

NATÜRLICHE SCHÖNHEIT

Mit ihren 6 Gramm energiespendender Proteine in einer Handvoll (28 g), dazu 4 Gramm Ballaststoffen und Nährstoffen wie Magnesium und Vitamin E ist es kein Wunder, dass Mandeln dafür bekannt sind, einer der gesündesten Snacks zu sein. **Wussten Sie, dass Mandeln auch ein leckerer Schritt bei der Hautpflegeroutine sein können?**



MANDELN: EIN KICK FÜR IHRE SCHÖNHEITSPFLEGE

Einige der wichtigsten Nährstoffe in Mandeln werden mit der Hautgesundheit in Verbindung gebracht, was sie zu einer schmackhaften Ergänzung Ihrer täglichen Schönheitspflege macht:

- Mandeln sind besonders reich an **Vitamin E**, ein Antioxidans, das dazu beitragen kann, den Körper vor oxidativem Stress durch Schadstoffbelastung, UV-Strahlung der Sonne, sowie anderen Umwelteinflüssen und intrinsischen Faktoren zu schützen. Eine Portion mit 23 Mandeln (ca. 28 g) liefert 60 % des täglichen Bedarfs an Vitamin E.
- Sie finden darin 9 % der täglich empfohlenen Aufnahmemenge für Zink – **Zink** unterstützt die Hautgesundheit.
- Zwei B-Vitamine tragen ebenfalls zum Erhalt normaler Haut bei. Mandeln liefern 26 % **Riboflavin** und 8 % **Niacin** – jeweils des Referenzwerts für die täglich empfohlene Zufuhr.
- Mandeln sind reich an **Kupfer**, dieser Nährstoff spielt eine Rolle bei der Haut- und Haarpigmentierung.





ERGEBNISSE, DIE UNTER DIE HAUT GEHEN

Wissenschaftler der Universität von Kalifornien in Davis (USA) fanden heraus, dass das tägliche Snacken von zwei Portionen Mandeln anstelle von anderen nussfreien Snacks dazu beitrug die Faltenbreite und -stärke zu reduzieren. Bei der Studiengruppe handelte es sich um Frauen in der Postmenopause.

In dieser 16-wöchigen randomisierten kontrollierten Pilotstudie wurden 28 gesunde Frauen in der Postmenopause mit Hauttyp 1 oder 2 nach Fitzpatrick (gekennzeichnet durch eine erhöhte Sonnenbrandneigung) zufällig in eine von zwei Gruppen eingeteilt:

- In der Interventionsgruppe aßen die Frauen Mandeln als Snack, der 20 % des Gesamtkalorienbedarfs ausmachte, also durchschnittlich 340 Kalorien am Tag (das entspricht zwei Portionen à ca. 30 Gramm bzw. 60 Gramm).
- Die Kontrollgruppe aß einen nussfreien Snack (einen Müsliriegel, Energieriegel oder Salzbrezeln), ebenfalls 20 % des täglichen Gesamtkalorienbedarfs, also ca. 340 Kalorien am Tag.

Abgesehen von diesen Snacks ernährten sich die Teilnehmerinnen unverändert und verzichteten auf jegliche Nüsse oder Produkte, die Nüsse enthalten.

Zu Beginn der Studie sowie in Intervallen von jeweils vier Wochen wurde ihre Haut bis zum Ende von Woche 16 untersucht. Bei jedem Termin wurden die Gesichtsfalten mithilfe hochauflösender Bildgebung und validierten 3D-Gesichtsmodellen und -messungen untersucht. Außerdem wurde die Barrierefunktion der Haut untersucht. Zum Ende der Studie, also nach 16 Wochen, zeigte die Bildanalyse Verbesserungen für die Teilnehmerinnen der Mandelgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe:

- **Die Faltenbreite reduzierte sich um 10 %**
- **Die Faltenstärke reduzierte sich um 9 %**

Hinsichtlich der Barrierefunktion der Haut gab es zwischen den Gruppen keine signifikanten Veränderungen. Die Studie hat einige Einschränkungen, die festgehalten werden sollten:

- Altern ist ein langfristiger Prozess. Daher könnte es schwierig sein, die Ergebnisse dieser 16-wöchigen Studie zu reproduzieren und für längere Zeiträume zu generalisieren.
- Das Altern der Haut hängt naturgemäß von vielen Faktoren ab, und obwohl bestimmte Gruppen ausgeschlossen wurden, gibt es Abweichungen bei den Alters-Störfaktoren, die nicht Gegenstand der Studie waren.
- Diese Studie war auf die kosmetische Auswertung begrenzt, da keine Messungen bezüglich der Kollagenproduktion durchgeführt wurden.
- Weder Erkrankungen noch jüngere Versuchspersonen wurden berücksichtigt, daher beschränken sich die Ergebnisse auf gesunde Frauen in der Postmenopause.
- Es handelt sich um eine Pilotstudie mit einer begrenzten Probandenzahl.

Source: Foolad N, Vaughn AR, Rybak I, Burney WA, Chodur GM, Newman JW, Steinberg FM, Sivamani RK. 2019. Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytotherapy Research*. 2019;1-6. <https://doi.org/10.1002/ptr.6495>.