Artdeco, ca. 15€
- 5 SERUM „The Regenerating Serum“ mit fermentiertem Seetang: La Mer, ca. 305€
- 6 ESSENZ „Black Tea Kombucha Facial Treatment Essence“ mit fermentiertem Schwarztee: Fresh, ca. 74€

**FERMENTIERTES FOOD:
DER BODY-TRICK DER STARS**

Fermentierte Lebensmittel enthalten eine hohe Konzentration an Milchsäurebakterien. Diese stoßen probiotische Prozesse an, welche die Darmflora in Balance bringen und das Immunsystem stärken. Ist Zucker enthalten, wird er bei der Gärung abgebaut, sodass die Speisen vom Körper schneller und schonender verdaut werden können. Davon profitieren sogar Reizdarm-Geplagte. Ein weiterer Nebeneffekt: Der Kaloriengehalt sinkt. Enthaltene Mineralien, etwa Eisen und Zink, nimmt der Körper nach der Fermentation besser und schneller auf. Man spricht von einer erhöhten Bioverfügbarkeit. Zusätzlich entstehen hochkonzentrierte C- und B-Vitamine, die der Körper ebenfalls optimal verarbeiten kann. Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse werden gepusht. Stars wie Miranda Kerr und Megan Fox sind bekennende Fans fermentierter Lebensmittel, die noch vor dem Frühstück ein Glas Wasser mit zwei

Teelöffeln Apfelessig trinken (mit dem Strohhalme, der Essig kann den Zahnschmelz angreifen). Und sie sind auch Thema im Kochbuch „The Clean Plate: Eat, Reset, Heal“, das Gwyneth Paltrow mit Ärzten und Ernährungswissenschaftlern verfasst hat. Als Nahrungsergänzungsmittel kann man die Benefits auch in komprimierter Form nutzen. Das Familienunternehmen Dr. Niedermaier Pharma GmbH hat dafür ein eigenes Herstellungsverfahren entwickelt. „Unsere patentierte Kaskadenfermentation ist eine Teilfermentation mit Milchsäurebakterien, die das natürliche Verdauungssystem des Körpers imitiert“, erklärt Michael Muehlhaupt, Leiter Wissenschaft und Forschung. „Dabei werden frische, sonnengereifte Früchte, Nüsse und Gemüse aus ökologischem Anbau bis auf Molekülebene aufgespalten. Die für den Körper so wichtigen sekundären Pflanzenstoffe bekommen wir so noch höher konzentriert.“ Für die Regulatessenz von Dr. Niedermaier, die unter anderem im veganen Beauty-Drink „Regulatpro Hyaluron“ enthalten ist, werden damit über 50 000 sekundäre Pflanzenstoffe, darunter viele Polyphenole, gewonnen. Besonders toll: Die Inhaltsstoffe verlieren bei der Fermentation ihr Allergiepotezial, da auch die Allergene in nicht-allergene Moleküle zerlegt werden.

**FERMENTIERTE INHALTSSTOFFE
ALS BENEFIT IN HAUTPFLEGE**

Immer mehr europäische Kosmetikfirmen werden jetzt aufmerksam auf das, was koreanische Pflegegiganten schon lange für Cremes, Seren und Lotionen verwenden. Dank fermentierter Kräuter, Rosenblüten oder Ginseng sinkt das erhöhte Allergiepotezial der Naturstoffe. Außerdem werden etliche Anti-Aging-Booster wie Antioxidantien, Aminosäuren und probiotische Nährstoffe freigesetzt. Gerade für sensible Hauttypen ist das großartig, denn so können auch sie Wirkstoffpower genießen, ohne Stressreaktionen der Haut zu fürchten. Aber auch Naturkosmetik-Fans, die sich hochwirksame Pflege wünschen, dürfen sich freuen: In Vergleichsstudien mit dem Wirkstoff Ginseng wurden fermentierten Extrakten bessere antioxidative Eigenschaften und eine höhere Faltenminderung bestätigt als nichtfermentierten. Der Grund: Bei der Herstellung von herkömmlichen Cremes werden Wirkstoffe hoch erhitzt und mit Konservierungsstoffen versetzt, wodurch sie an Wirksamkeit verlieren – die Fermentation macht beides hinfällig. Wie bei Nahrungsmitteln kommen die Texturen ohne Konservierungsstoffe aus, sind trotzdem lange haltbar, und die Wirkstoffe behalten ihre hohe Potenz. Übrigens: Auch die heutzutage superpopuläre Hyaluronsäure wird meist mittels Fermentation hergestellt. Früher wurden dafür noch, und das war viel ekkliger als alle Fermentations-Prozedere zusammen, echte Hahnenkämme extrahiert.

Katja Dreißigacker