



Hyaluronsäure - Das Geheimnis strahlender Jugend

Was ist Hyaluronsäure und welche Funktion hat sie

Hyaluronsäure ist eine natürliche Substanz unseres Körpers, ein Bestandteil des inneren Zellraumes und kommt in der Gelenkschmiere, im Knorpelgewebe, in den Bandscheiben, im Glaskörper der Augen, im Gehirn, in den Herzklappen und in der Haut vor. Mehr als 50 % aller Hyaluronsäure im Körper wird in der Haut gespeichert.

In jungen Jahren produziert unser Körper selbst Hyaluronsäure, ab 40 wird dies jedoch schwieriger, denn mit 40 Jahren beträgt der Gehalt an Hyaluronsäure noch 40% und mit 60 Jahren nur noch 10%. Der Körper produziert immer weniger dieser kostbaren Substanz, was zu einigen unerwünschten Effekten, sogenannten „Alterserscheinungen“ führt.

Da Hyaluronsäure die Fähigkeit besitzt, sehr große Mengen Wasser zu binden – nämlich sage und schreibe bis zu 6 Liter Wasser pro Gramm Hyaluronsäure –, ist es nicht verwunderlich, dass mit zunehmendem Alter und abnehmender Menge an Hyaluronsäure im Körper, Probleme auftreten. Beschwerden treten überall dort auf, wo Wasser gebunden werden muss, wie beispielsweise in den Bandscheiben, Gelenken, Augen und der Haut.

Hyaluronsäure, die sanfte Faltenbehandlung von innen

Da im Laufe unseres Lebens der Körper immer weniger Hyaluronsäure produziert, trocknet unsere Haut aus, sie verliert an Elastizität und Falten bilden sich. Durch die Einnahme von Hyaluronsäure kann die Haut wieder mehr Feuchtigkeit speichern, die Spannkraft erhöht sich und die Bildung von Kollagen und Elastin wird angeregt. Die Haut sieht frischer, glatter und jünger aus, also ein Biolifting für unsere Haut. Hyaluronsäure kann sowohl als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, als auch in Form von Cremes, Lotions oder Ampullen aufgetragen werden. Wobei eine Einnahme einen weitaus höheren und umfassenderen Effekt erzielt.

Hyaluronsäure – eine Wohltat für die Gelenke

Hyaluronsäure hält nicht nur unsere Haut, sondern auch die Gelenke jung, denn sie ist ein Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit und dient als Schmiermittel bei vielen Gelenkbewegungen, ist also eine wahre Wohltat für unsere Gelenke. Für eine optimale Wirkung ist es wichtig, dass wir unsere Gelenke bewegen, was in unserer heutigen Zeit oft vernachlässigt wird. Denn durch Bewegung wird die Gelenkschmiere flüssiger und unterstützt somit unsere Gelenke. Hyaluronsäure kann Menschen helfen, die durch ihren Beruf, Übergewicht oder Sport belastet sind und eine vorzeitige Abnutzung ihrer Gelenke zu verhindern. Regelmäßige Bewegung ist also wichtig, wobei einfaches Laufen, Wandern oder Radfahren schon genügen.

Die Vorteile der Hyaluronsäure auf einen Blick

Hyaluronsäure erhöht die Feuchtigkeit der Haut, verjüngt somit die Haut von innen heraus und fördert ein gesundes, jugendliches Aussehen. Hyaluronsäure verlangsamt also die Alterung der Haut, reduziert die Fältchenbildung, macht die Haut zarter und glatter und mildert Akne.

Außerdem dient Hyaluronsäure als Schmiermittel bei allen Gelenkbewegungen, beugt Gelenkabnutzung vor und kann – durch ihre Fähigkeit große Mengen Wasser zu binden – bei Bandscheibenproblemen und trockenen Augen helfen.

Warum ist Hyaluronsäure gut für jedermann?

Da wir alle älter werden und unser Körper durch unsere täglichen, mehr oder weniger stressvollen Tätigkeiten sehr beansprucht wird, ist es einfach sinnvoll, natürliche Möglichkeiten zu nutzen, die den Alterungsprozess hinauszögern, damit wir länger jung und frisch aussehen und uns auch so fühlen.

Textauszug aus der Webseite www.ihr-wellness-magazin.de

www.ihr-wellness-magazin.de/anti-aging/anti-aging-tipps/hyaluronsaeure.html