



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Probiotika: Schönheit von Innen

Wissenschaftler aus Korea berichten in einer Studie über das Anti-Aging-Potential von **Probiotika**. In einem im Journal of Microbiology and Biotechnology veröffentlichten Artikel beschreiben sie die positive Wirkung einer 12-wöchigen Probiotika-Kur auf die Elastizität, die Faltentiefe und den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. In der placebokontrollierten Interventionsstudie erhielten 110 Freiwillige zwischen 41 und 59 Jahren mit trockener Haut entweder ein Probiotikum bestehend aus Lactobacillus plantarum oder ein Placebo.

Ergebnisse

Die Einnahme des Probiotikums verbesserte den Feuchtigkeitsgehalt der Haut im Gesicht und an den Händen, reduzierte die Tiefe vorhandener Falten und erhöhte den Glanz der Haut. Bereits nach 4 Wochen verbesserte sich die Elastizität der Haut um 13 % und bis zum Ende der Studie trat eine Verbesserung um 22 % auf.

Zusammenfassung

Probiotische Kulturen können einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der natürlichen Schönheit der Haut leisten.

Lee DE, Huh CS, Ra J, Choi ID, Jeong JW, Kim SH, Ryu JH, Seo YK, Koh JS, Lee JH, Sim JH, Ahn YT. Clinical Evidence of Effects of Lactobacillus plantarum HY7714 on Skin Aging: A Randomized, Double Blind, Placebo-Controlled Study. J Microbiol Biotechnol. 2015 Dezember; 25(12): 2160-8