



Kosmetik-Wundermittel auf dem Prüfstand

Geht das wirklich unter die Haut?

In der Parfümerie schwirren die Beraterinnen durch die Gänge. Perfekt geschminkt – fast zu perfekt, von der Haut schimmert fast nichts mehr durch das dicke Tages-Makeup. Lächelnd bieten sie ihre Hilfe an im Labyrinth der Tiegel und Tuben. „Ich habe das Gefühl, ich brauche eine neue Hautcreme. Meine Haut kommt mir nicht ausreichend versorgt vor“, sagt eine Kundin. Die Frau ist Mitte 40, hat einige wenige Lachfältchen. Die Kosmetikerin ist

etwa im selben Alter. „Das kenne ich“, antwortet sie strahlend. „Hyaluronsäure ist derzeit das Mittel der Wahl. Diese Creme hier kostet 69 Euro – und Sie werden ganz schnell eine Verbesserung des Hautbildes feststellen!“, verspricht sie. „Also... ich dachte an etwas ein wenig preisgünstigeres“, entgegnet die Kundin mit Blick auf den metallisch-violett glänzenden Tiegel. „Dann machen wir jetzt erst mal eine Hautanalyse!“, lächelt die Beraterin unbeirrt.

Die Kundin nimmt an einem Tisch Platz, auf dem ein kleines Gerät steht – das „Multi Dermascop“. Mit einer Art Stift, der mit dem Gerät verbunden ist, tastet die Kosmetikerin das Gesicht der Kundin ab. „Erst messen wir den Feuchtigkeitsgehalt“, erklärt sie. Gelbe Lichter leuchten eine halbrunde Skala entlang auf. „64 Prozent Feuchtigkeitsgehalt hat Ihre Haut, da können wir noch mehr tun!“ Zunächst misst die Beraterin aber auf die gleiche Weise die Elastizität,

die Pigmentation und den Hautfett-Anteil, um „die richtige Pflege und den richtigen Sonnenschutzfaktor zu finden“. Am Ende wird der Kundin die Hausmarke der Parfümerie empfohlen, mit Sonnenschutzfaktor 30. Zum Beweis wird die Creme auf die Haut aufgetragen und danach noch einmal gemessen: Die Werte für Feuchtigkeit und Elastizität haben sich laut Gerät verbessert!

„So ein Gerät kann nicht exakt funktionieren“, sagt

Hautarzt Dr. Xavier Miller aus Ettelbrück trocken. „Es gibt Methoden, diese Faktoren zu messen, aber die sind viel komplizierter“, fügt er hinzu. Generell hätten alle Hautpflegeprodukte eines gemeinsam: Sie können die Haut nicht auf Dauer verbessern oder gar verändern. Sprich: Auch die reichhaltigste und teuerste Creme kann den Alterungsprozess der Haut nicht aufhalten. Sie kann nur die Auswirkungen kaschieren. Denn Cremes können

nicht durch die Hornschicht der Haut in die Gewebe darunter durchdringen. „Feuchtigkeitsbindende Cremes können sich höchstens auf kleine Fältchen positiv auswirken – den Tag über. Sie haben eine externe Wirkung, solange sie angewendet werden. Im Prinzip ist eine Creme nur dazu da, einen Fett und Wasser spendenden Effekt auf die Haut zu haben und die oberste Schicht zu nähren und zu schützen“, sagt Dr. Xavier Miller. Ein Sonnenschutz-

faktor sei also je nach Hauttyp immer sinnvoll, fügt er hinzu.

Nichtsdestotrotz sei es wichtig, wie die Cremes aufgebaut seien beziehungsweise wie gut die „Vehikel“ seien, mit denen die Fettstoffe an ihren Platz gebracht würden – die sogenannten Liposome und Niosome. Da gebe es stetige Verbesserungen in Forschung und Produktion. „Generell probiert man Cremes am besten auf dem Handrücken aus. Da sieht man, wie gut die Cremes beim eigenen Hauttyp

Collagen, Silikon, Q10, Botox, Hyaluronsäure – jede Dekade hat ihre eigenen Wundermittel für Haut und Haar. Doch was ist dran an den Versprechungen der Kosmetikindustrie? Können Cremes und andere Mittelchen wirklich die Haut verbessern?

*Text: Birgit Pfau-Ravida •
Fotos: Getty Images*

Wirkstoffe und was sie taugen:

Peptide

Peptide sind kleinere Eiweiße (Proteine). Sie haben zahlreiche Funktionen in der Natur – manche fungieren als Botenstoffe in Pflanzen, andere sind Hormone im menschlichen Körper. Peptiden werden heute starke Anti-Aging-Eigenschaften nachgesagt. Dies beruht zum Teil darauf, dass sie theoretisch die Kollagenproduktion der Haut stimulieren könnten. Kollagen ist selbst ein Protein (ein größeres Peptid) und sorgt für ein gesundes und straffes Hautbild. Doch es fehlen bisher Studien, die die Wirksamkeit in der Haut beweisen.

Q10

Das Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die sowohl vom Körper selbst hergestellt, als auch über Nahrung aufgenommen wird. Dennoch bieten einige Hersteller Nahrungsergänzungsmittel, Cremes und Lotionen mit Extraportionen Q10 an. Sie sollen den angeblich im Alter zunehmenden Mangel an Q10 ausgleichen und zum Beispiel den Abbau von schädlichen Radikalen sicherstellen. Experten bezeichnen diese Extraportionen jedoch als nutzlos.

Hyaluronsäure

ist ein Glykosaminoglykan, das einen wichtigen Bestandteil des Bindegewebes darstellt und auch eine Rolle bei der Zellproliferation, Zellmigration und Metastasenbildung bei einigen Krebserkrankungen spielt. Sie liegt in vielerlei Geweben als langkettiges, lineares Polysaccharid vor und erfüllt viele Funktionen, die auch auf ihren besonderen chemischen Eigenschaften beruhen, etwa der Eigenschaft, sehr viel Wasser zu binden. Hyaluronsäure wird in Kosmetikmitteln verarbeitet, aber auch für Injektionen verwendet.

einziehen und ob sie reichhaltig genug sind.“

Und was ist mit den viel beworbenen besonderen Wirkstoffen? Haben die dann überhaupt einen Sinn in Cremes? „Natürlich sind das Marketinginstrumente. Q10 zum Beispiel gehört als künstlicher Name ganz klar zu solchen Strategien.“ Einige Wirkstoffe seien aber teilweise schon sinnvoll – egal, ob Peptide wie Collagen, ob das in jüngster Zeit öfter angepriesene Vitamin A1 Retinol – oder auch Hyaluronsäure. Zumindest für die schon beschriebene temporäre optische Wirkung. „Es kommt dabei immer auf Güte, Dosierung und Konzentration

der Wirkstoffe an – zum Beispiel bei der Hyaluronsäure“, erklärt der Facharzt. Das mache sich natürlich schon im Preis bemerkbar. „Aber extrem teure Anti-Aging-Cremes, alles über 100, 120 Euro, machen einfach keinen Sinn“, so Dr. Miller.

Zielgerichteter als Cremes findet Dr. Miller generell, Wirkstoffe mittels Injektion direkt unter die Haut dahin zu bringen, wo sie gebraucht werden – unter die abwehrende und gleichzeitig schützende Hornschicht. „Hyaluronsäure ist im Gegensatz zu Botox ein natürlicher Stoff, der im Körper vorkommt. Während eine Botox-Injektion die Gesichtsmuskeln lähmt, füllt die Zuckerform Hyaluronsäure auch tiefere Falten auf. Die natürliche Mimik bleibt erhalten, und die Wirkung kann zwischen drei und sechs Jahren anhalten.“ Je reiner der Wirkstoff sei, desto verträglicher sei er, auch, was mögliche Allergien angehe.

Nahrungsergänzungsmittel wirken begrenzt

Hyaluronsäure wurde früher aus den Kämmen von Hähnen gewonnen, heute wird sie zumindest in westlichen Ländern synthetisch hergestellt: Sie kann auf biochemische Weise mit Hilfe von Mikroorganismen erzeugt werden. Dabei produzieren Bakterien die Säure und scheiden sie anschließend aus. Die Herstellung ist aufwändig, was auch den hohen Preis der Produkte erklärt. Hyaluronsäure kann extrem viel Wasser speichern. Deshalb schmiert sie die Gelenke, hält die Haut weich und geschmeidig.

Wird der Mensch älter, bildet der Organismus selbst deutlich weniger von dem Polysaccharid. In der Folge ist die Haut weniger elastisch und bildet Falten, die Gelenke fangen buchstäblich an zu „knirschen“. Aus dieser Tatsache erklärt sich auch die Anwendung des Wirkstoffs auf medi-

zinischen Gebieten. So kann Hyaluronsäure bei Gelenksbeschwerden in Folge einer Arthritis direkt in das betroffene Gelenk, etwa ins Knie, gespritzt werden. Dadurch wird der nachlassende Gehalt von Hyaluronsäure in der Gelenkflüssigkeit ergänzt – eine interessante Alternative zu Schmerzmitteln, die oft Nebenwirkungen haben. Die Methode ist unter Medizinern jedoch umstritten. Zum einen stellen sich Erfolge häufig nur bei einer beginnenden Arthrose ein. Außerdem hilft das Verfahren oft nur für kurze Zeit – dann muss die Hyaluronsäure erneut gespritzt werden. Hyaluronsäure wird außerdem als Hilfsmittel bei vielen Augenoperationen eingesetzt, zum Beispiel beim Grauen Star sowie bei der Laser-OP zur Hornhautkorrektur.

Jenseits von medizinisch Notwendigem und von Injektionen oder gar Operationen, mit denen sich das Rad der Zeit rein äußerlich vielleicht etwas zurückdrehen lässt, bleibt nun für jeden Einzelnen die Frage: Was kann und soll ich meiner Haut Gutes tun? Bringen zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel etwas, die angeblich speziell auf die Haut eine Wirkung haben? Die Regale der Drogeriemärkte sind voll davon, das Internet bietet so wieso alle möglichen Varianten von Vitamin-Cocktails an.

„Wirkstoffe von innen haben eine sehr begrenzte Wirkung“, so Hautarzt Dr. Miller – wenn überhaupt, dann am ehesten psychologisch. Umgekehrt seien aber natürlich eine gesunde, vitaminreiche Ernährung, ausreichend Schlaf, frische Luft und gleichzeitig ein ausreichender Sonnenschutz existenziell für die Gesundheit und damit eben auch für die Haut. Aber das dürfte eigentlich niemanden erstaunen. Also: Eine gut auf die Haut abgestimmte Fett- und Feuchtigkeitspflege und eine gesunde Lebensweise sind in jedem Fall ein guter Weg zu schöner Haut.