

APFELSÄURE | EIGENSCHAFTEN UND VORTEILE | HAUT UND GESUNDHEIT



Category: [X115](#)

Tag: [Scrub und Peeling](#)

Was Ist Apfelsäure?

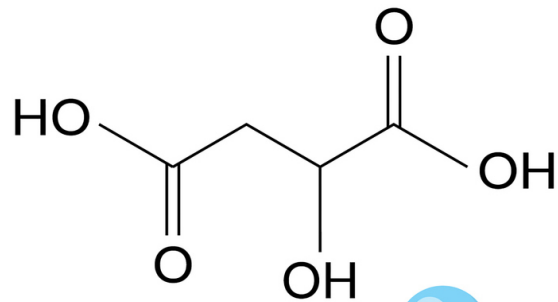
Apfelsäure ist eine hauptsächlich in Obst vorkommende α -Hydroxycarbonsäure, an der vor allem Äpfel und Erdbeeren besonders reich sind.

Sie trägt zum sauren Geschmack vieler Obst- und Gemüsesorten bei, weshalb sie neben **Apfelsäure** auch als **Fruchtsäure** bezeichnet wird. Die Salze der Apfelsäure werden als Malate bezeichnet (Natriummalat, Kaliummalat usw.)

Im Körper **spielt Apfelsäure eine wichtige Rolle bei der Synthese von Adenosintri-phosphat (ATP)**, dem universellen Energieträger des Körpers).

Apfelsäure

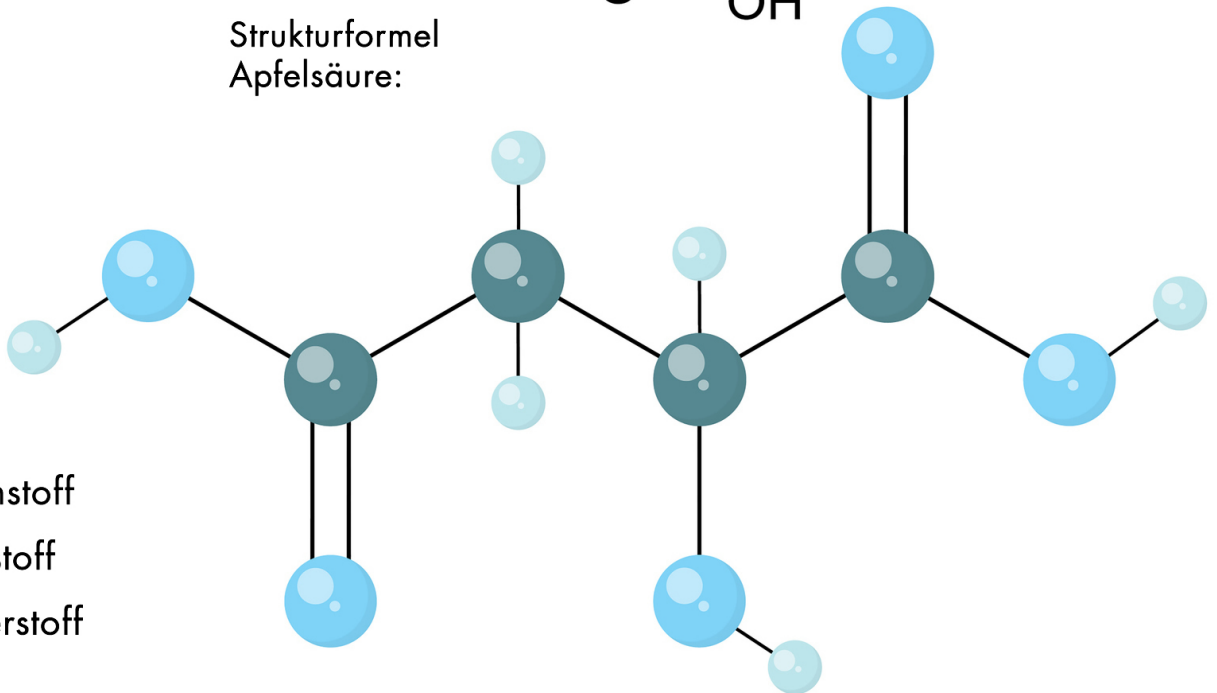
AHA (α -Hydroxycarbonsäure)



Summenformel
Apfelsäure:



Strukturformel
Apfelsäure:



Apfelsäure in Kosmetika

Apfelsäure (INCI **Malic acid**) wird aufgrund seiner **Peeling-Eigenschaft** bei der Zusammensetzung von Antifaltencremes verwendet.

Viele Kosmetika enthalten nur geringen Mengen Apfelsäure, die zum Ausgleich des pH-Wert

zugegeben wird. Apfelsäure wird in Kosmetika sowie in Arzneimitteln, Getränken und Nahrungsergänzungsmitteln nämlich als **Säuerungsmittel und Säureregulator** eingesetzt.

Apfelsäure gehört zu den **α -Hydroxycarbonsäuren** (AHA). Die wichtigsten Vertreter dieser Familie sind **Glykolsäure, Milchsäure** und **Salicylsäure**.

α -Hydroxycarbonsäuren werden normalerweise in Kosmetikprodukten verwendet, die trockener Haut, Hautalterung, Falten und Akne entgegenwirken sollen.

In einer Studie wurde die Wirksamkeit der verschiedenen Hydroxysäuren im Hinblick auf ihre Steigerung der Zellerneuerung, ihre Minderung rauer Haut und ihre Hautverträglichkeit verglichen. Bei gleicher Konzentration waren **Glykolsäure und Milchsäure die wirksamsten Hydroxycarbonsäuren**.

Andere Hydroxysäuren, wie Zitronensäure, Apfelsäure und Hydroxybuttersäure scheinen weniger wirksam zu sein, können jedoch nützliche Zusätze zu Milchsäure- oder Glykolsäuregemischen darstellen ¹.

Hautpflegeprodukte, die ausreichende Konzentrationen an Apfelsäure (5-10%) enthalten, können folgende Vorteile bieten:

- Feuchtigkeitsversorgung der Haut;
- Peelingwirkung und Entfernung abgestorbener Hautzellen;
- geschmeidigeres und strafferes Hautbild;
- Faltenminderung.

Studien und Wirksamkeit

Im Rahmen einiger Forschungsarbeiten wurde die Rolle von lokal auf die Haut aufgetragener Apfelsäure untersucht, die Anzahl der klinischen Studien ist jedoch begrenzt ².

Im Rahmen einer Studie wurden beispielsweise die Auswirkungen einer Apfelsäure enthaltenden Hautcreme an 248 Patienten mit leichter bis mittelschwerer Akne getestet. Laut den Forschern ist diese Creme **in der Lage, das Hautbild bei Akne zu verbessern** ³.

Eine weitere kleine Studie an 35 Personen legt nahe, dass eine Pflegebehandlung der Haut, die eine Iontophorese sowie Vitamin C und Apfelsäure umfasst, **Melasma (dunkle Flecken der Haut) aufhellen kann** und sie weniger auffällig macht ⁴.

In der Kosmetik wird Apfelsäure (INCI Malic Acid) zur Formulierung von aufhellenden Produkten verwendet, die ihrerseits bei der Behandlung von Hautflecken, Hautverfärbungen und Melasma zum Einsatz kommen. Zudem wird sie in Produkten gegen Akne und Falten sowie zur Behandlung unreiner, lebloser und verdickter Haut angewendet. Sie kann zudem als pH-Wert-Regulator verwendet werden.

Ist Apfelsäure Schädlich?

Bei normaler Verwendung (bis zu Konzentrationen von etwa 10%) reizt Apfelsäure die Haut nicht.

Die topische Anwendung von Kosmetika mit Apfelsäure **kann jedoch zu Reizungen führen**, insbesondere bei hohen Konzentrationen und empfindlicher Haut⁵¹.

Ein Schönheitstipp für Sie

Als Schönheitstipp empfehlen wir Ihnen das Gesichtsserum X115[®] ACE, eine zyklische Multivitaminbehandlung, die Ihnen die 3 Schönheitsvitamine in ihrer reinsten und wirkungsvollsten Form liefert.



X115[®] ACE | **Gesichtsserum** | Pure Vitamins Antiage Complex | 3 Einzelkonzentrate zur Zyklischen Anwendung | Hohe Bioverfügbarkeit | In Einzeldosis-Flakons mit Zwei-Phasen-Wirkung | **Die Vitamine A | C | E | in ihrer Reinsten und Wirkungsvollsten Form** | Für eine Schönheitsbehandlung auf Höchstem Niveau

Das Serum C enthält beispielsweise Reines Vitamin C, das in wasserfreier, stabiler und biologisch aktiver Form in der Schraubkappe geschützt aufbewahrt wird, während der Flakon darunter Ascorbyl Tetraisopalmitate (4%) in Süßmandelöl enthält.

Perlen- und Diamantstaub verleihen der natürlichen Schönheit des Gesichts noch mehr Leuchtkraft; darüber hinaus begünstigen sie dank ihrer glättenden Peeling-Wirkung, die durch Milchsäure zusätzlich verstärkt wird, das Eindringen des Vitamins C in die Haut.

Die zyklische Anwendung der 3 Flakons mit Einzelkonzentrat A (Tag 1-2), C (Tag 3-4) und E (Tag 5-6) ermöglicht es, die Vorteile dieser Schönheitsvitamine in vollen Zügen zu nutzen.

Apfelsäure in Nahrungsergänzungsmitteln

In Nahrungsergänzungsmitteln wird Apfelsäure als Säureregulator und als Mittel zur Steigerung der Bioverfügbarkeit der verschiedenen Wirkstoffe (z. B. Kreatinmalat, Citrullinmalat, Magnesiummalat usw.) verwendet.

Eine Studie an Ratten hat verschiedene Magnesiumpräparate verglichen und gezeigt, dass **Magnesiummalat** die höchste Bioverfügbarkeit aufwies⁶.

Dies bedeutet, dass mehr Magnesium resorbiert und dem Körper zur Verfügung gestellt werden kann, wenn es in Form von Magnesiummalat verabreicht wird.

Drei klinischen Kleinstudien haben gezeigt, dass ein Mundspray mit 1% Apfelsäure **Speichelproduktion und -fluss steigern kann**. Die Studien legen nahe, dass dieser Mundspray die durch Blutdruckmedikamente und Antidepressiva verursachte Trockenheit sowie Mundtrockenheit bei älteren Menschen lindern kann^{7, 8, 9}.

Ist Apfelsäure Schädlich?

- Apfelsäure gilt allgemein als sicher, wenn sie in Mengen verzehrt wird, die normalerweise in Lebensmitteln enthalten sind.
- Die am häufigsten belegten Nebenwirkungen bei der Verwendung von

Nahrungsergänzungsmitteln mit Apfelsäure sind Durchfall und Übelkeit ¹⁰.

Ein Schönheitstipp für Sie

Unser Schönheitstipp: das Nahrungsergänzungsmittel mit Anti-Falten-Wirkung X115[®]+PLUS².

Das Präparat X115[®]+PLUS² zeichnet sich durch einen reichhaltigen und vollständigen Gehalt an Anti-Aging-Wirkstoffen mit Kollagen und Hyaluronsäure aus, die durch eine 2-Phasen-Formel „Day & Night“ sowie durch den Einsatz von Einzeldosis-Flakons noch effektiver sind.



X115[®]+PLUS - Anti-Aging-Präparat | 2-Phasen-Formel Day & Night | Mit **Kollagen** (5g), **Hyaluronsäure** und Biostimulierenden Pflanzenextrakten | **Unterstützt die natürliche Aktivität der Fibroblasten bei der Synthese von Kollagen, Hyaluronsäure und Elastin**