

Dermatologen bestätigen Wirkung von Anti-Aging-Cremes – Richtige Inhaltsstoffe entscheidend

# Es gibt eine Chance gegen die Falten

Von Karolina Kasprzyk

**Dortmund.** Gegen Falten ist kein Kraut gewachsen. Doch Cremes können helfen. Die müssen nicht einmal teuer sein, sondern nur die richtigen Wirkstoffe enthalten, sagen Dermatologen.

Zwei ist der Anfang vom Ende, weiß selbst die kleine Wendy in „Peter Pan“. Und irrt. „Das Altern beginnt schon früher – mit der Geburt“, sagt Dr. Dirk Eichelberg, Hautarzt aus Dortmund. Sichtbar wird der Alterungsprozess ab 25. Vor allem im Gesicht. Dann bildet sich die ersten Falten um Mund und Augen. Und gegen die sind Mann und Frau machtlos – wieder ein Irrtum. Denn: „Inzwischen gibt es wissenschaftlich erforschte Substanzen in Hautcremes, die sehr gut gegen Falten helfen“, erklärt Professor Dr. Christiane Szliska, Chefärztin der Dermatologie am Krankenhaus Bethesda in Freudenberg.

„Dazu gehören zum Beispiel die Vitamine A, C und E“, sagt Dr. Evelyn Diedrichson, Fachärztin für Dermatologie an der Hautklinik Düsseldorf. Oder der Anti-Falten-Klassiker Koenzym Q10, der die Energieversorgung ankurbelt.

„Im Alter vermindert sich die Stoffwechsellistung und die Haut wird schlechter mit Nährstoffen versorgt“, erklärt Diedrichson. Hier hilft ein Griff ins Cremetöpfchen: „Auf diese Weise kann ich der Haut das geben, was sie nicht mehr selbst produzieren kann“, sagt Dirk Eichelberg.

Er unterteilt die Wirkstoffe, die in Anti-Falten-Cremes enthalten sind, in zwei Gruppen: die schützenden und die pflegenden. „Zur Gruppe Nummer 1 gehören die Vita-

mine und der UV-Schutz“, so der Dermatologe. Letzterer sollte in jeder Creme enthalten sein, auch wenn man sich nicht stundenlang in der Sonne aalt, rät Eichelberg. „So wird das Schutzschild der Haut gegen Umwelteinflüsse verstärkt.“ Denn: „Sonne, schlechte Luft und Rauchen beeinflussen die Faltenbildung zu 70 Prozent.“

Die Inhaltsstoffe der Gruppe Nummer 2 pflegen. „und junge Haut benötigt andere Pflege als ältere“, so Eichel-

berg. Konkret heißt das: Bis zum 30. Geburtstag sollten Frau und Mann auf Feuchtigkeit setzen, dann ist eher Fett angesagt. Eichelbergs Faustregel lautet: „Mit jedem zusätzlichen Lebensjahr sollte die Creme fester sein.“ Sprich: fettiger.

Ob ein Produkt Falten mindert, hängt nicht vom Preis ab – und auch nicht davon, ob Anti-Aging drauf steht. „Der Begriff ist nicht geschützt“, warnt Eichelberg. Er rät, sich das Kleingedruckte auf den

Verpackungen genau anzuschauen und zu prüfen, ob die richtigen Wirkstoffe enthalten sind (siehe Infobox). So entdeckt man auch in Drogerien gute und vor allem günstige Cremes. Und: „Wer dennoch unsicher ist, sollte sich nicht scheuen, seinen Hautarzt um Rat zu fragen“, meint Diedrichson. Denn: „Am Wichtigsten ist es, dass die Creme perfekt zur Haut passt“, sagt Dirk Eichelberg. Bekommt sie die nötige Pflege, wirkt sie frischer, elastischer – und jünger.

## FAKTEN

### Top 10 der Hautglätter

■ Beim Kauf von Hautcremes rät Dr. Dirk Eichelberg auf die Inhaltsstoffe zu achten.

■ Hier sind seine Top 10 der Faltenglätter:

■ Die Vitamine A, E, C und B3 wirken wie ein Schutzschild gegen schädliche Umwelteinflüsse, die zum Altern der Haut beitragen.

„Antioxidantien“ sind in rotem Gemüse wie in Tomaten oder rotem Salat enthalten. Vitamin C hellt zudem Pigmentflecken auf.

■ Polyphenole sind ebenfalls Zellschutzstoffe. Zu ihnen gehören zum Beispiel Catechine, die vor allem im grünen Tee enthalten sind.

■ Das Koenzym Q10 ist dafür verantwortlich, dass die Haut mit ausreichend Energie versorgt ist.

■ Ectoin dient der Abwehr von UV-Strahlen und sorgt dafür, dass die Sonne die Immunzellen in der Haut weniger zerstört.

■ Durch (Poly)Peptide wird neues Kollagen gebildet.

Das stützt das Bindegewebe der Haut und hält sie straff und elastisch. Dr. Eichelberg empfiehlt, Cremes mit Peptiden für Haut ab 30 zu verwenden.

■ Ab 40 Jahren kann man zu Cremes mit Phytohormonen greifen. Das pflanzliche Hormon soll das Hormon Östrogen ersetzen und die Zellerneuerung ankurbeln.

■ UV-Schutz sollte in jeder Creme drin sein, sagt Dr. Eichelberg. (karo)

### Bei tiefen Furchen ist Kosmetikindustrie noch machtlos

Wunder darf man von den Cremes allerdings nicht erwarten: Zwar können sie kleine Fältchen aufpolstern, Mimikfalten und tiefe Furchen lassen sich jedoch nicht wegcremen. Wer auf die pralle Pfirsichhaut bis ins hohe Alter dennoch nicht verzichten will, dem bleibt nur der Weg zum Schönheitschirurgen. Dirk Eichelberg: „Eine Bluse ist schließlich auch nur solange faltenfrei, solange man sie nicht trägt.“