

Bei Falten-Cremes gilt: „Weniger ist mehr“

Wie schafft man es, sich ein jungliches Aussehen zu bewahren, ohne Lifting und Botox? Christine Sieberhagen fragte den Bad Sodener Dermatologen Dr. Ulrich Kühne.

Irgendwann sind sie da, die ersten Fältchen. Man unterscheidet Mimikfalten wie Zornesfalten; statische Falten, die durch Absinken der Gesichtswerteile und Volumenverlust entstehen – zu ihnen gehören die gefürchtete Nasolabialfalte oder die berühmte „Merkel-Falte“. Und dann gibt es noch flächige, feine Falten – beispielsweise auf den Wangen, die sich im Lauf der Jahre durch die sogenannte „Elastose“ bilden. „Darunter versteht man die Degeneration des Hautbindegewebes mit Abbau des Kollagens der Haut. Dies wird besonders durch das Rauchen und Sonneneinstrahlung gefördert“, nennt Dr. Ulrich Kühne die Hauptauslöser.

Um es vorwegzunehmen: Eine gute Pflege kann Falten zwar nicht verhindern, aber für ein schöneres, glatteres Hautbild sorgen. „Die meisten Cremes haben eine kugelförmige Molekularstruktur, das heißt, dass sie die Hautbarriere nicht über-

winden können und nur in der obersten Hautschicht durch Aufquellen der nicht mehr lebenden Hautzellen ‚wirken‘. Die Haut fühlt sich glatt an und spannt nicht“, erklärt der Dermatologe.

Anders hingegen wirken sogenannte Cosmeceuticals. Diese Cremes, beispielsweise auf der Basis von Derma Membran Struktur (DMS), können die Barrierschicht überwinden, weil sie durch ihre besondere Struktur durchgelassen werden und die enthaltenen Wirkstoffe in tiefere Hautschichten eingeschleust werden. „Damit kann man die Faltenbildung hinauszögern, wenn auch nicht aufhalten.“

Wer eine feuchtigkeits- und fettarme Haut hat, kann schon mit Mitte 20 zu einer Anti-Aging-Creme greifen. „Bereits in diesem Alter nimmt die hauteigene Produktion von Hyaluronsäure, Elastin und Collagen ab.“ Ergänzend empfiehlt der Experte eine Augencreme. Bei einer Mischhaut oder eher fettigen Haut sollte man mit etwa 30 anfangen, wirkstofffreie Cremes zu verwenden. Hier sind allerdings leichtere Texturen angesagt. Wer allerdings eine problematische Haut mit Unreinheiten, erweiterten Äderchen oder

irritierte Haut hat, sollte sich von einem Experten beraten lassen.

Die Kosmetikindustrie verspricht Wunder und wirbt häufig mit vermeintlich wissenschaftlichen Bezeichnungen. Wie erkennt man, ob man es mit einer guten Pflege zu tun hat? „In der Tagescreme ist eine Kombination aus Hyaluronsäure, Aloe vera, NMF (Natural Moisturizing Factor) und Wirkstoffen wie grüner Tee, Q10, und Traubenextrakt sinnvoll. Außerdem ist ein hoher UV-Schutz wichtig“, nennt Dr. Kühne einige Kriterien. Bei der Nachtpflege sollte man darauf achten,

dass sie die Vitamine A, C, E, sowie Q10, Traubenkern- oder Avocadoöl enthält. „Bewährt haben sich Baukastensysteme, die man in Kosmetikinstituten erhält, da diese Kombinationen normalerweise nicht in einer fertig zu kaufenden Creme enthalten sind. Konservierungsstoffe, Parfüm, Silikone und Mineralöle belasten die Haut zusätzlich. Deshalb empfehle ich, nicht nur auf die Wirkstoffe zu schauen, sondern auch danach, was sonst noch enthalten ist.“ Wer unsicher ist, was die Wirkstoff-Bezeichnungen angeht, sollte sich die Inhaltsliste auf der Verpackung anschau-

en. Hier gilt: Weniger ist mehr. Das lässt sich auch auf den Preis übertragen: Nicht jede Creme, die 200 Euro oder mehr kostet, hält, was sie verspricht. „Für 40 Euro kann man schon eine sehr hochwertige Anti-Aging-Pflege bekommen. Allerdings enthalten günstige Cremes häufig Füllstoffe, das heißt die Wirkstoffkonzentration ist niedriger.“

Doch die beste Creme kann nichts gegen Falten ausrichten, wenn man ungesund lebt. Aufs Rauchen verzichten und UV-Schutz sind das A und O. Bei der Ernährung sollte man zu Lebensmitteln mit einem hohen Anteil antioxidativer Vitamine (A, C, E) greifen. Gut für die Haut sind außerdem Nahrungsmittel, die Lycopene enthalten, wie Tomaten. Sport und eine regelmäßige Gewichtskontrolle helfen, eine jugendliche Silhouette zu bewahren.

Neben den Falten ist ein gleichmäßiger Teint wichtig. „Sonnenflecken und Couperose-Äderchen lassen sich sehr gut mit dem Laser entfernen“, ergänzt der Dermatologe, der meint: „Eine positive Grundeinstellung und Ausstrahlung lassen uns unabhängig von ein paar Fältchen frisch und jugendlich wirken.“

**Gute Pflege, gesunde Ernährung und eine positive Grundeinstellung sorgen für jugendliche Ausstrahlung, lautet der Tipp des Bad Sodener Dermatologen Dr. Ulrich Kühne.
Foto: Maik Reuß**

