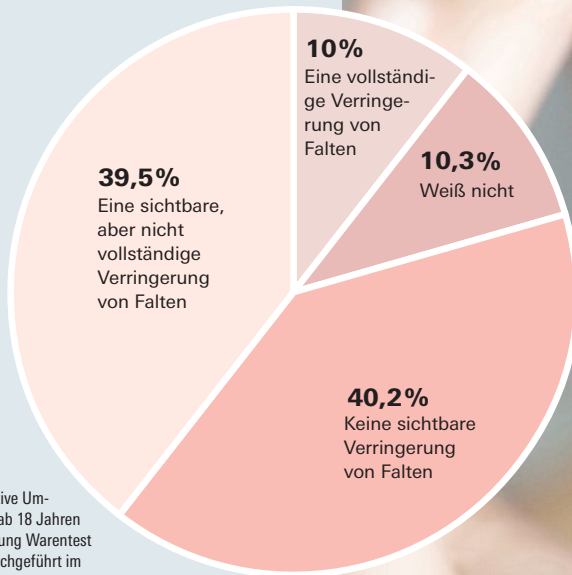


Große Erwartung

Etwa jede zweite Frau glaubt, Antifaltencremes könnten Falten im Gesicht sichtbar oder sogar vollständig verringern.

Welche Wirkung erwarten Sie von Antifaltencremes?



Quelle: Repräsentative Umfrage unter Frauen ab 18 Jahren im Auftrag der Stiftung Warentest (1 002 Befragte, durchgeführt im September/Oktober 2015).



FOTO: GETTY IMAGES / V. BERANGER

Verführerische Versprechen*

„Feine Linien werden sichtbar gemindert.“



1 Diadermine

„... um das Erscheinungsbild von Falten und feinen Linien sichtbar zu reduzieren.“



2 Estée Lauder

„Tag für Tag erscheinen Falten sichtbar reduziert.“



3 Lancaster

„... glättet Falten sichtbar.“



4 Lavera

„Nach 4 Wochen werden Falten sichtbar gemindert.“



5 L'Oréal

*) Die Aussagen stehen entweder auf der Verpackung oder auf den Tiegeln der Cremes.

Nichts zu sehen

Antifaltencremes Alterszeichen einfach wegcremen – wie schön das wäre. Unser Test zerstört diese Hoffnung erbarmungslos: Sichtbar wirken Antifaltencremes nicht.

Spätestens wenn es auf die 40 zugeht, blicken Frauen anders in den Spiegel: Argwöhnisch begutachten sie ihre Haut. Veränderungen beginnen meist rund ums Auge – eine sehr empfindliche Partie. Die Haut ist gerade mal einen halben Millimeter dick. Zuerst bilden sich feine Linien, später auch die gefürchteten Krähenfüße.

Sichtbar straffer in nur 14 Tagen?

Ob Trockenheitsfältchen oder Altersfalte – alles lässt sich glattbügeln, macht die Kosmetikindustrie glauben. Dafür preist sie Stoffe wie Hyaluron, Coenzym Q10 oder Tocopherol an – und setzt Milliarden um. Ein Großteil aller Gesichtspflegeprodukte gehört zum Anti-Aging-Bereich. Das Vertrauen in die Cremes ist groß. Laut unserer Um-

frage denkt fast jede zweite Frau, dass sie Falten sichtbar verringern (*siehe links*).

Etliche Produkte versprechen genau das – so auch die neun Cremes für 2,45 Euro bis 87 Euro in unserem Test (*siehe unten*). Die meisten Hersteller geben auf dem Produkt oder auf Nachfrage an, dass die Wirkung ihrer Cremes nach 4 Wochen eintrete. Die Antifaltencreme von Olaz will sogar in nur 14 Tagen Falten sichtbar reduzieren.

30 Frauen testen eine Creme

Wir wollten wissen, was von den vollmundigen Versprechen zu halten ist: 270 Frauen cremten sich für uns vier Wochen lang morgens und abends ein. Auf die eine Gesichtshälfte trugen sie ein Testprodukt auf, auf die andere eine gute Feuchtigkeits-

Unser Rat

Ob günstig oder teuer, ob Marken- oder Drogerieprodukt – **keine Creme im Test kann Falten wegzaubern**. Sparen Sie sich das Geld – außer Sie mögen den Duft, sind mit dem Hautgefühl und der Feuchtigkeitsversorgung zufrieden. Wer eine gute pflegende Creme sucht, kann alternativ zu **Tagescremes mit UV-Schutz** greifen. In einem früheren Test gab es viele gute (test 4/2014, test.de/gesichtscreme). Ob sich das Alter früh ins Gesicht schreibt, können Sie über Ihren **Lebensstil** ein wenig mitbestimmen (siehe S. 31).

„Die Falten wirken sichtbar gemildert.“

„Mildert Falten sichtbar.“

„Sichtbar reduzierte Falten in 14 Tagen.“

„... tiefe Falten werden gemildert, und die Haut wirkt sichtbar straffer.“



6 Müller/Cadeavera



7 Nivea



8 Olaz



9 Vichy

Feuchte messen. Mit einem Corneometer wird geprüft, ob eine Creme der Haut Feuchtigkeit spendet.



creme. Vor und nach der Testphase ließen wir beide Gesichtshälften mithilfe einer Fotobox fotografieren (siehe Bilder S. 30). Um die Fotos zu vergleichen, wurden die Köpfe der Testerinnen genau im selben Winkel ausgerichtet. Für die Beurteilung zogen Experten Ausschnitte der Augenpartien heran, denn vor allem dort zeichnen sich Falten ab. Sie verglichen die Bilder – ohne zu wissen, welche vor oder nach der Testphase aufgenommen worden waren oder ob die Probandinnen das Testprodukt oder die Feuchtigkeitscreme angewandt hatten.

Alle neun Cremes mangelhaft

Ernüchterndes Fazit: Keine der Cremes konnte kleine Fältchen oder gar tiefere Falten so mildern, dass mit bloßem Auge eine Verbesserung zu sehen war. Alle neun Cremes sind im entscheidenden Prüfpunkt

FOTO: F. SCHIMSKI

test Antifaltencremes

		1 Diadermine Lift+Elastin Ultra-Straffende Anti-Falten Tagescreme	2 Estée Lauder Advanced Time Zone Verjüngende Creme gegen Falten und Linien SPF 15	3 Lancaster Suractif Fill & Perfect Anti Falten Tagescreme	4 Lavera Straffende Tagespflege Anti-Falten Pflege ⁷⁾⁸⁾	5 L'Oréal Revitalift Gesichtspflege Tag Anti-Falten + Extra-Straffheit
Ausgewählte, auf den Tiegeln oder Verpackungen verwendete Wirkversprechen		„Feine Linien werden sichtbar gemindert.“	„Unser revolutionärer Tri-HA Cell Signaling Komplex kräftigt das hauteigene Stützgewebe, um das Erscheinungsbild von Falten und feinen Linien sichtbar zu reduzieren.“	„Tag für Tag erscheinen Falten sichtbar reduziert.“	„Die Rezeptur mit natürlicher Hyaluronsäure spendet der Haut intensive Feuchtigkeit, polstert die Haut von innen auf und glättet Falten sichtbar.“	„Nach 4 Wochen werden Falten sichtbar gemindert.“
Inhalt (ml) / Mittlerer Preis ca. (Euro)		50 / 4,50	50 / 87,00	50 / 75,50	30 / 12,00	50 / 9,80
Mittlerer Preis pro 10 ml ca. (Euro)		0,90	17,40	15,10	4,00	1,96
test - QUALITÄTSURTEIL	100%	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)
SICHTBARE WIRKUNG GEGEN FALTEN UND FÄLTCHEN	40%	mangelhaft (5,0) ^{*)}	mangelhaft (5,0) ^{*)}	mangelhaft (5,0) ^{*)}	mangelhaft (5,0) ^{*)}	mangelhaft (5,0) ^{*)}
FEUCHTIGKEITSANREICHERUNG	30%	gut (2,0)	ausreichend (4,0)	sehr gut (1,0)	befriedigend (3,0)	gut (2,0)
AUSGELOBTER SONNENSCHUTZFAKTOR	0%	Entfällt	Eingehalten	Entfällt	Entfällt	Entfällt
ANWENDUNG (Z.B. EINZIEHEN, HAUTGEFÜHL)	15%	gut (1,8)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,4)	gut (1,6)	gut (1,6)
MIKROBIOLOGISCHE QUALITÄT	0%	Nicht zu beanstanden.				
VERPACKUNG	5%	ausreichend (4,0) ⁵⁾	ausreichend (4,0) ⁵⁾	ausreichend (4,0) ⁵⁾	ausreichend (4,0) ⁵⁾	ausreichend (4,0) ⁵⁾
WERBEAUSSAGEN, BESCHRIFTUNGEN	10%	mangelhaft (5,0) ⁶⁾	mangelhaft (5,0) ⁶⁾	mangelhaft (5,0) ⁶⁾	mangelhaft (5,0) ⁶⁾	mangelhaft (5,0) ⁶⁾
AUSGEWÄHLTE MERKMALE (nicht bewertet)						
Sonnenschutzfaktor deklariert / Sonnenschutzfilter laut Deklaration ¹⁾		<input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> a, b	<input checked="" type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> a, c, d	<input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> c, e
Konservierungsstoffe laut Deklaration ²⁾		<input checked="" type="checkbox"/> i, j, k	<input checked="" type="checkbox"/> i	<input checked="" type="checkbox"/> i	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> i, j, k, l, m, n
Parfüm laut Deklaration		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mineralölbestandteile laut Anbieter ³⁾ / MOAH ⁴⁾ nachgewiesen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> q, r / <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> s / <input type="checkbox"/>

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

++ = Sehr gut (0,5–1,5). + = Gut (1,6–2,5).
 ○ = Befriedigend (2,6–3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5).
 — = Mangelhaft (4,6–5,5).
 Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.
 = Ja. = Nein.

*) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ auf Seite 30).
 1) a = Butyl Methoxydibenzoylmethane; b = Octocrylene;
 c = Ethylhexyl Methoxycinnamate; d = Ethylhexyl Salicylate;
 e = Drometrisole Trisiloxane; f = Titanium Dioxide (nano);
 g = Natrium Phenylbenzimidazole Sulfonate ;
 h = Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid.
 2) i = Phenoxyethanol; j = Methylparaben; k = Ethylparaben;
 l = Chlorhexidine Digluconate; m = Natrium Dehydroacetate;
 n = Chlorphenesin; o = Potassium Sorbate; p = Propylparaben.
 3) q = C13-14 Isoparaffin; r = Hydrogenated Polyisobutene;
 s = Paraffinum Liquidum / Mineral Oil; t = Synthetic Beeswax.

mangelhaft und damit in der Gesamtnote. Zwar stellten die Experten bei einigen Frauen Verbesserungen bei feinen Fältchen unter dem Auge fest. Bei den meisten der 30 Testerinnen pro Creme konnten sie diesen Effekt jedoch nicht beobachten, erst recht nicht eine Reduzierung größerer Falten. In Einzelfällen hatte die Ausprägung der Falten noch zugenommen.

Anbieter prüfen anders als wir

Wie kommen die Hersteller zu ihren Versprechen? Wir haben sie nach Wirksamkeitsbelegen gefragt, darunter Branchenriesen wie L'Oréal oder Nivea-Hersteller Beiersdorf. Manche hielten ihre Studien unter Verschluss. Andere ließen die Faltenausprägung vor und nach der Anwendung von einem Dermatologen anhand einer Skala einordnen. Einige Hersteller belegen

die Wirkung ihrer Produkte mit einem dreidimensionalen Verfahren. Dabei werden der Hautzustand fotografiert und winzige Veränderungen der Hautoberfläche gemessen. Auch wir verwendeten in früheren Tests solch ein Verfahren. Bestenfalls ließen sich Verbesserungen um Bruchteile von Millimetern messen – mit bloßem Auge sind diese nicht zu sehen.

Statt minimale Veränderungen zu messen, orientieren wir uns nun an den hochgesteckten Versprechen der Hersteller: Wenn Cremes sichtbare Effekte bewerben, müssen diese auch zu sehen sein. Dass Frauen ähnlich hohe Erwartungen haben, belegt unsere Umfrage (siehe S. 26).

Üblich ist auch, dass Hersteller ihre Werbeaussagen mit Befragungen von Anwenderinnen belegen. Die kommen häufig zu positiveren Urteilen, so auch im Test. Wer

sich regelmäßig pflegt, sieht ein Stück weit wohl das, was er sehen will. „Bei den tieferen Linien auf der Stirn habe ich keinen Unterschied bemerkt, bei den kleinen Fältchen um die Augen aber schon“, fand etwa eine unserer Probandinnen. Eine solche Selbstwahrnehmung hatten auch andere Testerinnen. Die Vorher-nachher-Bilder zeigten jedoch meist keine Verbesserung.

Estée Lauder-Creme doppelt schwach

Eine gute Creme sollte die Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Die teuerste Antifaltencreme im Test, Advanced Time Zone der US-Kosmetikfirma Estée Lauder, schaffte nicht einmal das. Für 87 Euro ein blamables Ergebnis. Die Cremes von Lancaster und Nivea reichern die Haut sehr gut mit Feuchtigkeit an. Ein ähnlich guter Effekt ist mit einer klassischen Feuchtigkeitscreme ohne Anti-Aging-Effekt günstiger zu haben (siehe test 4/2014). Die Standard-Feuchtigkeitscreme, die die Testerinnen neben den Antifaltencremes verwendeten, konnte Falten übrigens auch nicht sichtbar mildern.

Entscheidend ist die Gesamtzeptur

Welche Anti-Aging-Substanz hilft nun? Glaubt man der Werbung, können einzelne Stoffe viel bewirken, etwa Coenzym Q10, Polypeptide oder Vitamin A. Als wirksamste Vitamin-A-Verbindung gilt die Vitamin-A-Säure. Sie hat aber Nebenwirkungen, darf in Kosmetika in der EU nicht eingesetzt werden. Weniger wirksame Verbindungen wie Pro-Retinol A sind dagegen erlaubt.

Die Anti-Aging-Branche stützt sich auf Studien, die die Wirksamkeit einzelner Substanzen belegen sollen. Sie betrachten den jeweiligen Wirkstoff oft isoliert, nicht in der Gesamtzeptur einer Creme. Denn für den Effekt spielt vor allem eine Rolle, in welcher Konzentration ein Stoff eingesetzt ist, ob er in ausreichender Menge aus der Creme freigesetzt wird und in die Haut gelangt.

Auch die Cremes im Test werben mit Anti-Aging-Stoffen, L'Oréal etwa mit Pro-Retinol A, Müller und Nivea mit Coenzym Q10. Eine sichtbare Wirkung, wie sie die Produkte versprechen, stellten wir nicht fest.

Pro Aging statt Anti-Aging

Für alle Ratlosen noch etwas Versöhnliches: Als Gegenpol zur Anti-Aging-Mode hat sich eine Pro-Aging-Bewegung etabliert – zu sehen etwa an Werbekampagnen mit reifen Frauen. Sie steht für eine positive Einstellung zum Altern. Aufhalten lässt sich das Alter nicht, aber gestalten. ■
Lesen Sie weiter auf Seite 30.

6 Müller / Cadeavera CV Vital 35+ Anti-Falten Q10 Tagespflege ⁹⁾¹⁰⁾	7 Nivea Q10 plus Anti-Falten Tagespflege LSF 15	8 Olaz Anti-Falten Lift Straffende Tagespflege LSF 15	9 Vichy Liftactiv Supreme Langanhaltende Anti-Falten & Straffheitspflege
„Die Falten wirken sichtbar gemildert.“	„Mildert Falten sichtbar.“	„Sichtbar reduzierte Falten in 14 Tagen.“	„Ab 1 Monat langanhaltender 'Lifting-Effekt': tiefe Falten werden gemildert, und die Haut wirkt sichtbar straffer.“
50 / 2,45	50 / 9,70	50 / 8,00	50 / 28,50
0,49	1,94	1,60	5,70
MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)	MANGELHAFT (5,0)
mangelhaft (5,0) ¹⁾	mangelhaft (5,0) ^{*)}	mangelhaft (5,0) ^{*)11)}	mangelhaft (5,0) ¹⁾
gut (2,0)	sehr gut (1,0)	gut (2,0)	gut (2,0)
Entfällt	Eingehalten	Eingehalten	Entfällt
gut (2,3)	gut (2,3)	sehr gut (1,5)	gut (1,6)
ausreichend (4,0) ⁵⁾	ausreichend (4,0) ⁵⁾	gut (2,3)	ausreichend (4,0) ⁵⁾
mangelhaft (5,0) ⁶⁾	mangelhaft (5,0) ⁶⁾	mangelhaft (5,0) ⁶⁾	mangelhaft (5,0) ⁶⁾
<input type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> f	<input checked="" type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> a, b, d, g	<input checked="" type="checkbox"/> / <input checked="" type="checkbox"/> a, b, d, h	<input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> i, o	<input checked="" type="checkbox"/> i	<input checked="" type="checkbox"/> j, k, p	<input checked="" type="checkbox"/> i
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> t / <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) Mineral Oil Aromatic Hydrocarbons (Aromatische Mineralöl-Kohlenwasserstoffe).
5) Mogelpackung.
6) Nicht zutreffende Werbeaussage/n zur sichtbaren Wirkung gegen Falten und/oder Fältchen.
7) Naturkosmetik-Siegel: Natrue.

8) Laut Anbieter inzwischen Produkt geändert.
9) Hergestellt von Femia Cosmetic.
10) Laut Hersteller inzwischen Produkt geändert.
11) Aufgrund der Auslobung „Sichtbar reduzierte Falten in 14 Tagen“ erfolgte die Prüfung auf sichtbare Wirkung gegen Falten und Fältchen zusätzlich nach 2 Wochen. Anbieter siehe Seite 96.

So haben wir getestet

Im Test: 9 Tagescremes, die eine sichtbare Wirkung gegen Falten und/oder Fältchen auslöben, davon 3 mit ausgelobtem Lichtschutzfaktor.

Einkauf der Prüfmuster: Mai bis Juni 2015.

Preise: Anbieterbefragung im November 2015.

ABWERTUNG

Lautete die Note für sichtbare Wirkung gegen Falten und Fältchen mangelhaft, konnte das test-Qualitätsurteil nicht besser sein.

Vorgehen für die Prüfung der Antifaltenwirkung, Feuchtigkeitsanreicherung und Anwendung: 30 Probandinnen trugen 4 Wochen lang morgens und abends auf einer Gesichtshälfte das anonymisierte Testprodukt auf, auf der anderen eine Standard-Feuchtigkeitscreme – ohne zu wissen, welches das Testprodukt und welches die Standard-Feuchtigkeitscreme war.

SICHTBARE WIRKUNG GEGEN FALTEN UND FÄLTCHEN: 40 %

Wir führten zur Beurteilung einen Halbseitentest im Vergleich zu einer Standard-Feuchtigkeitscreme durch. Die Gesichtshälften fotografierten wir vor dem ersten Auftrag der Cremes und zirka 16 Stunden nach dem letzten. Wir nutzten eine standardisierte, computergesteuerte Gesichtsfotografie (siehe unten). Drei Experten betrachteten die Vorher-nachher-Fotos der Gesichtshälften im direkten Vergleich am Flachbildschirm. Sie

wussten nicht, welches Foto vor und welches nach der Anwendung aufgenommen worden war bzw. auf welcher Gesichtshälfte die Probandinnen das Testprodukt und auf welcher die Standard-Feuchtigkeitscreme aufgetragen hatten. Sie beurteilten, ob sich die Ausprägung der Falten und Fältchen unter und neben dem Auge sichtbar verändert hat.

FEUCHTIGKEITSANREICHERUNG: 30 %

Wir ermittelten die Feuchtigkeit der Haut mit einem Corneometer. Wir verglichen den Ausgangszustand der Haut vor der ersten Anwendung der Antifalten- und Standard-Feuchtigkeitscreme mit dem Zustand der Haut zirka 16 Stunden nach der letzten Anwendung.

SONNENSCHUTZ: 0 %

Bei Cremes, die einen Sonnenschutzfaktor auslöben, prüften wir den Sonnenschutzfaktor (UVB) in Anlehnung an EN ISO 24444:2010 (E), den UVA-Schutz in Anlehnung an EN ISO 24443:2012 (E).

ANWENDUNG: 15 %

Die Probandinnen beurteilten die Konsistenz, die Verteilbarkeit und das Einziehen sowie das Hautgefühl (z. B. Glätte, Elastizität).

MIKROBIOLOGISCHE QUALITÄT: 0 %

Wir ermittelten die Gesamtkeimzahl und prüften auf bestimmte Mikroorganismen in Anlehnung an das Europäische Arzneibuch, Ph. Eur., Ausgabe 8,

2.6.12/2.6.13; in Anlehnung an Ausgabe 8, 5.1.3 und an DIN ISO EN 11930:2012 führten wir einen Konservierungsbelastungstest unter Berücksichtigung der SCCS-Leitlinien durch.

VERPACKUNG: 5 %

Die 30 Probandinnen beurteilten, wie sich die Tiegel öffnen und schließen lassen und wie sich die Creme entnehmen lässt. Wir prüften, ob es eine Originalitätssicherung gab. Ein Sachverständiger prüfte auf Mogelpackungen. Laut Paragraph 7 Abs. 2 Eichgesetz dürfen Fertigpackungen nicht mehr Inhalt vortäuschen, als sie enthalten.

WERBEAUSSAGEN, BESCHRIFTUNGEN: 10 %

Ein Experte und die Probandinnen bewerteten die Werbeaussagen. Ein Sachverständiger überprüfte die Deklaration gemäß EU-Kosmetik-Verordnung, der Fertigpackungsverordnung und des LFGB. Drei Fachleute beurteilten Leserlichkeit und Übersichtlichkeit.

WEITERE UNTERSUCHUNGEN

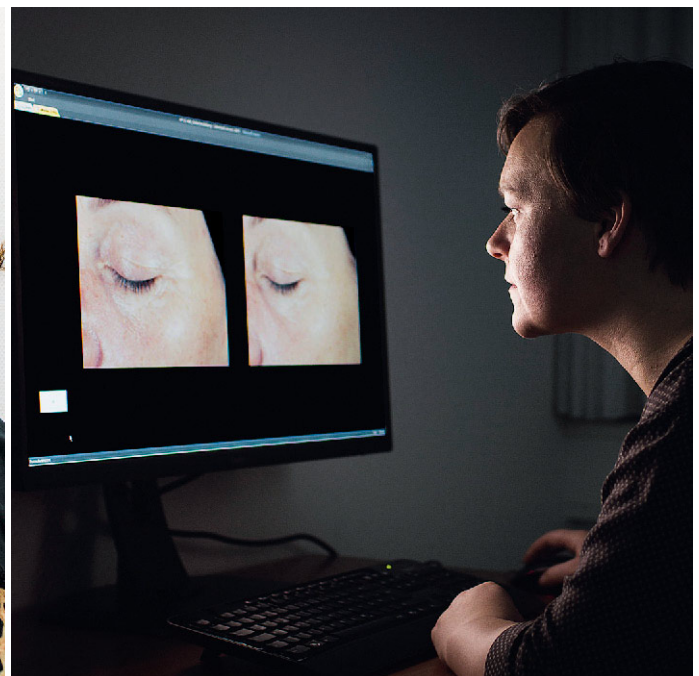
Wir prüften auf aromatische und gesättigte Mineralöl-Kohlenwasserstoffe, MOAH und MOSH, mittels LC-GC/FID, wenn laut Anbieter/INCI mineralölbasierte Inhaltsstoffe enthalten waren.

INHALTSSTOFFE LAUT DEKLARATION

Angaben zu Sonnenschutzfiltern, Konservierungsstoffen, Parfüm entnahmen wir der Deklaration.



Boxenstopp. Die Gesichter der Prüfpersonen wurden mit einer speziellen Fotobox fotografiert – und das immer in der gleichen Position und bei gleicher Ausleuchtung.



Glatter oder nicht. Experten beurteilten die Augenpartie der Probandinnen. Sie wussten nicht, welches Foto vor und welches nach der Testphase gemacht worden war – ebenso wenig, ob Antifalten- oder Feuchtigkeitscreme benutzt wurde.

Dem Alter ein Schnippchen schlagen?

Wie stark jemand zu Falten neigt, ist auch genetisch bedingt. Schnellen Erfolg versprechen Schönheitseingriffe, sie haben aber Risiken. Kosmetikanbieter setzen auf Pflanzenstoffe – hier besteht noch Forschungsbedarf. Sicher ist: Wer Sonnenschutzmittel benutzt und gesund lebt, beugt vorzeitiger Hautalterung vor.



Gesunder Lebensstil

Viel trinken und nicht rauchen

Ein ausgewogener Lebensstil schlägt sich nicht nur in einer positiven Ausstrahlung nieder. Er kann auch einem gesunden Hautbild zugute kommen.

Genügend Schlaf. Ob sechs oder acht Stunden – jeder hat einen individuellen Schlafbedarf, um sich zu regenerieren. Zu wenig Schlaf lässt uns alt aussehen.

Ausreichend UV-Schutz. Klar erwiesen ist, dass Sonnenstrahlen die Haut vor-schnell altern lassen. Meiden Sie zu viel Sonne. Sinnvoll sind Sonnenschutzmittel und Cremes mit UV-Schutz.

Kein Nikotin. Zigarettenrauch schadet der Haut-Elastizität, verstärkt aggressive Sauerstoffmoleküle, die freien Radikale.

Viel trinken. Pro Tag sollten es wenigstens 1,5 Liter sein, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung – am besten Wasser pur oder Saftschorlen, Alkohol möglichst nur in Maßen.

Grünes essen. Obst und Gemüse liefern Vitamine und Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Karotinoide, von denen viele sogenannte Radikalfänger sind. Das heißt, sie können aggressive Sauerstoffverbindungen, freie Radikale genannt, unschädlich machen und Körperzellen schützen. Ein Beispiel ist Lycopin, das reichlich in Tomaten steckt.



Natürliche Helfer

Öle, Peelings und Pflanzenstoffe

Feuchtigkeitszufuhr ist wichtig für eine schöne Haut. Dafür setzen viele Anbieter auf natürliche Stoffe, auch da einige von ihnen antioxidative Eigenschaften haben.

Feuchtigkeitsspender. Die Inhaltsstoffe der Wüstenpflanze Aloe Vera können die Haut gut mit Feuchtigkeit versorgen – ebenso das weniger bekannte Allantoin, das etwa in Ahorn, Weizenkeimen oder Schwarzwurzel enthalten ist.

Öle. Argan-, Mandel- oder Olivenöl sind eine Alternative zur klassischen Creme, eignen sich wegen ihrer Konsistenz aber vor allem als Körperöl. Im Test verbesserten ein Argan- und zwei Mischöle mit Jojobaöl die Hautfeuchtigkeit ähnlich gut wie eine Körperlotion (siehe test 3/2015).

Pflanzenstoffe. Eingesetzt werden etwa Katechine aus grünem Tee. In Studien trugen sie zum Schutz der Haut vor UV-Strahlung bei. Große Hoffnung ruht auch auf Resveratrol, einem Stoff aus Weintrauben mit starkem antioxidativem Potenzial – wie berechtigt diese ist, ist noch nicht erwiesen.

Fruchtsäuren. Zitronen-, Äpfel-, Weinsäure werden oft in Peelings eingesetzt. Sie schuppen alte Haut ab, regen die Neubildung von Zellen an – mit kurzfristigem Effekt. Da Hautirritationen möglich sind: zur Kosmetikerin gehen.



Schönheitseingriffe

Hyaluronsäure und Botox

Wenn viel Schlaf und Cremes nichts mehr hilft, wählen Unglückliche nicht selten den Gang zum Schönheitschirurgen. Wichtig: Zum Spezialisten gehen, vor Risiken umfassend beraten lassen.

Aufpolstern. Der bekannteste Faltenfüller ist Hyaluronsäure. Der Körper bildet sie zunächst selbst, mit zunehmendem Alter lässt die Produktion aber nach. Industriell hergestellt wird sie im Labor unter anderem mit Mikroorganismen. Hyaluronsäure kann viel Feuchtigkeit binden. Dadurch lässt sie die Haut glatter und praller wirken. Bei Injektionen kommt es darauf an, dass der Arzt nicht zu tief spritzt, sonst drohen Nebenwirkungen wie Durchblutungsstörungen. Zudem müssen die Injektionen regelmäßig wiederholt werden. Gleiches gilt für Spritzen mit anderen, sich selbst abbauenden Stoffen wie Kollagen, Polymilchsäure und Eigenfett.

Muskeln lähmen. Botulinumtoxin A, kurz Botox, wird gegen Mimikfalten eingesetzt, bei uns vorzugsweise gegen sogenannte Zornesfalten an der Stirn. Das Nervengift wird in den Gesichtsmuskel eingespritzt. Einige Tage danach wird der Muskel für mehrere Monate gelähmt. Falten verschwinden – aber auch natürliche Gesichtsbewegungen. Ein Risiko: Es können auch andere Partien wie das Augenlid gelähmt werden.

Schwarzer Pfeffer

Seite 20–25

Aldi (Nord)/Portland
Tel. 02 01/859 30
Fax 02 01/859 34 30
www.aldi-nord.de

Aldi Süd/Le Gusto
Tel. 02 08/992 70
Fax 02 08/99 27 36 10
www.aldi-sued.de

Alnatura
Tel. 06 257/932 20
Fax 06 257/932 26 88
www.alnatura.de

Esprit d'Epices
Weinkontor Freund
Tel. 05 2425/954 60
Fax 05 2425/95 46 46
www.weinkontor-freund.de

Fuchs
Tel. 05 421/30 90
Fax 05 421/30 91 11
www.fuchs.de

Hartkorn
Tel. 02 61/988 40 80
Fax 02 61/80 55 55
www.hartkorn-gewuerze.de

HES
Hallesche Essig- und Senffabrik
Tel. 03 462/5 41 00 00
Fax 03 462/5 41 00 13
www.hes-gewuerze.de

Karstadt/Excellent Feine Kost
Tel. 02 21/149 51 21
Fax 02 21/1 49 95 12
www.perfetto.de

Lafer. Lecker. Leben
Raps
Tel. 09 221/80 70
Fax 09 221/80 71 00
www.raps.com

Lebensbaum
Ulrich Walter
Tel. 05 441/985 60
Fax 05 441/985 61 01
www.lebensbaum.de

Lidl/Fairglobe/Kania
Tel. 0800/435 33 61
Fax 07 132/94 25 33
www.lidl.de

Ostmann
Tel. 05 421/30 90
Fax 05 421/30 91 11
www.ostmann.de

Penny/Timbu
Tel. 02 21/20 199 59
Fax 02 21/1 49 90 00
www.penny.de

Pfefferkontor
Tel. 030/95 59 49 12
Fax 030/50 34 84 42
www.pfefferkontor.de

Spice Islands
Groco Food
Tel. 025 71/50 70
Fax 025 71/50 75 1
www.groco-food.de

Wagner
Tel. 05 421/30 90
Fax 05 421/30 91 11
www.wagner-gewuerze.de

Antifaltencremes

Seite 26–31

Estée Lauder
Tel. 089/23 68 00
Fax 089/23 68 61 11
www.esteeauder.de

Diadermine
Henkel
Tel. 02 11/79 70
Fax 02 11/79 84 08
www.diadermine.de

Lancaster
Coty
Tel. 06 131/30 60
Fax 06 131/30 67 45
www.coty.com

Lavera
Tel. 05 11/54 54 97 01
Fax 05 11/54 54 97 84
www.lavera.de

L'Oréal
Tel. 02 11/54 47 71 91
Fax 02 11/43 82 66
www.loreal.de

Müller/Cadeavera
Tel. 07 31/1 74 00
Fax 07 31/1 74 174
www.mueller.de

Nivea
Beiersdorf
Tel. 040/4 90 90
Fax 040/49 09 34 34
www.beiersdorf.de

Olaz
Procter & Gamble
Tel. 06 196/89 01
Fax 06 196/89 49 29
www.de.pg.com

Vichy
L'Oréal
40406 Düsseldorf
Tel. 02 11/87 55 21 91
www.vichy.de

Smartphones

Seite 36–45

Apple
Tel. 0800/2 000 136
Fax 089/99 64 01 80
www.apple.de

HTC
Tel. 06 92/2 22 73 34
www.htc.com/de

Huawei
Tel. 0800/77 88 66 33
www.huaweidevice.com/de

LG
Tel. 01 806/11 54 11
Fax 02 102/70 08 77 77
www.lg.com/de

Medion
Tel. 0800/0 63 34 66
Fax 01 80 5/66 55 66
www.medion.de

Microsoft Mobile
Tel. 02 102/89 28 75 83
www.microsoft.de

Motorola
Tel. 0800/5 030 11
www.motorola.com/mobility

OnePlus
www.oneplus.net

Samsung
Tel. 01 806/7 26 78 64
Fax 06 196/9 34 02 88
www.samsung.de

Sony Mobile
Tel. 02 11/9 93 34 20 20
Fax 02 11/9 93 34 20 22
www.sonymobile.de

Tablets

Seite 46–49

Amazon
Tel. 0800/363 84 69
www.amazon.de

Apple
Tel. 0800/200 01 36
www.apple.de

Asus
Tel. 02 102/5 78 95 57
Fax 02 102/95 99 31
www.asus.de

Dell
Tel. 0800/5 33 55 60 41
Fax 069/3 48 24 80 00
www.dell.de

Huawei
Tel. 02 11/8 82 54 80 00
www.huaweidevices.de

Lenovo
Tel. 0800/5 51 13 30
www.lenovo.com

Microsoft
Tel. 01 806/67 22 55
Fax 01 80 5/25 11 91
www.microsoft.de

Blu-ray-Spieler
Seite 54–58

LG
Tel. 01 806/11 54 11
Fax 02 102/7 00 87 77
www.lg.com/de

Panasonic
Tel. 040/55 55 88 55
Fax 040/85 49 25 00
www.panasonic.de

Philips
Gibson Innovations
Tel. 040/8 08 01 09 87
Fax 040/3 02 02 29 64
www.philips.de

Samsung
Tel. 01 806/7 26 78 64
Fax 06 196/9 34 02 88
www.samsung.de

Sony
Tel. 030/5 85 81 23 45
Fax 01 80 5/25 25 87
www.sony.de

Yamaha
Tel. 04 101/30 30
Fax 04 101/30 33 33
www.yamaha.de

Objektive
Seite 60–65

Canon
Tel. 069/29 99 36 80
Fax 02 151/34 51 02
www.canon.de

Nikon
Tel. 02 11/9 41 40
Fax 02 11/9 41 43 11
www.nikon.de

Olympus
Tel. 040/23 77 30
Fax 040/23 07 61
www.olympus.de

Panasonic
Tel. 040/55 55 88 55
Fax 040/55 55 89 00
www.panasonic.de

Pentax
Ricoh Imaging
Tel. 02 11/65 79 14 51
Fax 040/53 20 13 00
www.ricoh-imaging.de

Samsung

Tel. 01 806/7 26 78 64
Fax 06 196/9 34 02 88
www.samsung.de

Sony

Tel. 030/5 85 81 23 45
Fax 01 80 5/25 25 87
www.sony.de

Rauchmelder

Seite 68–73

Abus
Aug. Bremicker Söhne
Tel. 023 35/63 40
Fax 023 35/63 40 30
www.abus.de

Brennenstuhl
Hugo Brennenstuhl
Tel. 070 71/880 10
Fax 070 71/8 76 57
www.brennenstuhl.de

Detectomat
Tel. 041 02/21 14 60
Fax 041 02/21 14 67 0
www.detectomat.de

Ei Electronics
Tel. 02 11/890 32 96
Fax 02 11/890 39 99
www.eielectronics.de

Fireangel
eps Vertrieb
Tel. 025 07/98 75 00
Fax 025 07/98 75 02 9
www.eps-vertrieb.de

GEV
Tel. 041 02/67 86 10
Fax 04 21/6 78 61 21 10
www.gev.de

Gira
Giersiepen
Tel. 021 95/60 20
Fax 021 95/60 21 91
www.gira.de

Gloria
Tel. 025 23/77 0
Fax 025 23/77 12 0
www.gloria.de

Hager
Tel. 068 42/94 50
Fax 068 42/94 57 66
www.hager.de

Heitech
Tel. 02 61/47 76 30
Fax 02 61/56 17 46
www.heitech-promotion.de

Indexa
Tel. 071 36/981 00
Fax 071 36/225 79
www.indexa.de

Kidde
D-Secour
Tel. 04 21/43 28 00
Fax 04 21/4 32 80 20 20
www.d-secour.de

Merten
Schneider Electric
c/o Merten
Tel. 02 261/7 02 01
Fax 02 261/70 22 84
www.merten.de

Pyrex
Tel. 030/88 71 60 60
Fax 0800/7 97 39 99
www.pyrex.com

Smartwares
Smartwares Safety & Lighting
Tel. 029 31/52 96 20
Fax 029 31/52 96 20
www.smartwaressafetylighting.eu

Unitec
Inter-Union
Tel. 063 41/28 40
Fax 063 41/28 41 3
www.inter-union.de

Pfeffermühlen

Seite 74–78

Adhoc
Tel. 06 21/12 34 80
Fax 06 21/12 34 82 0
www.adhoc-design.de

Alessi
Tel. 089/20 60 28 80
www.alessi.com/de

Cole & Mason
Profino
Tel. 02 12/22 13 49 90
Fax 02 12/22 13 49 99
www.profino.net

Fackelmann
Tel. 091 51/81 10
Fax 091 51/81 12 94
www.fackelmann.de

Höffner/KHG
Tel. 030/37 44 40
www.hoeffner.de

Verbraucherzentralen

Baden-Württemberg

Paulinenstr. 47, 70178 Stuttgart, Tel. 07 11/66 91 10,
info@vz-bw.de, www.vz-bawue.de

Bayern

Mozartstr. 9, 80336 München,
Tel. 089/53 98 70, info@vzbayern.de,
www.verbraucherzentrale-bayern.de

Berlin

Hardenbergplatz 2, 10623 Berlin, Tel. 030/21 48 50,
mail@verbraucherzentrale-berlin.de,
www.verbraucherzentrale-berlin.de

Brandenburg

Babelsberger Str. 12, 14473 Potsdam,
Tel. 03 31/29 87 10, info@vzb.de, www.vzb.de

Bremen

Altenweg 4, 28195 Bremen, Tel. 04 21/16 07 77,
info@verbraucherzentrale-bremen.de,
www.verbraucherzentrale-bremen.de

Hamburg

Kirchenallee 22, 20099 Hamburg, Tel. 040/24 83 20,
info@vzh.de, www.vzh.de

Hessen

Große Friedberger Str. 13–17, 60313 Frankfurt/M.,
Tel. 069/9 72 01 09 00,
vzh@verbraucher.de, www.verbraucher.de

Mecklenburg-Vorpommern

Strandstr. 98, 18055 Rostock, Tel. 03 81/20 87 00,
info@nvzmv.de, www.nvzmv.de

Niedersachsen

Herrenstr. 14, 30159 Hannover, Tel. 05 11/91 19 60,
info@vzniedersachsen.de,
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Nordrhein-Westfalen

Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf, Tel. 02 11/380 90,
kontakt@vz-nrw.de, www.vz-nrw.de

Rheinland-Pfalz

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz,
Tel. 061 31/2 84 80, info@vz-rlp.de,
www.verbraucherzentrale-rlp.de

Saarland

Trierer Str. 22 (Haus der Beratung),
66111 Saarbrücken, Tel. 06 81/50 08 90,
vz-saar@vz-saar.de, www.vz-saar.de

Tarife der Servicenummern

Die Preise gelten für Anrufe aus dem deutschen Festnetz. Die Kosten aus dem Mobilfunknetz dürfen 42 Cent pro Minute oder 60 Cent pro Anruf nicht überschreiten.

0800 Kostenfrei.

0180 1 3,9 Cent/Minuf.

0180 2 6,0 Cent/Anruf.

0180 3 9,0 Cent/Min.

0180 5 14 Cent/Min.

0180 6 20 Cent/Anruf.

0180 9 49 Cent/Min.

0900 1 Preis laut Ansage, maximal 3 Euro/Min.

William Bounds

Tel. 069/70 60 93 70
Fax 069/70 60 93 72
www.williambounds.eu

WMF

Tel. 07 31/2 51
Fax 07 31/4 53 87
www.wmf.de

Zassenhaus

Tel. 02 12/65 82 70
Fax 02 12/65 82 79
www.zassenhaus.com

Fitnessarmbänder

Seite 82–87

Fitbit

Tel. 069/120 06 69 57
www.fitbit.com

Garmin

Tel. 089/8 58 36 48 80
www.garmin.de

Jawbone

M. Westermann
Tel. 029 32/47 60
Fax 029 32/47 65 55
www.wesco.de

Wesco

M. Westermann
Tel. 029 32/47 60
Fax 029 32/47 65 55
www.wesco.de

Verbraucherzentralen

Sachsen

Katharinenstr. 17, 04109 Leipzig,
Tel. 03 41/69 62 90, vzs@vzs.de,
www.verbraucherzentrale-sachsen.de

Sachsen-Anhalt

Steinbockgasse 1, 06108 Halle,
Tel. 03 45/2 98 03 29, vzs@vzs.de, www.vzs.de

Schleswig-Holstein

Andreas-Gayk-Str. 15, 24103 Kiel,
Tel. 04 31/59 09 90, info@vzsh.de, www.vzsh.de

Thüringen

Eugen-Richter-Str. 45, 99085 Erfurt,
Tel. 03 61/55 51 40, info@vzth.de, www.vzth.de

Verbraucherinstitutionen

Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)

Markgrafenstr. 66, 10969 Berlin
Tel. 030/25 80 00, info@vzbv.de, www.vzbv.de

Europäisches Verbraucherzentrum Deutschland

Bahnhofplatz 3, 77694 Kehl
Standort Kiel:
Andreas-Gayk-Str. 15, 24103 Kiel
Tel. 07 851/99 14 80, Fax 07 851/99 14 81 11,
info@cec-zev.eu, www.cec-zev.eu

Schlichtungsstellen

Bundesnetzagentur

für Elektrizität, Gas, Telekommunikation,
Post und Eisenbahnen
53113 Bonn, Tulpenfeld 4, Tel. 02 28/1 40,
www.bundesnetzagentur.de

Bahnreisen & Flugreisen

söp – Schlichtungsstelle für
den öffentlichen Personenverkehr
10623 Berlin, Fasanenstr. 81,
Tel. 030/64 49 93 30,
Fax 030/64 49 93 10,
www.soep-online.de

Energie

Schlichtungsstelle Energie
10117 Berlin, Friedrichstr. 133,
Tel. 030/27 57 24 00,
www.schlichtungsstelle-energie.de