

**PROBIOTISCHE KOSMETIK** ist nicht nur in Hollywood Trend. Immer mehr Beauty-Labels mischen aktive Bakterien in Cremes und Seren

**K**eine schöne Vorstellung, dass in unserem Körper zehnmals mehr Bakterien leben als menschliche Zellen. Auch auf und in unserer Haut tummeln sich jede Menge Keime. Aber: Es gibt die guten Bakterien! Und genau die helfen der Haut, gesund und jung zu bleiben.

**Gwyneth Paltrow**, Hollywoods Vorkämpferin für gesunde Ernährung, setzt auch bei ihrer Pflege auf die neuesten Erkenntnisse – also auf die positiven Effekte von Bakterien-Cocktails: „Ich mixe mir das Zeug gnadenlos in meine Masken“, erzählte der Hollywood-Star. Probiotische Kosmetik unterstützt positive Keime, drängt negative zurück und stellt so die natürliche Balance der Haut wieder her. Dadurch wird deren Mikroflora verbessert und der Alterungsprozess verlangsamt. Aber während jeder schon mal von probiotischem Joghurt gehört hat, sind probiotische Beauty-Produkte noch ein Geheimtipp. „Probiotika können die

**KEIMFREI? Bitte nicht!**

Ökologie der Haut positiv verändern. Sie wird besser durchfeuchtet, straffer und hat weniger Falten“, sagt **Trevor Steyn**, Gründer des Kosmetiklabels Esse. Jüngste Kreation des südafrikanischen Chemikers ist ein Serum, das mehr als eine Milliarde lebende probiotische Mikroben pro Milliliter enthält. Mit ihrer Hilfe wird nicht nur jede einzelne Hautzelle verwöhnt, sondern auch ihr Mikrobengestamm. Forscher hoffen sogar auf Hilfe im Kampf gegen resistente Keime. „Wir fangen gerade erst an zu verstehen, was auf der Haut passiert, wenn wir sie pflegen“, sagt **Prof. Dr. Christine Lang**. Die Biochemikerin ist Gründerin des Berliner Hightech-Unternehmens Organobalance, das jetzt die Anti-Aging-Hautpflege ibiotics auf den Markt gebracht hat.

Und es gibt bereits einen Klassiker unter den probiotischen Inhaltsstoffen: das aus Milchsäurebakterien gewonnene Ectoin. Es wirkt stabilisierend und stresslindernd. Enthalten ist es z. B. in „Ultimune“ von Shiseido.



GWYNETH PALTROW strahlt mit probiotisch gepflegter Haut

**MIKROBEN BEI DER ARBEIT**  
Probiotische Kosmetik verbessert die Mikroflora der Haut



**NACHTCREME**  
„Intense Hydration“ befeuchtet, Burt's Bees, ca. 20 €



**PROBIOTISCHE POWER**  
„Probiotic Serum“ festigt, glättet und stärkt mit lebenden Mikroben, Esse, ca. 192 €

**EDLE ESSENZ**  
„Ultimune Power Infusing Concentrate“ verbessert die Ausstrahlung, Shiseido, ca. 115 €

**KOMPAKTPUDER**  
„Redness Solution Instant Relief Mineral“ pflegt und neutralisiert, Clinique, ca. 70 €



**VERWÖHNENDE PFLEGE**  
„Gesichtscreme 1“ reaktiviert den natürlichen Zellplan, ibiotics, ca. 54 €

PROBIOTIK VON INNEN

BEAUTY-JOGHURT

Das Wort „probiotisch“ stammt vom griechischen „pro bios“ (für das Leben). Man kann und sollte gute Bakterien deshalb auch essen. Zum Beispiel in Form von probiotischem Joghurt, der lebende Mikroorganismen wie z. B. Laktobazillen enthält. Tipp: wirkt auch als Maske!



FOTOS: GETTY IMAGES; SHUTTERSTOCK, PR