



Falten sind Falten. Aber für jede Frau auch Ansichtssache. Manche versöhnt sich schnell mit den Spuren, die Mimik, Lachen und Ärger in ihr Gesicht gelegt haben, sieht sie positiv als Zeichen gelebten Lebens. Andere Frauen erblicken im Spiegel nur unerfreuliche Symbole unaufhaltsamen Alterns – was sie wenigstens optisch bremsen möchten. Das lassen sich viele viel Geld kosten. Beispielsweise für teure Cremes aus der Edel-Liga der Kosmetik.

Das Geheimnis faltenfreien Alterns scheint aber nicht in den Tiegeln zu stecken. Mittlerweile klingen auch die Werbeversprechen gedämpfter. Aber immerhin: Da wird die Tiefe der Fältchen reduziert, die Hautstruktur feiner. Da kann es schon locken, sich eine Antifaltencreme zu kaufen – möglichst mit dem allerneuesten Wirkstoff.

Bei Werbeversprechen messen wir nach. Das Ergebnis unserer Prüfungen über die Jahre: Gute Cremes – auch die speziell gegen Falten – pflegen die Haut, versorgen sie mit Fett und Feuchtigkeit. Und sie glätten die Haut auch ein wenig, was unter dem Mikroskop messbar ist. Bislang haben wir aber keine Creme mit so viel Entfaltung gefunden, dass die mit bloßem Auge einfach sichtbar wäre.

Das verwundert nicht: Kosmetische Cremes dringen in die Oberhaut ein (*siehe Grafik*). Und dort können sie tatsächlich die mikromillimetertiefen Fältchen ein wenig aufpolstern. Aber auch nur dort. Mimikfalten wie um Mund und Augen entstehen in den tieferen Hautschichten. Und die hat bislang keine Creme erreicht, die wir im Test hatten.

Falten kommen übrigens nicht erst mit 40 oder 50. Praktisch unbemerkt gehts schon ab Mitte 20 bergab. Dann erneuern sich die Zellen langsamer, das Bindegewebe wird weniger elastisch, das Kollagenetz unter der Haut speichert weniger Feuchtigkeit. Sie wird dünner, trockener, ein wenig schlaffer – die ersten Fältchen kündigen sich an.

Fazit Bleiben Sie ruhig bei Ihrer normalen Gesichtsschmierung, wenn Sie zufrieden sind. Und wenn es denn doch eine Antifaltencreme sein soll, versprechen Sie sich nicht zu viel davon: Sie reduziert allenfalls kleinste Fältchen. Im Wesentli-

chen geht es aber um den Unterschied zwischen Falten und gepflegten Falten.

Anders die kosmetische Medizin. Sie verspricht: Weg mit den Falten. Dabei geht der Trend weg von klassischen operativen Methoden wie Lifting. Was können Laser, Faltenunterspritzungen oder Peelings und Botox aber wirklich?

Faltenunterspritzungen: Für ein paar Monate

Der Markt boomt. Mittlerweile gibt es über 70 verschiedene Substanzen, die Ärzte unter die Haut spritzen, um Falten aufzufüllen. Die meisten werden vom Körper wieder abgebaut. Das ist für Dr. Annett Härtel, Oberärztin an der Klinik für Dermatologie am Vivantes-Klinikum Berlin-Spandau, aber auch das Gute daran. Denn jedes Gesicht lebt, Mimik, Muskeln, Haut und Knochen verändern sich mit der Zeit. Unveränderlich unterspritzte Falten könnten den Gesamteindruck später erheblich beeinträchtigen.

Alles für eine glat

Die ungeliebten Falten einfach wegcremen? Schön wärs. Erfolgversprechend sind einige Eingriffe ohne Skalpell, die Falten vorübergehend ausbügeln. Soft-Lifting heißt das Zauberwort. Risiken haben aber auch sie.

Hyaluronsäure. Sie ist das wohl am häufigsten verwendete abbaubare Material und gilt als relativ sicher. Als körpereigene Kittsubstanz ist sie für die Elastizität des Bindegewebes verantwortlich. Das glasige Gel wird unter anderem aus Bakterienkulturen gewonnen.

Kollagen. Das oft aus Kälberhaut gewonnene Material ist ein echter Oldie und wird nur noch selten genommen. Allergietests sind Pflicht, denn etwa drei Prozent der Patienten reagieren allergisch gegen das Rindereiweiß.

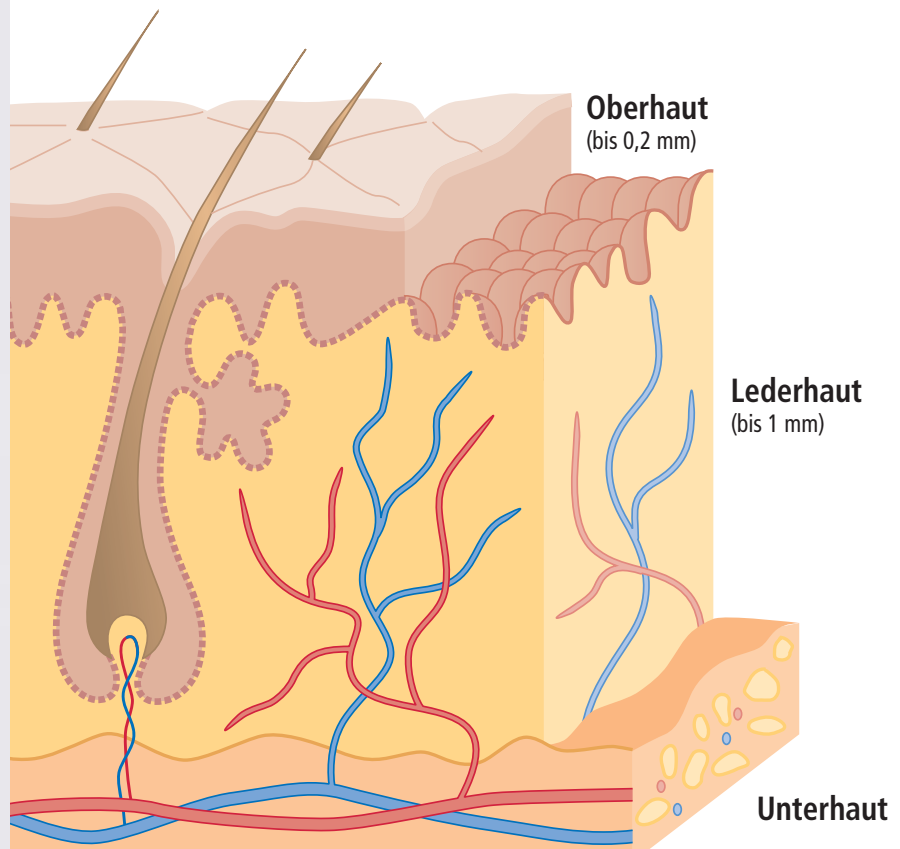
Eigenfett. Unterspritzungen damit minimieren das Allergierisiko. Das Fett muss aber erst einmal abgesaugt werden. Es geht also letztlich nicht ohne operativen Eingriff, nicht ohne Skalpell.

Eigenblut und Eigenhaut. Dafür wird ein Gel zum Unterspritzen aus dem Blut des Patienten hergestellt. Das neueste: Ein Gel, das aus winzigen Hautteilchen im Reagenzglas gezüchtet wurde. Allergierisiken sind auch hier minimiert.

Semipermanentes Material wirkt länger, vielleicht ein bis zwei Jahre. Manche Sub-



Höchstens 0,2 Millimeter dick ist im Gesicht die Oberhaut inklusive Hornschicht. Und nur dorthin sollen kosmetische Wirkstoffe gelangen, nicht in die darunterliegende Lederhaut, in der sich die Mimikfalten bilden.



Tipps gegen Falten: Das können Sie tun

» **Preise.** Teurer macht auch nicht schöner. Probieren Sie ruhig die billigen Cremes. Die besten waren in unseren Tests keineswegs immer die teuersten.

» **Inhaltsstoffe.** Versprechen Sie sich nicht zu viel von Vitaminen, Q 10 oder neuen, angeblich sensationellen Inhaltsstoffen. Denn wichtiger als einzelne Zutaten ist das Ganze, also die Rezeptur der Creme.

» **Regelmäßig.** Nach wie vor gilt auch für minimale Antifalten-Effekte: Nur regelmäßiges Cremes hilft. Sobald man aufhört, ist die Wirkung dahin.

» **Hilfreich.** Gut für ein faltenarmes Äußeres: kein Nikotin, wenig Alkohol, Sonnenschutz, ausreichend Schlaf, wenig Stress. Und eine positive Einstellung: Rundherum zufrieden sieht man leicht ein paar Jahre jünger aus.

» **Vitaminreich.** Langen Sie reichlich zu bei Obst und Gemüse, besonders wenn sie rot gefärbt sind. Die darin enthaltenen Karotinoide und Flavonoide wirken gegen Schädigungen durch freie Radikale. Das verringert nachweislich die Faltenbildung.

» **Wirksam.** Lichtschutzfilter beugen Fältchen vor. Sie stecken in Sonnencremes, aber auch in vielen Tagescremes und Make-ups (siehe auch „Gesichtscremes“ auf Seite 13).

» **Faltenbehandlung.** Wer sich dazu entscheidet, sollte sich einen Spezialisten suchen. Denn ob Spritze, Laser oder Säure – keine Methode ist ohne Risiko. Sie sind es, die Nebenwirkungen ertragen müssen, wenn gepusht wird.

» **Entscheidungsfindung.** Lassen Sie sich nicht drängen. Holen Sie eine zweite Meinung ein, fragen Sie Betroffene, die Erfahrung haben.

» **Dubiose Alternativen.** Auf dem Jahrmarkt faltenfreier Eitelkeiten gibt es Behandlungsmethoden ohne wissenschaftliche Grundlage. Erkundigen Sie sich bei Experten nach den Risiken.

te Haut

stanzen sollen nicht nur Falten auffüllen, sondern auch die Neubildung von körpereigenem Bindegewebe anregen. Dabei kann es – so Dr. Härtel – auch zu Granulomen kommen, also knotenartigen Gewebsneubildungen.

Permanentmaterial. Es soll mehr als zwei Jahre lang halten, ist also nicht unbedingt für die Ewigkeit. Solches Material kann auch Kunststoffkügelchen oder beispielsweise Silikone enthalten. Hier werden von Hautärzten zum Teil ähnliche Einwände wie bei semipermanenten Materialien geäußert.

Wichtig In manchen deutschen Bundesländern dürfen auch Kosmetikerinnen Unterspritzungen vornehmen. Der Bundesverband der Deutschen Kosmetikerinnen rät aber, die Behandlung einem erfahrenen Arzt zu überlassen. (In Österreich: nur Ärzten erlaubt.) →





Ob per Spritze, Laser oder Peeling: Falten kann man mittlerweile auf vielfältigste Weise zu Leibe rücken. Der Erfolg ist aber meist nur vorübergehend.

Lasern: Glättende Hitze

Oberflächliche Knitterfältchen kann ein Laser schon beseitigen, tiefe Mimikfalten aber nicht. Dringt der Laser zu tief in die Haut, drohen möglicherweise irreparable Schäden wie Narben oder Hautverzerrungen.

Skin-Resurfacing. Hier wird die Oberhaut unter Vollnarkose hauchdünn abgetragen, die Hitze zieht zusätzlich die Kollagenschichten unter der Oberhaut zusammen. Danach ist das Gesicht eine einzige große Wunde, die Heilung kann mehrere Wochen dauern. Bekannte Risiken: Entzündungen, Überpigmentierung, Narbenbildung, für lange Zeit eine dünne, gerötete Gesichtshaut.

Subsurfing oder **Facial Rejuvenation.** Dieses Verfahren geht nur unter die Haut. Kurze Hitzeimpulse ziehen auch hier die Kollagenfasern zusammen. Für ein sichtbares Ergebnis sind bis zu zehn Behandlungen notwendig.

Säuren: Die Haut schälen

Softpeeling. Kleinere Fältchen können durch Fruchtsäuren (Alpha Hydroxy Acid, kurz auch AHA genannt) gemildert werden, die der Hautarzt aufträgt. Dabei schält sich die Haut, die oberste Schicht wird danach glatter und feinporiger – aber möglicherweise irritiert und sehr empfindlich gegen Sonnenlicht. Kosmetikerinnen dürfen AHAs in schwächerer

Konzentration verwenden, die aber im Allgemeinen weniger wirksam sind.

Intensivpeeling. Das chemische Peeling mit Trichloressigsäure hilft gegen tiefere Sorgenfalten oder Narben (wie Akne). Dabei wird die obere Hautschicht regelrecht weggeätzt. Der Effekt: Die Bildung neuer Kollagenfasern wird angeregt. Nach dieser schmerzhaften Prozedur – oft unter Narkose – ist Privatleben angesagt, bis der Wundschorf abfällt. Hat alles geklappt, wirkt die Haut rosig und frisch. Risiken: Narbenbildung, vor allem aber langfristig eine dünne, gerötete Haut – und Pigmentstörungen, wenn man nicht auf Sonnenbäder verzichtet.

Botox: Lähmendes Gift

Seinen Kultstatus verdankt das Nervengift Botulinumtoxin – kurz Botox genannt – der Fähigkeit, die Muskeln zu lähmen, die unsere Lach- und Sorgenfalten produzieren. Genau in die Kontaktstelle zwischen Nerv und Muskel gespritzt, blockiert die Substanz dort den Botenstoff Acetylcholin – die Nervenimpulse können den Muskel nicht mehr anspannen. Andere Nervenfunktionen wie Fühlen und Tasten werden nicht behindert. Spätfolgen und Allergien sind bis jetzt nicht bekannt. Bei Falten um den Mund kann diese Methode – so Dr. Härtel – aber möglicherweise das Sprechen, Lachen und Essen beeinträchtigen.

Risiken. Nebenwirkungen wie hängende Augenlider, eine starre Mimik oder asymmetrische Gesichtspartien

sind möglich. Es ist alles eine Frage der Dosis und der punktgenauen Anwendung. Womit Sie immer rechnen müssen: Selbst im Erfolgsfall sind die Falten nach zwei bis sechs Monaten wieder da.

Zulassung. Seit kurzem sind bestimmte Botulinumtoxine hierzulande für kosmetische Behandlungen eingeschränkt zugelassen, und zwar für mittlere bis stark ausgeprägte vertikale Falten zwischen den Augen. Andere Falten können aber trotzdem behandelt werden. Denn: Wenn Ärzte über ein nicht zugelassenes Medikament aufklären, haben sie einen gewissen Spielraum. Das Einverständnis lassen sie sich in der Regel vom Patienten schriftlich dokumentieren.

Preise

Billig ist das alles nicht. Für eine Behandlung mit Botox beispielsweise können Sie ab etwa 300 Euro rechnen, für eine mit Hyaluronsäure auch 350 Euro pro Spritze. Wobei es aber kaum bei einem Mal bleibt. ■

