

## ANTI-AGING

## „MIT CREMES WIRD MAN FALTEN NIE BEKÄMPFEN“

Thomas Koppmann von Stiftung Warentest prüft die Versprechen der Hersteller.

INTERVIEW CONSTANZE LÖFFLER

*Lebensmittelchemiker Thomas Koppmann, 31, ist Projektleiter im Bereich Kosmetik bei Stiftung Warentest – und entlarvt mit seinen Tests irreführende Behauptungen der Hersteller.*

**SPIEGEL:** Herr Koppmann, viele Kosmetika werben mit der Aussicht, dass sich Falten und andere Altersspuren verflüchtigen, wenn man die Produkte nur regelmäßig anwendet. Was ist dran an solchen Verheißungen?

**Koppmann:** Dazu kann ich nur sagen: Werbeclaims, die versprechen, dass Falten innerhalb von zwei oder vier Wochen sichtbar weniger werden, sollte man nicht glauben.

**SPIEGEL:** Die Aussagen auf der Verpackung sollen aber stets wissenschaftlich belegt sein. Alles Fake?

**Koppmann:** Das wäre zu viel gesagt. Das Problem liegt in der Art der Studien, die als Grundlage für die Werbeversprechen dienen. Achten Sie mal darauf, wie häufig neben dem Hinweis auf die angepriesene Wirkung ein Sternchen steht. Im Kleingedruckten liest man dann, dass die Studie auf einer Befragung von Anwendern beruht. Eine kleine Gruppe von Probanden hat die Creme positiv bewertet. Mehr steckt oft nicht dahinter.

**SPIEGEL:** Ist das absichtliche Täuschung?

**Koppmann:** Kosmetikerhersteller können – anders als bei Medikamenten – selbst entscheiden, wie sie ihre Wirkversprechen beweisen. Das wissen viele Kunden nicht und vermuten hinter der Aussage „wissenschaftlich belegt“, dass es sich um aussagekräftige Studien handelt.

**SPIEGEL:** Warum halten Sie die Tests für irreführend?

**Koppmann:** Wir denken, man kann solche Produktversprechen nicht ausschließlich mit dem subjektiven Empfinden von Verbrauchern belegen. Probanden, die vier Wochen lang cremen, wissen hinterher sicher nicht mehr, wie tief genau ihre Falten zu Beginn waren. Gleichzeitig wünschen sie sich, dass die Creme wirkt. Sie werden also auf Fragen nach einer Veränderung in der Regel wohlwollend antworten.

**SPIEGEL:** Kann man Effekte von Kosmetika feststellen, wenn man härtere wissenschaftliche Maßstäbe ansetzt?

**Koppmann:** Faktoren wie Hydratation, Hautraugigkeit oder Elastizität sind nur mit Spezialgeräten messbar. Dabei wird durchaus festgestellt, dass Falten einige Zeit nach der Anwendung eines Produktes weniger werden. Allerdings in Mikrometerbereichen. Wenn ein Fältchen 10 oder 20 Mikrometer weniger tief ist, kann man das aber nicht mit bloßem Auge erkennen.

**SPIEGEL:** Wie prüfen Sie diese Claims?

**Koppmann:** Mit Vorher-Nachher-Fotos. Wir haben vor einiger Zeit neun Anti-Aging-Produkte untersucht, die damit warben,

dass nach vier Wochen Anwendung Fältchen sichtbar weniger wären. Unsere geschulten Tester konnten für keines der Produkte die versprochene Wirkung bestätigen. Wir haben darum alle mit mangelhaft bewertet.

**SPIEGEL:** Gibt es Wirkstoffe, die etwas ausrichten können?

**Koppmann:** Gut belegt ist die faltenmindernde Wirkung für Vitamin-A-Säure. Allerdings ist sie verschreibungspflichtig und darf wegen ihrer Nebenwirkungen in Kosmetika nur abgeschwächt verwendet werden. In der Werbung werden also oft wissenschaftliche Erkenntnisse zitiert, die mit dem Produkt direkt nichts zu tun haben.

**SPIEGEL:** Häufig wird Verbrauchern auch versprochen, dass eine bestimmte Mischung an Inhaltsstoffen effektiver wirkt.

**Koppmann:** Mehrere vielversprechenden Inhaltsstoffe, das klingt einfach gut. Für die Wirksamkeit ist allerdings entscheidend, ob die Einzelsubstanzen überhaupt in ausreichender Konzentration vorhanden sind, ob sie aus der Creme freigesetzt werden und wie tief sie in die Haut eindringen. Das größte Problem der Hautalterung sind die freien Radikale. Sie entstehen durch UV-Licht, Stress und vielfältige Schadstoffbelastungen. Über Entzündungsmediatoren und Enzyme wird der Kollagenstoffwechsel in den tieferen Hautschichten heruntergefahren. Die Folge: Die Elastizität der Haut nimmt ab. Es bilden sich Falten.

**SPIEGEL:** Kosmetika dürfen jedoch nur oberflächlich wirken.

**Koppmann:** Stimmt. Mit Cremes wird man also Falten nie wirksam bekämpfen können. Dafür bedarf es schon Spritzen, etwa mit Botulinumtoxin oder Hyaluronsäure.

**SPIEGEL:** Was kann man tun, um weniger Falten zu haben?

**Koppmann:** Dafür sorgen, dass die Haut von Beginn an so wenig Schaden wie möglich nimmt. Das beste Anti-Aging-Konzept ist: Stress vermeiden, gesund essen, gut schlafen und aktiv sein. UV-Licht und Rauchen lassen die Haut schneller altern. Sonne sollte man besser meiden – oder mit sehr hohem Sonnenschutz genießen. Viel trinken verhindert, dass die Haut austrocknet. Empfehlenswert sind 1,5 Liter Wasser am Tag.

**SPIEGEL:** Wenn mir ein paar Falten egal sind, kann ich dann getrost auf das Cremen verzichten?

**Koppmann:** Nein, die Cremes helfen, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Dadurch lassen sich Trockenheitsfältchen verringern. Und UV-Filter schützen die Haut vor vorzeitiger Alterung.

**SPIEGEL:** Muss eine gute Gesichtspflege denn teuer sein?

**Koppmann:** In unserem Test versorgten günstige Drogerieprodukte die Haut mindestens genauso gut mit Feuchtigkeit wie teure Cremes aus der Parfümerie.

