

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL

GUT GEPFLEGT
IN JEDEM ALTER

KOSMETIK FÜR DIE REIFEREN JAHRE

VERÄNDERUNGEN: DIE ZEICHEN DER ZEIT
INHALTSSTOFFE: PFLEGEN UND STÄRKEN

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Begriffe „reife Haut“ oder „reifes Haar“ weisen in der Kosmetik freundlich auf die Prozesse des Älterwerdens hin, die ab einem Alter von etwa 40 Jahren nach und nach sichtbar werden. Wie schnell sie voranschreiten, ist jedoch individuell unterschiedlich.

Ein gepflegtes Äußeres, Schönheit und Attraktivität sind aber keinesfalls nur jüngeren Menschen vorbehalten. Damit ist wesentlich mehr verbunden als eine glatte Haut, volle Lippen und eine üppige Haarpracht. Daher geht es auch nicht darum, die Zeit zurückzudrehen und mit Mitte 50 noch so auszusehen wie mit Ende 20. Oder, wie es die Modeschöpferin Diane von Fürstenberg ausgedrückt hat: „Mein Gesicht trägt alle meine Erinnerungen. Warum sollte ich sie auslöschen?“

Mit den Jahren verändern sich die Pflegeansprüche von Haut und Haaren. Eine darauf abgestimmte Kosmetik kann dazu beitragen, gepflegt auszusehen und sich wohl in seiner Haut zu fühlen.

Welche altersbedingten Veränderungen in der Haut und den Haaren ablaufen, welche Bedürfnisse sich daraus für ihre Pflege ableiten und welche Inhaltsstoffe geeignet sind, haben wir in dem vorliegenden Themenheft zusammengestellt.

Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen
Alexandra Borchard-Becker Fachreferentin / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.



SPEZIAL

GUT GEPFLEGT
IN JEDEM ALTER

JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr) umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 130 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 140 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)
Berliner Allee 105, 13088 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d
Die Verbraucher
Initiative e. V.

DIE ZEICHEN DER ZEIT

Haut und Haare verändern sich mit den Jahren. Dazu gehören Vorgänge, die natürlicherweise stattfinden. Auch die genetische Veranlagung spielt eine Rolle. Sie bestimmt, wie schnell und in welchem Ausmaß sich das Altern bemerkbar macht. Hinzu kommen äußere Einflüsse wie UV-Strahlung und Lebensgewohnheiten. Daher haben wir es zum Teil selbst in der Hand, wie schnell der Alterungsprozess weiter voranschreitet.

Gepflegt auszusehen ist jedoch keine Frage des Alters. Wie Umfragen zeigen, legt ein großer Teil der Frauen und Männer zwischen 50 und 65 Jahren darauf Wert. Körper- und Schönheitspflege hat für sie einen hohen Stellenwert. Sie investieren Geld und Zeit in Kosmetikprodukte und Schönheitsbehandlungen, um sich selbst etwas Gutes zu tun, dem Alterungsprozess entgegenzuwirken und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Ein Teil der über 50-jährigen Frauen und Männer möchte zudem gern jünger aussehen als sie sind. Dieser Wunsch bedeutet nicht, dass Menschen in der Altersgruppe der 50- bis 65-Jährigen mit ihrem Aussehen unzufrieden sind oder krampfhaft nach Jugendlichkeit streben. Gesund zu sein, selbstbestimmt und unabhängig leben zu können ist ihnen wichtiger als weniger Falten, vollere Haare oder weißere Zähne zu haben.

Diese Einstellungen finden sich ebenfalls bei über 65-jährigen Personen wieder. Sie möchten aktiv sein, das Leben bewusst und achtsam genießen anstatt ihre Zeit damit zu verschwenden, sich selbst zu optimieren und ewiger Jugend hinterherzujagen.

ACHTSAMKEIT STATT ANTI-AGING

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen und zu erleben, ihn aber nicht zu bewerten. Es geht darum, Gedanken, Empfindungen und andere Eindrücke zu beobachten und sie dann so zu akzeptieren wie sie sind. Achtsamkeit kann dazu beitragen, Gedankenschleifen zu durchbrechen, wieder zu sich selbst zu finden, sich besser entspannen zu können und gelassener zu werden.

Der Trend zu mehr Achtsamkeit hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Neben verschiedenen anderen Lebensbereichen kann Achtsamkeit auch bei der Körper- und Schönheitspflege praktiziert werden. Dazu gehört beispielsweise, sich bewusst zu pflegen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Dabei lassen sich Entspannung und Abstand zum Alltag finden.

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper kann außerdem die Einstellung zum Älterwerden verändern. Der Alterungsprozess lässt sich nicht aufhalten oder kontrollieren, aber jeder Mensch kann für sich entscheiden, wie er damit umgehen möchte. Viele Menschen jenseits der 60 sehen im

Älterwerden nicht nur einen Verlust, sondern auch einen Gewinn an Fähigkeiten. Sie verstehen das Alter nicht als Makel, den sie bekämpfen oder verstecken müssen. Vielmehr ist es für sie ein wertvoller Teil des Lebens, den sie sinnvoll nutzen möchten. Dazu gehört auch, sich den altersbedingten Veränderungen von Haut und Haaren gelassen entgegenzustellen und das Beste daraus zu machen.

HAUTALTERUNG

Genau genommen beginnt der Alterungsprozess der Haut bereits mit dem Tag der Geburt. Seine Spuren werden um das 30. Lebensjahr langsam sichtbar und erste Fältchen zeigen sich. Mit den Jahren kommen weitere dazu, Linien und tiefere Falten entstehen vor allem an den Augen, rund um den Mund, auf der Stirn und am Hals. Die Haut wird trockener und dünner, die Durchblutung nimmt ab und rote Äderchen können sichtbar werden. Sie verliert mit der Zeit an Elastizität und wirkt schlaffer. Wunden heilen langsamer und Altersflecken können auftreten. Das sind altersbedingte Störungen in der Pigmentbildung, die durch UV-Strahlung ausgelöst werden.



Am Rest des Körpers macht sich das Altern der Haut besonders durch stärkere Trockenheit bemerkbar. Die Haut erscheint spröde, schuppig und knittrig. Juckreiz, Einrisse und Reizungen können häufiger auftreten. Diese Veränderungen werden durch verschiedene innere und äußere Faktoren beeinflusst.

VORGÄNGE IN DER HAUT

Die Haut besteht aus drei Schichten, der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis oder Cutis) und der Unterhaut (Subcutis). In jeder dieser Schichten finden verschiedene Prozesse statt, die zusammengenommen das Bild der Haut in den einzelnen Altersstufen prägen.

Altersbedingt läuft die Erneuerung der Hautzellen in der Oberhaut langsamer, unvollständig und fehlerhaft ab. Die Qualität der neu gebildeten Zellen lässt nach und die Regenerationsfähigkeit der Haut sinkt. Bei junger Haut werden die Zellen etwa alle 28 Tage komplett durch neue ersetzt, mit zunehmendem Alter dagegen nur noch alle 40 bis 60 Tage.

Die neu gebildeten Zellen schieben die darüber liegenden Zellschichten an die Hautoberfläche, wo sie verhornen. Sie bilden die Hornschicht, die als Schutzschicht gegenüber schädigenden Substanzen dient und verhindert, dass Feuchtigkeit aus der Haut verloren geht. Abgestorbene Hornzellen werden von der Haut täglich als Hautschuppen abgestoßen. Zusammen mit Schweiß, Talg und wasserbindenden Substanzen wie Harnstoff und schwachen Säuren wie Aminosäuren (= Eiweißbausteine) und Milchsäure bilden sie einen Schutzfilm auf der Haut, der als Hydrolipidfilm bezeichnet wird. Talg enthält natürliche Lipide (=Fette), die für eine glatte und geschmei-

dige Haut benötigt werden. Hydro bedeutet Wasser und steht für den Wasseranteil des Schutzfilms, der sich aus Wasser, Säuren und wasserbindenden Stoffen zusammensetzt. Der Hydrolipidfilm wird auch als Säureschutzmantel bezeichnet, da er durch seine Bestandteile in der Lage ist, den pH-Wert der Haut im leicht sauren Bereich zwischen 4,5 und 5,75 einzustellen. Er trägt dazu bei, die Haut vor dem Austrocknen zu schützen und schafft eine Umgebung, in der sich schädliche Bakterien und Pilze schlecht vermehren können.

Aufgrund der verzögerten Zellenerneuerung finden die Verhornung und die Bildung der Hornzellen bei reiferer Haut nicht mehr gleichmäßig statt. In der Folge ist die Hornschicht nicht mehr in der Lage, ihre Schutzfunktionen vor Austrocknung und äußeren Einflüssen in vollem Umfang zu erfüllen. Außerdem sinkt die Produktion von wasserbindenden Stoffen, die für den Hydrolipidfilm benötigt werden. Neben Harnstoff, Aminosäuren und Milchsäure gehören Glycerin, Hyaluronsäure und Pyrrolidincarbonsäure (PCA) zu den hauteigenen Feuchthaltefaktoren. Da weniger neue Zellen gebildet werden, kommt es außerdem zu strukturellen Veränderungen. Die ursprüngliche Anordnung des Zellverbandes geht verloren und die Oberhaut wird dünner.

LEDER- UND UNTERHAUT

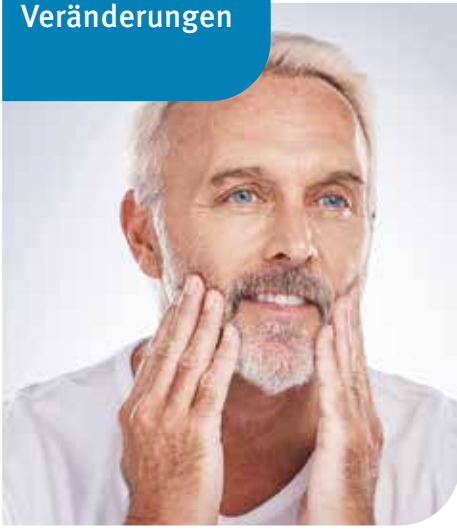
Die Lederhaut ist eng mit der Oberhaut verzahnt. Ihr Bindegewebsgeflecht sorgt dafür, dass die Haut fest und elastisch bleibt. Es besteht überwiegend aus Kollagenfasern, daneben aus anderen elastischen Fasern wie Elastin. Zwischen den Fasern sind Substanzen wie Hyaluronsäure eingelagert, die Wasser binden und wieder abgeben

können. Dadurch wirkt die Haut straffer und trocknet nicht so schnell aus. Im Laufe der Zeit nimmt der Anteil an Kollagen und Elastin kontinuierlich ab. Auch die Qualität des Bindegewebes verändert sich. Die verbleibenden Fasern verhärteten und können dann weniger Feuchtigkeit speichern. Bedingt durch diese Vorgänge lockern sich die Hautstrukturen und die Stabilität der Lederhaut lässt nach. Die darüber liegende Oberhaut wird nicht mehr ausreichend gestützt und sinkt an einigen Stellen ein. Dieser Prozess wird nach außen durch die Bildung von Linien und Fältchen sichtbar, aus denen mit zunehmendem Alter tiefere Falten werden.

Doch nicht nur das Bindegewebe der Lederhaut ist von altersbedingten Veränderungen betroffen. Auch die dort vorhandenen Schweiß- und Talgdrüsen verändern sich in der reiferen Haut. Sie produzieren weniger Sekret, wodurch der Hydrolipidfilm in seiner Funktion geschwächt wird. Feuchtigkeit geht verloren, hauteigene Fette fehlen und die Haut wird empfindlicher gegenüber Umwelteinflüssen. Darüber hinaus nimmt die Zahl der Blutgefäße ab. Das führt zu einer verminderten Durchblutung und einer gestörten Nährstoffversorgung der Oberhaut.

Die altersbedingten Veränderungen in der Unterhaut sind gekennzeichnet durch einen Verlust von Fettgewebe. Mit dem Schwenden dieser Polsterung verliert die Haut an Volumen. Sie wird dünner und Falten werden stärker sichtbar.





MÄNNER- UND FRAUENHAUT ALTERN ANDERS

Bei Männern dauert es länger als bei Frauen, bis sich die Zeichen der Hautalterung bemerkbar machen. Bis etwa zum 30. Lebensjahr haben sie eine straffere Haut als Frauen. Falten zeigen sich erst im Alter ab etwa 35 Jahren und der Alterungsprozess der Haut schreitet dann schneller voran als bei Frauen. Bei Frauen können sich dagegen erste Fältchen bereits ab Mitte 20 bemerkbar machen.

Männer haben eine dickere Haut als Frauen und ihre Haut ist weniger empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen. Die Oberhaut enthält mehr Zellschichten, neigt allerdings eher zu übermäßiger Verhornung als bei Frauen. Der Hydrolipidfilm ist stabiler und die Haut stärker durchblutet. Sie hat mehr Talgdrüsen und größere Poren. Daher haben Männer vor allem in jüngeren Jahren häufiger mit Hautunreinheiten zu kämpfen, neigen aber späterhin weniger zu trockener Haut als Frauen.

Das Bindegewebe der Lederhaut ist bei Männern anders aufgebaut. Die Fasern sind stärker vernetzt, während sie bei Frauen eher parallel angeordnet sind. Zudem ist der Anteil an Kollagenen höher. Daher kann Männerhaut mehr Wasser binden, erscheint straffer und fester. Jedoch nehmen die Kollagenfasern und die anderen elastischen Fasern in der Männerhaut im Laufe der Jahre kontinuierlich ab, während bei Frauen der Prozess später einsetzt und insbesondere nach den Wechseljahren voranschreitet. Wie bei Frauen büßt auch bei Männern das

Bindegewebe mit zunehmendem Alter an Elastizität ein. Die Haut kann weniger Feuchtigkeit binden, sie wird trockener. Hinzu kommt, dass das Unterhautfettgewebe in der Männerhaut weniger stark ausgeprägt ist. Daher können Falten im Alter deutlicher hervortreten.

Neben den natürlicherweise ablaufenden Alterungsprozessen haben die hormonellen Veränderungen während und nach den Wechseljahren bei Frauen Einfluss auf die Hautalterung. Bedingt durch die sinkende Östrogenproduktion wird die Haut weniger gut durchblutet, die Produktion von hauteigenen Fetten nimmt ebenso ab wie der Kollagengehalt. Der Verlust von Feuchtigkeit, eine trockene Haut und die Entstehung von Falten werden begünstigt.

ÄUSSERE EINFLÜSSE

Umweltbelastungen wie intensive Sonneneinstrahlung und erhöhte Schadstoffgehalte in der Luft, der persönliche Lebensstil mit übermäßigem Nikotin- und Alkoholkonsum, einer ungesunden Ernährung, zu wenig Bewegung und Schlafmangel, anhaltender Stress und seelische Belastungen sowie eine falsche bzw. unzureichende Hautpflege tragen dazu bei, dass die Haut schneller altert.

Diese äußeren Einflussfaktoren haben einen wesentlich größeren Effekt auf den Alterungsprozess als die natürlicherweise ablaufenden Vorgänge in den einzelnen Hautschichten. Ihr Anteil an der Hautalterung kann bis zu 80 Prozent ausmachen. Vor allem lange und häufige UV-Bestrahlung treibt die Bildung von Falten voran. Der überwiegende Teil der altersbedingten Hautveränderungen geht nach Angaben von Fachleuten auf das Konto eines exzessiven Sonnengusses.

UV-Licht und die anderen äußeren Faktoren fördern die Bildung von reaktionsfreudigen Sauerstoffverbindungen, die als freie Radikale bezeichnet werden. Sie lösen im Körper oxidative Prozesse aus, schädigen die Zellen und lassen die Haut schneller altern. Hinzu kommt, dass der Körper mit zunehmendem Alter immer weniger in der Lage ist, die schädigenden Wirkungen der freien Radikale abzuwehren und auszugleichen.

An der Körperhaut zeigen sich altersbedingte Veränderungen weniger stark als im Gesicht oder an den Händen. Diese Partien sind durch Kleidung besser geschützt und die Auswirkungen von UV-Strahlung und anderen Umwelteinflüssen machen sich nicht so deutlich bemerkbar.

AUCH HAARE ALTERN

Mit zunehmendem Alter verändern sich Haarqualität und -dichte. Ein Grund ist die sinkende Produktion von Keratinen, die mit 95 Prozent den Großteil der Haarsubstanz ausmachen. Keratine sind strukturgebende Eiweißverbindungen, die außerdem in Fingernägeln und der Haut vorkommen. Auch die Durchblutung und Nährstoffversorgung nehmen ab und die Talgdrüsen produzieren weniger Fette. Hinzu kommen hormonelle Veränderungen. Im Ergebnis werden die Haare dünner und kürzer. Sie neigen zur Trockenheit und werden schnell spröde. Späterhin werden schließlich nur noch wenige oder gar keine Haare mehr nachgebildet. Bei Männern kommt es zur Bildung von Geheimratsecken und Glatze, bei Frauen erfolgt der Haarverlust gleichmäßig verteilt. Wenn die Haare dünner werden, werden sie auch empfindlicher für äußere Einflüsse und lassen sich nicht mehr so gut frisieren.

Eine weitere Erscheinung des Älterwerdens sind die grauen Haare. Sie entstehen, wenn in den Haaren keine Farbpigmente mehr produziert werden. Der Haarschaft lagert Luftbläschen ein, die Haare sehen dadurch grau bis weiß aus.

GUT GEPFLEGT IN JEDEM ALTER



Mit zunehmendem Lebensalter kann eine an den Hauttyp angepasste Kosmetik einen wichtigen Beitrag leisten, um sich wohl zu fühlen, das Selbstbewusstsein zu unterstützen und die Persönlichkeit zu unterstreichen. Wir geben Tipps zu geeigneten Produkten und informieren über die Hintergründe zu Wirksamkeitsnachweisen.

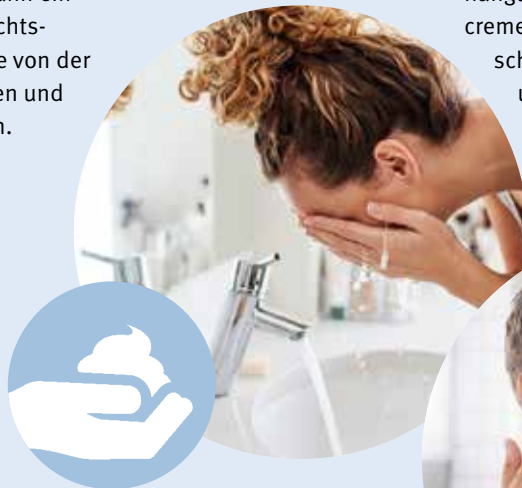
Etwa ab dem 40. Lebensjahr wird die Haut spürbar trockener, dünner und oftmals auch empfindlicher. Daher braucht sie eine andere Pflege als in jüngeren Jahren. Um die Ansprüche von reiferer Haut zu erfüllen, werden zahlreiche Kosmetikprodukte angeboten. Viele davon richten sich gezielt an die stetig wachsende Gruppe der älteren Menschen jenseits der 50.

GESICHTSREINIGUNG

Die Basis für eine wirksame Hautpflege ist eine gründliche, aber schonende Reinigung. Die im Anschluss aufgetragenen Pflegeprodukte können dann besser wirken.

Bevorzugen Sie milde und rückfettende Reinigungsprodukte, um die Haut nicht unnötig zu entfetten und auszutrocknen. Gut geeignet ist beispielsweise eine Reinigungscreme, Reinigungsmilch oder seifenfreie Waschcreme mit einem Tensidgehalt unter 15 Prozent. Verzichten Sie auf die Reinigung mit Seife oder stark schäumenden Produkten.

Im Anschluss kann ein alkoholfreies Gesichtswasser Rückstände von der Reinigung entfernen und die Haut erfrischen.



GESICHTSPFLEGE

Gesichtscremes für die reifere Haut sollen den erhöhten Bedarf an Feuchtigkeit und Fetten decken und dazu beitragen, die altersbedingten Veränderungen auszugleichen. Welche Effekte sie im Einzelnen haben, ist von dem jeweiligen Produkt und den enthaltenen Wirkstoffen abhängig.

Zur Wahl stehen Tagescremes, Nachtcremes und sogenannte 24-Stunden-Cremes, die sowohl morgens als auch abends angewendet werden. Was Sie bevorzugen, hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen ab. Bei Tagescremes stehen die schützenden und stärkenden Eigenschaften gegenüber äußeren Einflüssen wie UV-Licht und Umweltbelastungen im Vordergrund. Nachtcremes sollen vor allem die Regeneration der Haut unterstützen, Erneuerungsprozesse ankurbeln und ihre Widerstandskraft fördern.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.



EXTRA-PORZION PFLEGE

Um die langsamer ablaufende Hauterneuerung der älter werdenden Haut anzuregen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und der Haut zu einem frischeren Aussehen zu verhelfen, wird die regelmäßige Anwendung von Peelings entsprechend der Herstellerhinweise empfohlen.

Wählen Sie das Peeling-Produkt passend zu Ihrem Hauttyp. Produkte mit alpha-Hydroxysäuren oder körnigen Schleifpartikeln sind für die empfindliche Haut oftmals nicht geeignet. Sogenannte Enzym-Peelings oder Peelings mit Fettsäurekomponenten kommen ohne diese Inhaltsstoffe aus. Äußerste Sorgfalt ist geboten, wenn die Haut mit sogenannten „Dermarollern“ auf die weitere Pflege vorbereitet werden soll.

Pflegende Masken für die reifere Haut sollen Nährstoffe und reichlich Feuchtigkeit liefern. Empfehlenswert sind Crememasken, die gleichzeitig hochwertige Öle enthalten.

Spezielle, wirkstoffreiche Pflege- und Aufbauprodukte werden in Form von Seren oder Ampullen angeboten. Sie werden unter der Tages- und Nachtpflege aufgetragen, um die Haut kurmäßig mit Extra-Feuchtigkeit und Nährstoffen zu versorgen. Die Produkte sind besonders auf die Bedürfnisse der sehr trockenen und beanspruchten Haut abgestimmt.

Fältchen und Linien zeigen sich meistens zuerst an den Augen. Die Haut ist hier im Vergleich zu der übrigen Gesichtshaut besonders dünn und empfindlich. Daher kann eine auf die Augenpartie abgestimmte Pflege sinnvoll sein. Zur Wahl stehen Cremes oder Gele.

PFLEGE FÜR MÄNNERHAUT

Sie benötigt Pflege, die auf die typischen Hautbedürfnisse zugeschnitten ist, die sich jedoch von der Haut bei Frauen unterscheiden. Geeignet sind eine schonende Reinigung, ein pH-Wert ausgleichendes Gesichtswasser und eine leichte Creme, ein Fluid

oder Gel. Produkte mit einem höheren Fettanteil sind in den meisten Fällen weniger empfehlenswert.

Kommen besondere Pflegeansprüche bei reifer oder sehr trockener Haut hinzu, sollten die passenden Cremes für diese Hautzustände gewählt werden. Sie können langanhaltend Feuchtigkeit spenden, die Regeneration anregen und die Haut vor schädigenden Umwelteinflüssen schützen.

KÖRPERREINIGUNG UND -PFLEGE

Duschen Sie lieber anstatt zu baden, um die Haut zu schonen. Verwenden Sie rückfettende Produkte und wählen Sie eine möglichst niedrige Wassertemperatur. Heißes Wasser trocknet die Haut zusätzlich aus.

Zum Baden sind Ölbäder geeignet. Spülen oder reiben Sie den Ölfilm nach dem Baden nicht ab, sondern verteilen Sie ihn auf der Haut.

Cremen Sie die Haut nach dem Duschen oder Baden ein, um sie mit Lipiden zu versorgen und ihren Fett-Feuchtigkeitshaushalt wiederherzustellen. Für die sehr trockene Haut sind Körperöle geeignet, die sich auf der vom Duschen oder Baden aufgewärmten Haut gut verteilen lassen. Körpercreme und Körpermilch zeichnen sich durch einen höheren Anteil an Fetten aus, während leichtere Lotionen vor allem Feuchtigkeit spenden.

INHALTSSTOFFE ERKENNEN

Was sich hinter den Begriffen auf der Verpackung verbirgt, ob das Produkt die gewünschten Wirkstoffe enthält oder ob bestimmte Stoffe nicht enthalten sind, können Sie mit der COSMILE-Europe-App direkt beim Einkauf überprüfen. Die App bietet einen schnellen Überblick über die Zusammensetzung von Kosmetikprodukten. Sie basiert auf der COSMILE-Europe-Datenbank, der europäischen Datenbank für kosmetische Inhaltsstoffe. Dort sind Informationen zu fast 30.000 in Kosmetika verwendeten Inhaltsstoffen hinterlegt.

WIRKSAMKEIT

Die Herstellung und Vermarktung von Kosmetikprodukten ist in der Europäischen Kosmetik-Verordnung geregelt. Das oberste Prinzip ist, dass kosmetische Mittel sicher, d. h. gesundheitlich unbedenklich sein müssen. Dafür sind die Hersteller verantwortlich. Ob die gesetzlichen Vorgaben eingehalten werden, kontrolliert die amtliche Lebensmittel- und Bedarfsgegenständeüberwachung.

Bei den Angaben zur Wirksamkeit gibt es grundlegende Anforderungen, die die Hersteller erfüllen müssen. Dazu gehört, dass die Aussagen wissenschaftlich belegbar und bei dem Produkt tatsächlich vorhanden sein müssen. Für jede Aussage müssen Belege vorgelegt werden, die von der Überwachung jederzeit überprüft werden können.

NACHWEISE

Um die Wirksamkeit nachzuweisen, haben die Hersteller verschiedene Möglichkeiten. Sie können allgemein anerkannte, objektive Daten verwenden. Daneben können sie wissenschaftliche Studien mit dem Wirkstoff und/oder dem Kosmetikprodukt durchführen. Oder sie nutzen Anwendungstests mit Verbraucherinnen und Verbrauchern und befragen sie schriftlich zur Wirksamkeit und Verträglichkeit der Produkte. Welche Untersuchungen sie durchführen und in welchem Umfang, können sie weitgehend selbst festlegen. Oftmals werden mehrere Methoden kombiniert, um eindeutige Ergebnisse zu erhalten.

STUDIEN

Sie können „in vitro“, d. h. im Reagenzglas bzw. im Labor, oder „in vivo“, also am lebenden Organismus (z. B. an der Haut von Probanden) durchgeführt werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass sich Ergebnisse von Laborstudien nicht unbedingt genauso auf die Anwendung auf der Haut übertragen lassen und der Stoff dort nicht zwangsläufig dieselben Wirkungen entfalten muss. Auch eine Reduktion der Faltentiefe kann sich unter Laborbedingungen nachweisen lassen, muss aber mit bloßem Auge nicht unbedingt erkennbar sein.

Den höchsten Standard erfüllen randomisiert-kontrollierte Studien (RCTs), die unter fachlicher Aufsicht durchgeführt werden. Sie haben eine hohe Aussagekraft und erlauben zuverlässige Aussagen über die Wirkungen von Inhaltsstoffen. Dabei werden die Probanden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt, von denen eine ein Placebo anwendet und die andere das Produkt mit dem zu untersuchenden Wirkstoff. Weder die Probanden noch das Personal, das die Studie durchführt, wissen, wer welches Produkt testet. Die Ergebnisse werden von Fachleuten begutachtet und ausgewertet.

Beobachtungsstudien, bei denen Probanden ein Produkt mit einem bestimmten Wirkstoff anwenden und dabei fachlich begleitet werden, können ebenfalls objektivierbare Ergebnisse liefern, gelten aber als wissenschaftlich nicht so gut abgesichert wie RCTs.



WAS ALS GESICHERT GILT

Für eine Reihe von Wirkstoffen, die in Kosmetikprodukten für die reifere Haut eingesetzt werden, konnten bei randomisiert-kontrollierten Studien messbare Effekte belegt werden. Dazu gehören Retinol bzw. Retinaldehyd, Ascorbinsäure, bestimmte Peptide, niedermolekulare Hyaluronsäure und Niacinamid. Es zeigte sich, dass diese Substanzen nach mehrmonatiger Anwendung Fältchen vermindern, die Faltentiefe reduzieren und die Haut geschmeidiger machen können.

Um diese Wirkungen zu erreichen, sind jedoch bestimmte Wirkstoff-Konzentrationen in den Produkten erforderlich. Ob sie im Einzelfall vorliegen oder nicht, ist für Verbraucherinnen und Verbraucher nicht nachprüfbar. Aber die zuständigen Behörden prüfen regelmäßig Konzentrationen und versprochene Wirkungen.

Produkte mit den genannten Inhaltsstoffen werden oftmals als Wirkstoffkosmetik bezeichnet. Sie setzt auf Substanzen, die langfristig und aktiv zur Verbesserung des Hautzustands und Erscheinungsbilds beitragen. Dafür ist auch die Konzentration der Inhaltsstoffe maßgebend. Bei herkömmlicher Kosmetik geht es dagegen vor allem darum, einen gesunden Hautzustand zu erhalten und einen Mangel an Feuchtigkeit und Fett auszugleichen.

ANWENDUNGSTESTS

Sie müssen grundsätzlich statistisch signifikante Ergebnisse liefern, d. h. der Zusammenhang zwischen Anwendung und Wirkung muss nachgewiesen werden. Wie aussagekräftig sie sind, ist beispielsweise davon abhängig, wie viele Probanden mitgemacht haben und wie nachvollziehbar die Ergebnisse sind. Wenige Teilnehmerinnen oder Teilnehmer lassen nur eingeschränkte Rückschlüsse auf die große Gruppe der Verbraucherinnen oder Verbraucher zu. Ratsam ist außerdem, genau hinzuschauen, welche Parameter gemessen wurden und worauf sich die Ergebnisse beziehen. Zu berücksichtigen ist auch, dass solche Tests persönliche, nicht objektiv nachprüfbar Eindrücke wiedergeben.



INFORMATIONEN

- COSMILE Europe, <https://cosmileeurope.eu> > COSMILE-Europe-App, Datenbank für kosmetische Inhaltsstoffe
- Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V., www.ikw.org > Schönheitspflege > Services > Studien > Boomerstudie: „Boomer ungeschminkt“, Zukunftsstudie: „Das neue Schön“; Informationen zur Wirksamkeit kosmetischer Mittel (über Suche)
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V., www.daab.de, Artikel „So bleibt reife Haut gesund: Anti-Aging mit verträglicher Pflege“ vom 11.04.2022, über Suche
- Pharmazeutische Zeitung, www.pharmazeutische-zeitung.de, Artikel „Pflege reifer Haut – Die „Fab Four“ der Kosmetik“ vom 09.03.2023, über Suche
- Deutsche Apotheker Zeitung, www.deutsche-apotheker-zeitung.de, Artikel „Hyaluronsäure in Faltencremes – auf die Größe kommt es an“ vom 02.12.2021, über Suche
- Die PTA in der Apotheke, www.diepta.de, Artikel „Feuchthaltefaktoren – Geschmeidig bleiben“ vom 15.03.2021, über Suche
- Georg Thieme Verlag KG, Zeitschrift „Aktuelle Dermatologie“ 2018; 44(06): 277-291, „Topisches Anti-Aging – Evidenz und Wirkprinzip“, Autorin: C. Bayerl; erreichbar über www.thieme-connect.com > Online Fachinhalte > Suche
- Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, www.bvl.bund.de, Artikel „Werbeversprechen – Wirkaussagen zu kosmetischen Produkten“, über Suche
- Verbraucherzentralen in Deutschland, www.verbraucherzentrale.de > Rubrik „Umwelt“ > Produkte > Suchbegriff „Kosmetik“
- Öko-Test Verlag GmbH & Co. KG, www.oekotest.de, Artikel „Wie Hersteller die Wirksamkeit ihrer Kosmetik belegen (oder auch nicht)“ aus Ratgeber Kosmetik von 2017, über Suche
- Stiftung Warentest, www.test.de, Suchbegriff „Anti Aging“

PFLEGEN & STÄRKEN

Kosmetika können den Alterungsprozess nicht aufhalten, aber sie können dazu beitragen, dass er langsamer abläuft. Es ist erwiesen, dass eine geeignete Pflege die reifere Haut aufbauen und den Auswirkungen der Hautalterung entgegenwirken kann. Dadurch sieht sie frischer und glatter aus. Auch anspruchsvollere Haare können mit den richtigen Produkten wieder glänzen. Wir informieren über bewährte und neuere Inhaltsstoffe.



Bei der Pflege der älter werdenden Haut kommt es darauf an, die vorhandenen Hautfunktionen zu stärken und die altersbedingten Veränderungen auszugleichen, um die sichtbaren Folgen zu mildern. Auch der Schutz vor äußeren Einflüssen hat einen wichtigen Stellenwert.

Die Pflege-Bemühungen konzentrieren sich vor allem auf die obere Hautschicht (Epidermis), da sie sich durch die Anwendung von kosmetischen Mitteln beeinflussen lässt. Die Veränderungen in der Lederhaut, die zur Bildung von Falten führen, können durch Hautpflegeprodukte bisher nur zum Teil positiv beeinflusst werden. Da die Prozesse aber deutliche Auswirkungen auf die Oberhaut haben, lassen sie sich bis zu einem gewissen Grad abmildern – auch wenn sich Falten und Linien nicht einfach wegcremen lassen.

Im Folgenden stellen wir Wirkstoffe näher vor, die häufig in Produkten für die reifere, anspruchsvolle Haut eingesetzt werden. In Klammern finden Sie die international geltenden INCI-Bezeichnungen, unter denen die Inhaltsstoffe auf den Verpackungen angegeben werden müssen. INCI steht für International Nomenclature Cosmetic Ingredients.

GEGEN TROCKENHEIT

Ein besonders auffälliges Merkmal der reifen Haut ist ihre ausgeprägte Trockenheit, die durch einen Mangel an feuchtigkeitsbewahrenden Stoffen gefördert wird.

Eine geeignete Hautpflege kann den Feuchtigkeitsgehalt sowie das Wasserbindevermögen in der Haut spürbar verbessern und die verminderte Produktion an hauteigenen Fetten ausgleichen. Die Haut wird elastischer, fester und glatter und ihre Barrierefunktion wird gestärkt.

Als feuchtigkeitspendende Wirkstoffe werden in Pflegeprodukten Substanzen eingesetzt, die natürlicherweise im Hydrolipidfilm der Haut enthalten sind. Dazu gehören Harnstoff, Glycerin, Hyaluronsäure, Pyrrolidoncarbonsäure (PCA), andere Aminosäuren und Milchsäure. Sie werden zusammenfassend als Natural Moisturizing Factor (natürlicher Feuchthaltefaktor, NMF) bezeichnet. Diese hauteigenen Stoffe gelten als gut verträglich. Sie versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und können sie über mehrere Stunden in der Haut binden. Die Stoffe bewirken, dass das in der Hornschicht der Oberhaut vorhandene Keratin quillt. Dadurch werden Linien und Fältchen aufgepolstert und die Hautoberfläche wirkt glatter – zumindest, solange die wasserbindende Wirkung anhält. Zudem stabilisieren die Substanzen die Hautbarriere und machen die Haut widerstandsfähiger gegenüber äußeren Einflüssen.

NATÜRLICHE FEUCHTHALTEFAKTOREN

Harnstoff (Urea) ist einer der wirksamsten Inhaltsstoffe gegen trockene, schuppige Haut. Bei einer Konzentration ab zwei Prozent kann er den Gehalt an Feuchtigkeit in der Haut deutlich erhöhen. Zudem wirkt er juckreizlindernd und antimikrobiell. Bei empfindlicher Haut ist Vorsicht geboten, da es zu Hautreizungen kommen kann, vor allem in höheren Konzentrationen.

Bei Glycerin, auch Glycerol genannt, handelt es sich um ei-

nen Zuckeralkohol, der in allen natürlichen Ölen und Fetten in Verbindung mit Fettsäuren als Triglycerid vorkommt. Er wird nicht nur eingesetzt, um die Feuchtigkeit in der Haut, sondern auch in den Kosmetikprodukten zu halten. Pflegeprodukte mit Glycerin und Harnstoff können dazu beitragen, dass die Haut weniger Feuchtigkeit verliert und nicht so schnell austrocknet, wenn sie regelmäßig angewendet werden.

Hyaluronsäure (Hyaluronic Acid, Sodium Hyaluronate) ist aus zuckerähnlichen Stoffen aufgebaut, die von Glukose (Traubenzucker) abstammen. Sie hat ein gutes Wasserbindungsvermögen, fördert die Nährstoffversorgung der Haut und kann freie Radikale abwehren. In Kosmetikprodukten wird biotechnologisch hergestellte Hyaluronsäure eingesetzt. Sie kann den altersbedingt geringen Gehalt in der Oberhaut ausgleichen und ihren Feuchtigkeitsgehalt erhöhen.

Pyrrolidoncarbonsäure (PCA), auch als Pyroglutaminsäure bezeichnet, wird in Kosmetikprodukten meistens als Natriumsalz (Sodium PCA) eingesetzt. Sie entsteht aus Glutaminsäure, einer Aminosäure. Aminosäuren sind die einzelnen Bausteine, aus denen Eiweiß (Protein) zusammengesetzt ist. Andere Aminosäuren und ihre verwandten Verbindungen haben ebenfalls feuchtigkeitsbindende Eigenschaften.

Milchsäure (Lactic Acid) und ihre Salze, z. B. Natriumlactat (Sodium Lactate), haben eine stark Wasser anziehende und bindende Wirkung. Darüber hinaus stabilisieren sie den pH-Wert der Haut und von Kosmetikprodukten. Milchsäure zählt zu den alpha-Hydroxysäuren, die eingesetzt werden, um abgestorbene Hornzellen zu entfernen und das Hautbild zu verfeinern.



FÜR DEN LIPIDHAUSHALT

Als Fettlieferanten eignen sich ungesättigte Fettsäuren wie Linolensäure und Gamma-Linolensäure, die beispielsweise in pflanzlichen Ölen enthalten sind. Sie unterstützen die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern und reduzieren die Wasserabgabe. Sie verbessern die Widerstandskraft der Haut, machen sie elastischer und schützen vor Irritationen.

Auch hauteigene Lipide werden als Wirkstoffe eingesetzt, beispielsweise Ceramide. Sie sind Bestandteil der Hornschicht und tragen dazu bei, die Haut vor dem Austrocknen und vor schädlichen Einflüssen zu bewahren. Sie haben einen hautglättenden und feuchtigkeitsbindenden Effekt.

KOLLAGEN (COLLAGEN)

Die Eiweißverbindung ist ein weiterer körpereigener Wirkstoff, der schon seit langem in Kosmetikprodukten für die reifere Haut verwendet wird. Auf der Hautoberfläche ist Kollagen in der Lage, Feuchtigkeit zu binden und die Haut zu glätten. Um in tiefere Hautschichten bis in die Lederhaut vorzudringen und dort dem Kollagenabbau entgegenzuwirken, sind die Kollagenmoleküle jedoch zu groß.

Kollagen kann tierischen oder synthetischen Ursprungs sein. Tierisches Kollagen wird aus Haut, Knochen, Sehnen und Knorpeln von Rindern und Schweinen oder aus Flossen und Gräten von Fischen gewonnen, die bei der Schlachtung und Verarbeitung anfallen. Für die Verwendung in Kosmetikprodukten ist eine spezielle Aufbereitung erforderlich. Synthetisches Kollagen wird aus Proteinen hergestellt, die aus dem Labor stammen. Inzwischen gibt es auch Kollagenalternativen aus Pflanzen, die aus dem Eiweiß von Mais, Soja und Weizen gewonnen werden.

HAUTERNEUERUNG ANREGEN

Ein weiteres Kennzeichen der reifen Haut ist ihre nachlassende Regenerationsfähigkeit. Die Hauterneuerung funktioniert nicht mehr so gut wie in jüngeren Jahren. Doch mit den passenden Wirkstoffen lassen sich der Zellstoffwechsel und die Neubildung von Zellen anregen, so dass die Haut frischer und straffer aussieht.

Zunehmend an Bedeutung gewinnen die sogenannten Peptide. Das sind kleinere Eiweißverbindungen, die im Unterschied zu den großen Proteinen nur aus wenigen

Aminosäuren aufgebaut sind. Ihre Verwendung in Kosmetikprodukten, die gegen die Zeichen der Zeit wirken sollen, gehört zu den neueren Entwicklungen der letzten Jahre. Da die Erkenntnisse über den Hautalterungsprozess und die Forschung an geeigneten Wirkstoffen weiter voranschreiten, ist auch in Zukunft mit weiteren Produktentwicklungen für die reife Haut zu rechnen. Daneben setzt die Kosmetik-Industrie auf seit längerem erprobte Wirkstoffe wie Vitamin-A-Verbindungen, alpha-Hydroxysäuren (AHA) und Coenzym Q10.

PEPTID-VERBINDUNGEN

Als Alternative zu Kollagen werden kleinere Kollagen-Bruchstücke zusammen mit Peptiden als Wirkstoffe verwendet, die als Poly-Kollagen-Peptide bezeichnet werden. Die Kollagenfragmente können in Verbindung mit den Peptiden in der Lage sein, hauteigene Reparaturmechanismen zu fördern. Im Ergebnis können Linien und Fältchen gemildert werden, die Haut wird geschmeidiger und sieht frischer aus.

Andere Peptide, die eine Rolle bei der Wundheilung spielen, können ebenfalls Reparatur-Prozesse in Gang setzen und auf diese Weise die Regeneration der Haut anregen, ihre Struktur stärken und Fältchen vermindern. Um diese Wirkungen zu erreichen, werden die sogenannten Amino-Peptide mit Vitaminen bzw. Vorstufen von Vitaminen kombiniert. Zum Einsatz kommen beispielsweise Dexpanthenol, Nicotinamid und Vitamin E sowie weitere Kosmetikinhaltsstoffe. Die Stoffkombinationen von Peptiden und Polypeptiden sind vielfältig, daher können sie in der Liste der Inhaltsstoffe unter zahlreichen Bezeichnungen zu finden sein. Erkennbar sind sie an der Endung „-peptide“.



VITAMIN A

Vitamin A umfasst eine Gruppe von verschiedenen Verbindungen, die zu den Retinoiden gehören. Dazu zählen Retinol, Retinaldehyd bzw. Retinal, Retinylester und Retinsäure, die auch Vitamin-A-Säure oder Tretinoin genannt wird. Die Anwendung von Vitamin-A-Säure ist in Kosmetikprodukten nicht erlaubt.

Retinol und Retinal sind unter diesen Bezeichnungen in der Liste der Inhaltsstoffe zu finden. Als Retinylester kommen Retinylacetat (Retinyl Acetate), Retinylinoat (Retinyl Linoleate) und Retinylpalmitat (Retinyl Palmitate) zum Einsatz. Da Retinal und die Ester stabiler sind als Retinol, werden sie bevorzugt verwendet.

Die Verbindungen werden in der Haut in Vitamin-A-Säure umgewandelt. Ihre Wirkung auf die Hautalterung ist gut untersucht. Sie sorgt dafür, dass abgestorbene Hornzellen schneller abgestoßen werden und regt die Erneuerung von Zellen an der Hautoberfläche an. Außer-

dem ist sie in der Lage, den Abbau von Kollagen zu hemmen und die Neubildung zu fördern. Im Ergebnis erscheint das Hautbild feiner und glatter, Fältchen können reduziert werden. Die Haut wird fester und elastischer. Auch Altersflecken werden gemildert. Diese Effekte zeigen sich nicht sofort, sondern erst nach einer Anwendung von mehreren Wochen.

Bei empfindlicher Haut ist Vorsicht geboten, sie kann mit Irritationen reagieren. Vitamin-A-Säure erhöht die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Licht, daher ist beim Aufenthalt in der Sonne auf einen höheren Lichtschutzfaktor zu achten.

AHA

Alpha-Hydroxysäuren sind natürliche Frucht- und Milchsäuren, die einen leichten Peeling-Effekt haben. Das bedeutet, dass sie die Loslösung von Hornzellen anregen und die Neubildung von Zellen in der obersten Hautschicht fördern.

Auf diese Weise können sie die Haut glätten und Fältchen abmildern.

Neben Milchsäure (Lactic Acid) werden Zitronensäure (Citric Acid), Apfelsäure (Malic Acid), Weinsäure (Tartaric Acid), Glykolsäure (Glycolic Acid) und Mandelsäure (Mandelic Acid) häufig in kosmetischen Produkten verwendet.

Kosmetik mit AHA kann bei empfindlicher Haut und bei zu häufiger Anwendung Reizungen auslösen. Außerdem kann bei höher konzentrierten Produkten ein Sonnenschutz notwendig sein, entsprechende Hinweise sind auf den Verpackungen angegeben.

COENZYM Q10

Der fettlösliche Stoff hat eine antioxidative Wirkung und kann Hautzellen vor Schäden durch freie Radikale schützen. Eine wichtige Funktion hat Q10 im Energiestoffwechsel der Zellen. Es stellt die Energieversorgung der Hautzellen sicher und sorgt dafür, dass sie ihre Funktionen wahrnehmen können.



Zudem unterstützt es bei Aufbau- und Reparaturprozessen.

Der Gehalt an Coenzym Q10 in der Haut nimmt altersbedingt ab. Q10-haltige Pflegeprodukte können die Regenerationsfähigkeit der alternden Hautzellen fördern und der Faltenbildung entgegenwirken bzw. vorhandene Fältchen abmildern. Der Stoff verbirgt sich in der Liste der Inhaltsstoffe hinter der Bezeichnung „Ubiquinone“.

BAKUCHIOL

Dieser Wirkstoff stammt aus der Babchi-Pflanze, auch Psoralea Corylifolia oder Harzklée genannt, und wird traditionell in der indischen und chinesischen Medizin eingesetzt. In Kosmetikprodukten wird der Stoff erst seit einiger Zeit verwendet. Er kann sowohl die Zellregeneration als auch die Kollagenproduktion anregen und vor freien Radikalen schützen. Dadurch soll er zur Verminderung von Falten beitragen, die Haut straffen und elastischer machen.

VITAMINE

Vitamine können in Kosmetikprodukten unterschiedliche Funktionen übernehmen. Sie können als Antioxidantien wirksam sein, aber auch den Zustand der Haut verbessern.

Ein relativ neuer Stoff für die Pflege der reiferen Haut ist Niacinamid, auch bekannt als Nicotinamid bzw. Nicotinsäureamid. Niacinamid und eine weitere Verbindung, die Nicotinsäure, werden unter dem Begriff Niacin zusammengefasst. Niacin gehört zur Gruppe der B-Vitamine und wird daher im allgemeinen Sprachgebrauch häufig als Vitamin B₃ bezeichnet.

Niacinamid regt die Produktion von hauteigenen Lipiden an, die vor dem Austrocknen schützen und die Barrierefunktion der Haut verbessern. Dadurch wird sie unempfindlicher gegenüber äußeren Einflüssen. Gleichzeitig ist der Stoff in der Lage, die Kollagenbildung anzuregen. Falten und Linien können reduziert werden, die Haut wirkt glatter und

elastischer. Weiterhin wirkt Niacinamid hautaufhellend und kann Pigmentflecken sowie Hautrötungen abmildern. Bei den Inhaltsstoffen wird es als „Niacinamide“ geführt.

Die Vitamine C und E schützen die Haut vor Schäden durch Oxidation, beispielsweise durch freie Radikale. Sie werden ebenfalls eingesetzt, um Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten vor dem Angriff durch Sauerstoff zu bewahren.

Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, wirkt bei der Kollagenbildung mit. Bei der Anwendung auf der Haut kann es zur Festigung des Bindegewebes beitragen und Fältchen abmildern. Die Struktur der Haut und ihre Elastizität werden verbessert. In den Kosmetikprodukten werden Ascorbinsäure (Ascorbic Acid), stabilere Ascorbinsäureester (z. B. Ascorbyl Palmitate, Sodium Ascorbyl Phosphate, Magnesium Ascorbyl Phosphate) sowie Salze der Ascorbinsäure (z. B. Sodium Ascorbate, Magnesium Ascorbate) eingesetzt.

Vitamin E kann das Wasserbindungsvermögen in der Hornschicht erhöhen und zur Glättung der Haut beitragen. Der Begriff Vitamin E umfasst eine Gruppe von verschiedenen Verbindungen, die als Tocopherole bezeichnet werden. Neben Vitamin E (Tocopherol) ist beispielsweise Vitamin-E-Acetat (Tocopheryl Acetate) ein weiterer Kosmetikinhaltsstoff. Oftmals werden sowohl Vitamin E als auch Vitamin C verwendet. Die Stoffe unterstützen sich bei der Abwehr der freien Radikale und sind daher im Doppelpack als Antioxidantien noch wirksamer.

Panthenol, auch Dexpanthenol genannt, ist eine Vorstufe der Pantothenensäure. Sie gehört zu den B-Vitaminen und ist als Vitamin B₅ bekannt. In der Haut wird Panthenol in Pantothenensäure umgewandelt, wo es feuchtigkeitsbewahrend und hautberuhigend wirkt. Darüberhinaus regt es die Zellneubildung an und unterstützt die Regeneration der Haut. So wird die Schutzbarriere der Haut gestärkt und ihre Elastizität verbessert.



FÜR DIE HAARE

Um empfindlicher und stumpfer werdende Haare zu pflegen, werden zum Teil die gleichen Wirkstoffe eingesetzt, die auch in Kosmetikprodukten für die reifere Haut Anwendung finden.

So soll beispielsweise Coenzym Q10 die Produktion der altersbedingt abnehmenden Keratine anregen und ein gesundes Haarwachstum fördern. Poly-Kollagen-Peptide und andere Peptide können zur Kräftigung der Haare beitragen. Und Panthenol kann den Feuchtigkeitshaushalt stabilisieren und das Haar stärken.

Weiterhin kommen beispielsweise Lecithin, Proteine aus Weizen, Milch und Mais sowie pflanzliche Öle zum Einsatz. Lecithin ist ein fettähnlicher Stoff, der vor allem als Emulgator bekannt ist. Aber er hat auch pflegende, rückfettende Eigenschaften und macht die Haare geschmeidiger. Zudem kann er die Aufnahme von anderen Wirkstoffen in die (Kopf-)Haut fördern.

Proteine aus Weizen (Hydrolyzed Wheat Protein), Mais (Hydrolyzed Corn Protein) und Milch (Hydrolyzed Milk Protein) spenden Feuchtigkeit, machen das Haar geschmeidig, verbessern die Kämmbarkeit und sorgen für mehr Volumen.

Hochwertige pflanzliche Öle, z. B. Avocadoöl (Persea Gratissima Oil), Arganöl (Argania Spinosa Kernel Oil) oder Macadamiaöl (Macadamia Integrifolia Seed Oil) pflegen trockene Haare, glätten die Haarstruktur und bringen Glanz in die Haare. Damit die Substanzen ihre Wirkung entfalten können, sind Produkte gut geeignet, die länger einwirken oder im Haar verbleiben. Dazu gehören beispielsweise Pflegespülungen, Kurpackungen, Spray-Conditioner oder Balsame für die Kopfhaut, die pflegen, ohne die Haare zu beschweren.

Für die Reinigung sind milde Shampoos empfehlenswert. Die Haare sollten außerdem schonend und mit weniger Hitze getrocknet werden. Um sie in Form zu bringen, stehen Haarfestiger, Fönlotionen und Schaumfestiger zur Wahl. Letztere können vorteilhafter sein, weil sie häufig mehr pflegende Inhaltsstoffe enthalten.



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Essen & Trinken

- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Diäten (2016)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Gesundheit & Haushalt

- Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)

- Basiswissen Fahrrad (2018)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Feiern & Labels (2018)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gesund im Büro (2015)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kindersicherheit (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für die reiferen Jahren (2024)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2018)
- Regionale Labels (2017)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Senioren & Labels (2017)
- Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)

- Beleuchtung (2016)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Elektrosmog (2016)
- Energiesparende Haushaltsgeräte (2022)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Holz & Papier (2023)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Konsum im Wandel (2015)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltig reisen (2012, 24 S.)
- Nachhaltige Labels (2018)
- Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- Nachhaltige Unternehmen (2008)
- Nachhaltiger Handel(n) (2014)
- Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet-Mythen (2017)
- Langlebige Haushaltsgeräte (2018)
- Lebensstile & Labels (2014)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)
- Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

Wollankstraße 134, 13187 Berlin, mail@verbraucher.com