

# ALLES GLATT GELOGEN?

*Neue Wirkstoffe in der Kosmetik und neue Verfahren in der ästhetischen Medizin versprechen Wunder der Hautverjüngung. Was tatsächlich wirkt und was nicht*

TEXT CORNELIA BRAMMEN

**e**s ist ein faszinierender Kosmos aus Salzen, Zuckern, Fetten, Eiweißen und Flüssigkeiten, aus dem das größte Organ unseres Körpers gebildet wird. Was an der Oberfläche zu sehen ist, kann strahlen und entzücken – oder Falten werfen und verwelken. Unsere Haut ist eben tendenziell ein Verfallsprodukt. Lebensstil, Gene, Alter, emotionale Verfassung, Sonne, Kälte, Heizungsluft – all diese so verschiedenen Faktoren beeinflussen ihren Zustand und ihr Erscheinungsbild.

## GLOW STATT GRAUSCHLEIER

So sicher, wie Menschen zwischen 40 und 50 im Durchschnitt neun Kilo zunehmen, so sicher hört die Haut um die 30 auf, von selbst hübsch prall und pfirsichgleich auszusehen. Sie kann nicht mehr so gut Feuchtigkeit binden, ihre strukturgebenden Kollagenfasern ziehen sich erst in die Länge und verhärten dann: Die Elastizität nimmt ab. Erneuert sich die Haut in jungen Jahren alle 28 Tage, braucht sie dafür mit 40 schon zehn Tage mehr. Entsprechend länger liegen die abgestorbenen Zellschüppchen obenauf und bilden einen Grauschleier. Schlecht für die Ausstrah-

lung – den „Glow“, um den sich zurzeit die ganze Beautywelt dreht. Glow meint das innere Leuchten, den dezenten Glanz prall mit Leben gefüllter, frischer Zellen, gepaart mit rosigem Schimmer. Eine Mischung, die Ebenmäßigkeit bedeutet und die 45 Prozent der deutschen Frauen sich wünschen (Quelle: Allergan). Jünger wollen sie gar nicht unbedingt aussehen, sondern nur frischer und strahlender. Die

**Mit den Jahren  
runzelt die Haut, ohne  
Begeisterung  
aber runzelt die Seele**

Nach Albert Schweitzer

Verkaufszahlen für Kosmetikprodukte bestätigen diesen Trend: Eine Tagescreme benutzen rund 21 Millionen Frauen in Deutschland täglich, eine Anti-Aging-Creme nur 3 Millionen (Quelle: Typologie der Wünsche). Immerhin 2,8 Milliarden Euro gaben die Deutschen 2011 für Haut- und Gesichtspflegemittel aus.

## NEUE WIRKSTOFFE

Nach stetigem Umsatzwachstum bis 2009 ist der Markt konventioneller Kosmetik leicht rückläufig. Um das Niveau zu halten und im besten Fall die Kauflust zu steigern, suchen die Hersteller nach immer neuen Wirkstoffen, tauchen Chemiker, Biologen

und Dermatologen immer tiefer in die Schichten der Haut, bearbeiten echte oder synthetische Hautschnipsel mit Säuren, Ölen und Pflanzenextrakten, messen Faltentiefen, vergleichen Studienergebnisse und suchen nach Möglichkeiten, den Stoffwechsel der Haut so zu beeinflussen, dass sie strahlt. Dr. Katrin Kipper ist als Dermatologin eng in die Forschungsanstrengungen bei Vichy eingebunden, einer der bekanntesten Apothekenmarken. Der aktuelle Zauberstoff des neuen Produkts Liftactiv Sérum 10 ist das Zuckermolekül Rhamnose, das in Kooperation mit Hyaluronsäure die papilläre Dermis (sie verzahnt die Ober- mit der darunterliegenden Lederhaut) aktivieren soll. In der Pipeline ist ein Produkt, das mit Enzymen im Idealfall die Verhärtung von Kollagenfasern verhindert. Beiersdorf hat mit dem Coenzym Q10 einen hochwirksamen Fettstoffwechselbeschleuniger in Pflegecremes eingearbeitet, der alle wichtigen Wirktests (Goldstandard) bestanden hat. Procter & Gamble hat weltweit 20 Millionen Verwenderinnen der Produkte von Olaz Total Effects gewinnen können, die mit dem patentierten Wirkstoffkomplex Vitaniacin (Vitamin B3, E und Provitamin B5) gegen die fast schon sprichwörtlichen sieben Zeichen der ▶

EWIG JUNG Sportler  
haben frischere Haut  
– wenn sie sich vor  
Wind & Wetter schützen

FOTO: THOMAS SCHMIDT/FOLIO-ID.COM

Hautalterung anschmieren. Darunter auch Schwimmass Britta Steffen, das neue Gesicht von Procter & Gamble für die Olympischen Spiele 2012 in London.

### VIELE VERSPRECHEN

Die Versprechen kosmetischer Produkte sind weitreichend: regt die Zellerneuerung an, aktiviert die Quelle der Dermis, schützt vor freien Radikalen, fördert die Kollagensynthese, stimuliert die Bildung von gewebestabilisierenden Eiweißen, mildert Linien und Fältchen. Und weil der Gesetzgeber einen Wirknachweis durch klinische Tests fordert, liefert der Beipackzettel auch meistens Probandenpoesie mit: Da haben dann 23 Prozent der Testerinnen ein schöneres Hautgefühl, 17 Prozent bestätigen, dass ihre Falten gemildert sind, und 30 Prozent geben an, wacher und frischer auszusehen.

### WAS WIRKLICH WIRKT

„Dass sich die Haut mit Creme besser anfühlt als ohne, ist klar“, sagt Dr. Hans Lautenschläger, Chemiker und seit 30 Jahren in der kosmetischen Forschung. „Was da wirkt, sind in erster Linie die Durchfeuchter wie Hyaluron oder Glycerin, die sich zwischen den Zellen ausbreiten und somit das Gewebe nach außen quetschen. Damit sieht die Haut glatter aus, und Fältchen wirken gemindert.“

Nur die Zuschreibung bestimmter Effekte zu exotischen Wirkstoffen hält er in vielen Fällen für übertrieben. Frauke Lenz, seit zwölf Jahren mit ihrem Cocoon Day-Spa in Hamburg ein Geheimtipp für Fans natürlicher Hautbehandlungen, ist ganz nüchtern: „Den Glow erzielen nicht Pflegeprodukte, sondern speziell auf den Hauttyp abgestimmte Peelings, gesunder Lebensstil, ausreichend Schlaf und geschicktes Make-up.“ Dr. Frank Rösken, Facharzt für Plastische Chirurgie in München (siehe Interview Seite 83) gibt Frauen

**Dass man in eine  
andere Haut  
schlüpfe, hilft nicht  
in den Himmel**

Volksmund

gleich den Rat, ihr Geld schwerpunktmäßig in Verfahren der ästhetischen Medizin zu investieren und für die tägliche Pflege durch nicht zu teure Cremes (maximal 50 Euro pro Tiegel) zu ergänzen. Kostenpunkt für einen hübschen Glow in seinem Institut: 200 Euro im Monat.

### GLEICH ZUM FACHARZT?

Hautarztpraxen und Dermakliniken werben massiv mit minimalinvasiven Behandlungen, die mehr können sollen als ein Kosmetikum und bei denen nicht operativ in die Haut eingegriffen wird. Was so harmlos klingt, ist tatsächlich

oft ein massiver Angriff auf die Haut. So werden beim medizinischen Peeling mittlerer Intensität Säuren in Konzentrationen bis zu 40 Prozent eingesetzt. Bei der Thermage wird das Gewebe unterhalb der Epidermis auf bis zu 70 Grad erhitzt. Beim Needling stechen bis zu drei Millimeter lange Nadeln die Haut an. Alle diese Verfahren machen sich ein Reaktionsmuster des Körpers zunutze: Wird er verletzt, aktiviert er die Reparaturmaschine. Bei den minimalinvasiven Anwendungen werden generell Entzündungen ausgelöst. Der Körper fährt die Immunabwehr hoch, produziert wie verrückt neue Zellen, stabilisiert das Gewebe und stößt alte Haut ab. Wie nach einem fetten Sonnenbrand oder bei einer dicken Blase – nie ist die Haut zarter, rosiger und transparenter als nach Abklingen der Entzündungssymptome.

### SCHÖN DURCH WUNDEN

Anders als bei unfreiwillig erlittenen Hautschäden erfolgt die Verletzung in der Arztpraxis kontrolliert. Säuren werden sofort neutralisiert, damit der Wundheilungsprozess die erwünschte Auffrischung bringt. In jedem Fall ist die Haut nach derartigen Maßnahmen extrem lichtempfindlich: Sonne ist unbedingt zu meiden, ein hoher Lichtschutzfaktor Pflicht. Dr. Katrin Kipper rät Sportlern, die ▶

FOTO: THOMAS SCHMIDT/FOLIO-ID.COM



**ZIELGENAU**  
Ästhetische Medizin  
und Beauty-Industrie  
wetteifern um exakte  
Hautverschönerung

## GLÄTTEN, STRAFFEN, STRAHLEN LASSEN – WAS ANTI-AGING-CREMES ALLES KÖNNEN

*Es soll ja Frauen geben, die morgens den ersten fröhlichen Adrenalinausstoß beim Anblick ihrer Gesichtcreme erleben. Luxusgefühle sind immer gut für die Seele – und damit auch für die Ausstrahlung*



**CHANEL** Hydra Beauty Gel Creme, Feuchtigkeits-Sorbet für Mischhaut; 50 ml ca. **61 Euro**



**DARPHIN** Ideal Resource Crème lumière lissante rétexturante, für Haut ab 30; 50 ml ca. **65 Euro**



**REGULAT BEAUTY**, Wonderful Mousse extra rich, Glow durch Natur; 150 ml ca. **69 Euro**



**BOOTS LABORATORIES** Serum 7 Tagescreme mit LSF 15; 50 ml ca. **26 Euro**



**L'ORÉAL** Youth Code Luminizer, für den Glow mindestens von außen; 50 ml ca. **20 Euro**



**ORIGINS** Youthtopia Lift Firming Cream, pralle Haut mit Myrrhe; 50 ml ca. **60 Euro**



**OLAZ** Total Effects, LSF 15 und Feuchtigkeit; 50 ml ca. **23 Euro**



**HELENA RUBINSTEIN** RePlasty Laserist, High-Tech-Serum; 40 ml ca. **140 Euro**



**CAUDALIE** Vinoperfect Masque Peeling Eclat, für glatte, frische Haut; 50 ml ca. **24 Euro**



**VICHY** Liftactiv Serum 10, mit Rhamnose zu glatter, strahlender Haut; 30 ml ca. **39 Euro**



**JANSSEN ORGANIC** Rich Firming Cream, Naturkosmetik plus Wirkstoffe; 50 ml ca. **44 Euro**

**46%**

*ALLER DEUTSCHEN FRAUEN MÖCHTEN FRISCHER UND WACHER AUSSEHEN, ABER NICHT UNBEDINGT JÜNGER. ANTI-AGING IST NICHT DER ERSTE KAUFIMPULS, SONDERN GEZIELTE PFLEGE FÜR EINEN STRAHLENDEN, EBENMÄSSIGEN TEINT – DEN GLOW!*

viel im Freien bei Sonneneinstrahlung unterwegs sind, von Laser- und Säurepeelings komplett ab. Problematisch sind Peelings und erhitzen Verfahren auch, wenn sie zu früh und zu oft angewandt werden. Dr. Lautenschläger nennt als mögliche Folge das Auftreten von Rosacea oder Pergamenthaut – zwei Krankheitsbilder, bei denen das Gewebe so stark aus dem Gleichgewicht geraten ist, dass es dauerhaft entzündet oder verhärtet ist.

### SPEZIALFALL BOTOX

Bleiben noch die sogenannten Filler, die per Spritze unter Falten injiziert werden. Hyaluron und Eigenfett polstern Falten von unten auf. Botox lähmt die Muskeln, die Mimikfalten erzeugen. Aktuelle Forschungen belegen, dass Botulinumtoxin bei regelmäßiger Anwendung sogar regenerativ wirkt, also die Falten komplett verschwinden lässt. Andererseits weist Dr. Kipper darauf hin, dass Botox bei Menschen mit psychischen Problemen nicht eingesetzt werden darf und auch bei gesunden Menschen nur relativ gut verträglich ist. Eine Kontraindikation, über die nur wenige Ärzte aufklären – obwohl Depressionen und Burnout in den letzten

Jahren stark zugenommen haben. Langzeitstudien zu Botox liegen immer noch nicht vor, obwohl es in der ästhetischen Medizin seit 20 Jahren eingesetzt wird.

## Mit 20 das Gesicht von Gott, mit 40 vom Leben – und mit 60 das, was man verdient hat

Nach Albert Schweitzer

### FÜR IMMER JUNG?

Fazit: Viel hilft im Fall der ästhetischen Medizin nicht unbedingt viel, weil die Haut sich rächt. Viel hilft auch in der Anwendung frei verkäuflicher Cremes nicht unbedingt viel, weil die Wirkstoffe gar nicht in der Menge und in der Tiefe aktiv werden können, wie es für einen signifikanten Effekt nötig wäre. Dass wir das Altern der Haut einfach hinnehmen, ist auch nicht die Botschaft. Wirkungsvoll und unerlässlich sind aus Sicht aller Hautexperten drei Maßnahmen:

- konsequenter Sonnenschutz vom Kindesalter an. Denn UVA-Strahlen setzen die Haut massiv unter Stress, beeinträchtigen die Fähigkeit des Gewebes, elastisch und

stabil zugleich zu sein, und und lassen die Haut vorzeitig altern. Leider vernachlässigen gerade Sportler diesen hochwertigen Sonnenschutz gern. Sie riskieren damit nicht nur vorzeitig Falten, sondern auch Hauterkrankungen.

- eine gute Feuchtigkeitscreme: Denn ein Mangel an Feuchtigkeit macht die Haut anfällig für Keime, lähmt den Zellstoffwechsel und trägt damit ebenfalls zum Verwelken bei.
- ein hautfreundlicher Lebensstil: Gegen die beim Rauchen auf die Haut losgelassenen freien Radikale hilft keine Vitamincreme. Gute Ernährung mit viel Obst und Gemüse dagegen feuert von innen den Glow an. Und ausreichend Schlaf lässt den körpereigenen Reparaturbetrieb auf Hochtouren laufen.

### GEPFLEGT ALTERN

Altern wird die Haut auf jeden Fall. Dagegen ist noch kein Kraut gewachsen und keine Maschine erfunden. Nach Cremes und minimalinvasiven Verfahren stellt sich also irgendwann die Sinnfrage: ab wann wir Falten und sackende Konturen anders ausgleichen können – mit einem Lächeln und innerer Gelassenheit. **f**

FOTOS: PROCTER & GAMBLE, BEIERSDORF, QUIRIN LEPPERT/MAGETRUST, TAPHOCH ZWEL, ISTOCKPHOTO (2 X R.), ILLUSTRATION: BSIPALL, MEDICAL-FOUR PHOTO TODAY



# 40%

DER PRODUKTE, DIE SIE ZUR GESICHTSPFLEGE KAUFEN, BENUTZEN FRAUEN GAR NICHT. DIE STEHEN EINFACH NUR IM BAD HERUM. BEI MÄNNERN IST ES ÜBRIGENS GENAUSO

## SO PFLEGEN PROMINENTE IHRE HAUT

*Britta Steffen, 28, Schwimm-Olympiasiegerin*

„Das Training im Wasser trocknet meine Haut stark aus, deswegen muss ich ihr viel Feuchtigkeit zurückgeben. Ich verwende Tagescreme, Serum und Nachtcreme, weil ich damit die besten Ergebnisse erziele.“



*Joachim Löw, 52, Fußball-Nationaltrainer*

„Ich benutze täglich eine Gesichtsschmierung mit Q10, damit die Haut nicht spannt, sich frisch anfühlt und jung aussieht. Außerdem rasiere ich mich jeden Tag, das gehört einfach dazu.“

*Stefan Glowacz, 46, Extremsportler*

„Tatsächlich mache ich nichts für meine Haut. Die Hände brauchen sowieso Hornhaut. Gesicht und Lippen schütze ich bei extremen Belastungen, wie demnächst in Patagonien, gegen die Sonne. Falten sind mir herzlich egal.“



*Katrin Holtwick, 28, Ilka Semmler, 26, Beachvolleyballerinnen*

„Falten machen uns noch keine Sorgen. Hoher Lichtschutz und mehrmals täglich eincremen ist aber Pflicht. Ebenso regelmäßige Feuchtigkeit als Creme und Maske sowie sanfte Reinigung.“

## CREMEN – ODER DOCH SPRITZEN?

Interview mit Dr. Frank Rösken, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie in München ([www.aestheten.de](http://www.aestheten.de))

### Wie viel Anti-Aging ist mit Kosmetik möglich, und wo sind ihre Grenzen?

Moderne Kosmetika wirken, aber nicht in der Tiefe und Konzentration, die es für einen nachhaltigen Effekt bräuchte.

### Wo müssen Wirkstoffe ansetzen, um einen Effekt zu erzielen?

Im Grunde wollen alle an die Lederhaut ran. Frei verkäufliche Kosmetika müssen gesetzliche Auflagen erfüllen, die sie in ihrer Wirkung einschränken. Prozesse der Hauterneuerung, der Formgebung und der Volumenbildung können sie nur begrenzt beeinflussen.

### Was kann ich denn überhaupt für meine Haut tun?

Ab dem 30. Lebensjahr müssen Sie entscheiden, wie wichtig Ihnen Ihr Aussehen ist: Wollen Sie mit 50 sehr naturbelassen, also eher faltig, aussehen oder nicht? Bis 30 können Sie sich im Prinzip Melkfett ins Gesicht schmieren, weil die Haut mit sich selbst glücklich ist. Sonnenschutz ist ein anderes Thema, den sollten Sie immer verwenden. Ab 30 braucht die Haut dann Unterstützung, um weiterhin straff, rosig und strukturiert zu sein.

### Kann ich mir dann normale Cremes schenken?

Nein, denn für die tägliche Versorgung der Haut ist eine gute Creme unverzichtbar, die Haut in ihren Prozessen zu unterstützen.

Bei einem Budget von 200 Euro im Monat würde ich einer Frau immer raten, drei Viertel beim Fachmann und ein Viertel in Creme zu investieren.

### Und was bewirkt Medical Beauty für 150 Euro im Monat?

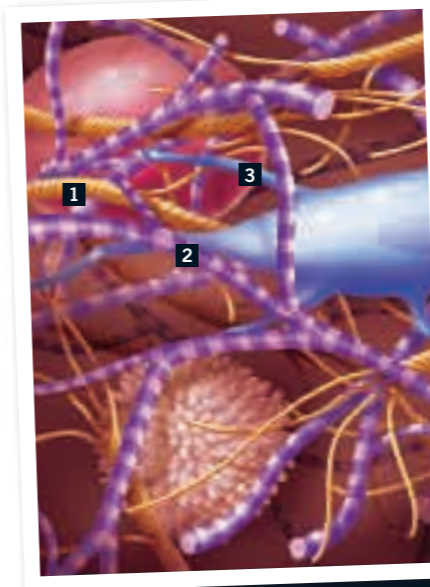
Garantiert einen schönen Glow, die Haut sieht frisch und ebenmäßig aus. Erzielt wird dieser Effekt sehr gut mittels Mesoporation: In geringen Dosen werden Wirkstoffe bis in die Lederhaut injiziert und regulieren dort den Zellteilungszyklus, stimulieren die Blutzirkulation, binden freie Radikale und verbessern Kollagen- sowie Fibroblastenstruktur, die für Stabilität und Elastizität der Haut verantwortlich sind.

### Wirkt die Mesoporation auch bei vorhandenen Falten?

Bei der Mesoporation steht das Hautbild im Vordergrund. Je ausgeprägter das Faltenbild, umso stärker treten Verfahren wie Botox zur Faltenglättung oder Hyaluronsäure zur Unterfütterung in den Vordergrund.

### Wie lange macht die Haut das mit?

All diese Methoden sind auch langfristig unkritisch, weil sie das Hautbild optisch verbessern und auch regenerieren.



## DAS HÄLT UNSERE HAUT STABIL UND ELASTISCH

Die Haut besteht aus mehreren Schichten. In der Oberhaut (Epidermis) liegen abgestorbene Hautzellen zuoberst. Dann folgt eine Schicht, in der Fettsubstanzen und verhornte Zellen eine wichtige Barriere gegen Eindringlinge von außen bilden. Die unterste Schicht der Epidermis ist die Basalschicht, in der stetig neue Zellen entstehen – die nach oben wandern und schließlich abgestoßen werden. **Feuchtigkeitscremes** helfen hier, zu glätten und das Strahlen zu erhalten. Unterhalb der Epidermis liegt die **Lederhaut** (siehe Abbildung). Sie ist sehr robust und geschmeidig zugleich. Dafür sorgt ein dichtes Netz aus Kollagenfasern (1). Darin

eingebettet liegen Blut- und Lymphgefäße (2 und 3), die die Haut mit Nährstoffen versorgen und für eine schlagkräftige Immunabwehr verantwortlich sind. Mit zunehmendem Alter erschlaffen die Kollagenfasern, Hängebäckchen und Falten sind die Folge. **Kosmetikprodukte** der neuen Generation schleusen Wirkstoffe in Liposomen (spezielle, kugelförmige Molekülkomplexe) in die Haut, die sich über feine Kanäle einen Weg durch die Ober- in die Lederhaut bahnen sollen. Ob das tatsächlich klappt – mit Spritzen geht das, siehe Interview oben –, ist noch unklar, positive Effekte auf die Haut ließen sich aber bereits nachweisen.