

Schön natürlich reifer werden

Gegen Falten hilft, wenn überhaupt, nur die große Chemiekeule? Stimmt so nicht. Auch die Naturkosmetik verfügt über Wirkstoffe, die sanft pflegen und ein frisches, glattes Hautbild länger bewahren helfen. Aber am besten hilft: Sonnencreme und Wasser

TEXT: JOHANNA ZIELINSKI



Wunderöle, Seren und Ampullen mit Sofort-Effekt – jungliches Aussehen ist begehrt. Falten sollen schwinden, der strahlende Teint bleiben, und das auf möglichst sanfte Weise. Deshalb bieten Biomärkte, Drogerien und Reformhäuser eine Vielzahl an Möglichkeiten, den sichtbaren Alterungsprozess auf natürliche Weise abzuschwächen.

Marktuntersuchungen zeigen, dass der Kosmetikmarkt im Bereich reife Haut mit rund sechs Prozent pro Jahr weltweit überdurchschnittlich wächst. Und von diesen Kundinnen und Kunden würden immer mehr lieber auf Stoffe wie das Haut verklebende Silikon oder möglicherweise Krebs auslösende Azo-Farbstoffe verzichten und auf natürliche Wirkstoffe zu-

rückgreifen. Das hat auch die Kosmetikindustrie bemerkt und sich angepasst: Mit grünen Farben, Labels wie „bio“, „organic“, oder „Frei-von“ werden Produkte als sanft und naturnah beworben – was aber leider nicht immer bedeutet, dass keinerlei synthetische Stoffe enthalten sind. Denn es fehlt in der EU an bindenden Kriterien. Es gibt zwar anerkannte Gütesiegel; allerdings hat ein jedes leicht unterschiedliche Standards (s. Kasten S. 95). Der Verband Natrue, so dessen Generaldirektor Mark Smith, setzt sich unter anderem dafür ein, dass „jedes künftige Zulassungsverfahren für Natur- und Biokosmetik streng sein muss, damit Verbraucher die Produkte erhalten, die sie erwarten“. Und das bedeutet vor allem: natürliche Rohstoffe und Wirksamkeit. Kann das funktionieren?

Der Wunsch nach Straffheit und Fülle

Wie alle anderen Organe altert auch unsere Haut unaufhaltsam. Wie schnell und wie stark, ist zum Teil genetisch programmiert, hängt aber auch vom Lebensstil und äußeren Faktoren ab. „Dieser komplexe Prozess wird zum Beispiel durch Umweltschadstoffe, Nikotin, ungesunde Ernährung und bei den Frauen durch Östrogenmangel beeinflusst“, erklärt Sabine Zenker, Dermatologin aus München.

Je älter wir werden, desto höher ist der Abbau der Fasern und Blutgefäße, die Zellen der Oberhaut teilen sich langsamer. Ab einem Alter von 30 Jahren wird die Haut dünner, der Fett- und Wassergehalt sinkt. „Wenn man spüren kann, dass die Haut weniger Spannkraft hat, trockener wird, Fältchen zeigt und dünnhäutig reagiert, passt sie ins Bild der reifen Haut“, erklärt Inka Bihler-Schwarz vom Naturkosmetikerhersteller Dr. Hauschka. Abhilfe schaffen sollen „Faltenfüller“, wie zum Beispiel Kollagen, eine körpereigene Bindegewebsfaser. Sie stützt das Gewebe und sorgt für Stabilität.

In Cremes zugesetzt, soll es die kleinen Fältchen auffüllen. Das funktioniert rein optisch ziemlich gut, allerdings lagert sich das Kollagen nicht, wie oft gedacht, von innen, sondern von außen an der Haut an, wo es einen polsternden Film bildet. Lange dienten Fische oder Schweine als Wirkstofflieferanten, was für manche Kunden ein Problem darstellt. Heute nutzen die Ökohersteller ein von Natrue zertifiziertes Kollagen, das aus Quallen hergestellt wird. Dieses gilt zudem als besonders gut verträglich und wird sogar für Injektionen verwendet. „Das Quallenkollagen hilft, die Haut zu schützen, zu pflegen und zu befeuchten“, erklärt Verbandsdirektor Smith. Ein weiterer natürlicher Fugenfüller ist Akaziengummi. >

Die Sonne genießen? Nur mit Schutz! Schon ab 30 wird die Haut dünner und empfindlicher. Neben genetischen Faktoren ist UV-Strahlung der Hauptverursacher von Hautalterungszeichen

»Quallenkollagen hilft, die Haut zu schützen, zu pflegen und zu befeuchten«

Mark Smith, Generaldirektor Natrue

Aus dem Gewebe von Nomadenquallen (*Rhopilema nomadica*, l.) wird Kollagen hergestellt, das wirksamer und besser verträglich ist als solches aus Rindern oder Fischen

Eine Alternative zu dem im Labor produzierten Kollagen sind Pflegeprodukte oder ärztliche Behandlungen, die dessen körpereigene Produktion wieder ankurbeln sollen. So wirkt zum Beispiel Retinol, eine natürliche Form von Vitamin A. Entsprechende Studien, etwa von der Michigan Medical School, sind erfolgversprechend. „Grundsätzlich muss man aber zwischen freiverkäuflichen kosmetischen Inhaltsstoffen und medikamentösen unterscheiden“, erläutert die Dermatologin Zenker. Während Retinol frei verkäuflich in Kosmetika erhältlich ist, sind die Vitamin-A-Säuren Tretinoin und Isotretinoin verschreibungspflichtige Arzneistoffe. Sie werden außer im Anti-Aging-Bereich auch bei Akne eingesetzt und wirken intensiver. Daher ist bei der Anwendung etwas Vorsicht geboten.

Um der Haut ein fülliges Aussehen zu verleihen, ohne sie zuzukleistern, ist vor allem Feuchtigkeit entscheidend. Dafür sorgen etwa der Zuckeralkohol Glycerin, der für den Einsatz in zertifizierter Natur- und Biokosmetik aus nicht gentechnisch veränderten Pflanzen stammen muss, wie auch Hyaluronsäure (Sodium Hyaluronate). Das ist ein körpereigener Zuckerstoff, der unter anderem im Bindegewebe vorkommt und dort Wassereinlagerungen zwischen den Kollagenfasern bildet. Die Substanz kann bis zu sechs



Liter Wasser pro Gramm binden – die Haut wirkt glatter und straffer. Früher ein tierischer Rohstoff wird die Säure heute meist synthetisch im Labor hergestellt. In der Naturkosmetik wird sie mithilfe von Mikroorganismen aus Weizen gewonnen und ist damit komplett vegan. Aus mit Hefe fermentiertem Mais oder anderen grünen Pflanzen wird wiederum das Coenzym Q 10 hergestellt, das die Hautzellen zur regelmäßigen Erneuerung benötigen. Da dessen Produktion mit dem Alter kontinuierlich abnimmt, wird der Erneuerungskick von außen ersetzt. In einer kleinen Studie der Universität Teheran wurde beobachtet, dass durch die Verwendung einer Pflege mit Q 10 die Hautfeuchtigkeit und die Elastizität verbessert wird; die bio-

logische Variante hat sich außerdem als hautschonen-der erwiesen. Rein äußerlich wirken natürlich vorkommende Fruchtsäuren, wie unter anderem die Glykol-, die Milch-, die Zitronen-, die Apfel- oder die Weinsäure. Als Peeling-Zusatz entfernen sie abgestorbene Hautzellen und beschleunigen das Zellwachstum. Essenzielle ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzenölen wirken antioxidativ; das heißt, sie gehen leicht Verbindungen mit freien Sauerstoffradikalen ein und können die aggressiven Moleküle damit unschädlich machen. So sollen sie Krankheiten vorbeugen und Alterungsprozesse aufhalten können – ob die Aufnahme über Lebensmittel oder Kosmetik hier aber einen messbaren Effekt hat, ist nicht endgültig bewiesen.

Schutz und Regeneration

Dennoch gibt es laut Dermatologin Zenker zahlreiche Wirkstoffe mit antioxidativen Eigenschaften, die der Hautalterung vorbeugen sollen. Darunter Vitamin C, Vitamin A, Vitamin E, Niacinamid (Vitamin B3), Alpha-Liponsäure, das Koenzym Q 10 oder Polyphenole aus grünem und schwarzem Tee.

Je älter und dünner die Haut, desto anfälliger ist sie gegenüber schädlichen Einflüssen von außen.

Pflanzenöle und Fettsäuren sind daher auch aufgrund ihrer schützenden Eigenschaften gefragt. Besonders beliebt sind Avocado-, Oliven- und Macadamianussöl, oft auch in Kombination. „Sie pflegen die reifere Haut besonders intensiv und vermitteln eine schützende, nährnde und gleichzeitig atmende Hülle“, sagt Bihler-Schwarz von Dr. Hauschka.

Die Extrakte vieler Pflanzen haben zudem leicht entzündungshemmende, tonisierende oder regenerierende Wirkungen, von denen man sich ein gesünderes Hautbild erhofft. Dazu zählen zum Beispiel Aloe Vera, Wildrose, Edelweiß oder Granatapfel. „Andere Präparate setzen zur Regeneration auf die Wirkung des Rotklees, ergänzt durch stärkende, aufbauende und regenerierende Essenzen aus Ackerschachtelhalm, Brutblatt, Quittensamen oder auch Acerolafrüchten“, zählt die Hersteller-Vertreterin auf.

Das größte Problem der natürlichen Varianten ist aus Sicht von Dermatologen, dass ätherische Öle leicht Allergien auslösen können. Doch davor sind auch konventionelle Produkte nicht gefeit. Bei kontrollierter Naturkosmetik wird immerhin auf ökologisch hochwertige, umweltverträgliche Rohstoffe geachtet, sie sind nicht bestrahlt und gentechnikfrei. ➤

Granatapfelkerne (M.) und Avocados (r.) liefern pflegendes Öl mit Antioxidantien, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren, die in Naturkosmetikprodukten den Zellstoffwechsel anregen und Sonnenflecken und Falten verhindern sollen



Das Alpen-Edelweiß ist nicht nur bei Wandern beliebt, sondern auch als natürliches Anti-Aging-Mittel gefragt. Der Ort dieser Anbaufläche ist geheim, um die gefährdete Blume zu schützen

eine möglichst große Wirkung erzielen. „Die Effekte, die wir von außen in der Haut erzielen können, sind naturgemäß begrenzt“, sagt Bihler-Schwarz.

Generell ist zu bedenken, dass aus der Medizin bekannte placebo-kontrollierte Doppelblindstudien im Kosmetikbereich kaum praktiziert werden. Wenn ein Produkt mit „sichtbaren Effekten innerhalb von wenigen Wochen“z beworben wird, handelt es sich meist um einen Trick: Die oberste Hautschicht wird mit Feuchtigkeit benetzt und sieht kurzfristig praller und glatter aus. Produkte, die tatsächlich eine Faltenabschwächung bewirken, zeigen dies erst langfristig.

Sonnenschutz gleich Faltenchutz

„Hautalterung ist ein ganz natürlicher Prozess. Aufhalten lässt er sich nicht“, betont Bihler-Schwarz. Rein äußerlich kann die Haut durchaus mit Feuchtigkeitsspendern aufgefrischt werden – doch die Alterungszeichen lassen sich nicht stoppen. Viel wichtiger als jede noch so gute Anti-Falten-Creme ist daher ein solider Sonnenschutz, rät Sabine Zenker: „In jeder Hautpflegeroutine darf zu keiner Zeit und in keinem Alter der effektive Lichtschutz fehlen. Denn Sonne ist für über 80 Prozent aller Falten und weiterer Zeichen der Hautalterung verantwortlich.“ Wissenschaftliche Studien zeigten, dass tägliches Eincremen mit Tagescremes mit UV-Schutz effektiv gegen Hautalterung wirkt, so die Expertin. Ein weiteres simples Anti-Faltenmittel von innen ist die Zufuhr von Flüssigkeit – reines Wasser genügt. Ergänzt mit einer ausgewogenen, vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung und ausreichenden Entspannungsphasen tut man nicht nur der Haut, sondern auch dem gesamten Körper etwas Gutes. ■

Das größte Problem für eine wirksame Kosmetik jedweder Art stellt die Barrierefunktion der Epidermis dar. Sie macht es den Wirkstoffen schwer, bis in die darunter liegende Lederhaut vorzudringen. Das Schwierige für die Industrie: Um die freie Verkäuflichkeit zu bewahren, sollen relativ harmlose Substanzen