

# GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 18. Juli 2016

## Altersflecken schrecken

### Wunderwaffe Vitamin-A-Kosmetik kritisch zu sehen

Haut altert. Ein Zeichen dafür sind nicht nur Falten, sondern auch „Altersflecken“. Oft tauchen sie auf dem Handrücken auf. Viele empfinden sie als hässlich, in der Regel sind sie aber harmlos. Doch so mancher möchte sie einfach loswerden – gerne um jeden Preis. Die teure Kosmetik gegen Altersflecken enthält oft Formen von Vitamin A. Die Einschätzung von **Gute Pillen – Schlechte Pillen**: Ob Vitamin A Altersflecken reduziert, ist nicht eindeutig belegt. Gerade nach den Wechseljahren riskieren Frauen möglicherweise mit diesen Körperpflegemitteln eine Überdosierung und unerwünschte Wirkungen.

Die Kosmetik-Industrie setzt Vitamin A in verschiedenen Formen ein. Der Körper wandelt diese Substanzen dann in Vitamin-A-Säure (auch Retinsäure oder Tretinoin genannt) um.

Wie sich Vitamin A und seine Abkömmlinge auf die Hautalterung auswirken, wurde zwar in einigen kleinen Studien untersucht, allerdings prüfte man dabei bloß die Effekte auf die Hautalterung allgemein. Dazu zählt neben Straffheit, Dehnbarkeit und Elastizität auch die Pigmentierung. Ob Vitamin A in kosmetischen Hautprodukten wirklich Altersflecken vorbeugt oder sie verringert, lässt sich daraus nicht eindeutig ableiten.

Weil durch eine ausgewogene Nahrung bereits ausreichend Vitamin A in den Körper gelangt, können zusätzliche Vitamin-A-Produkte zu einer Überdosierung führen. Insbesondere dann, wenn Vitamin-A-Cremes großflächig aufgetragen werden. Zeichen für die Überdosierung sind etwa Hautjucken, Kopfschmerzen, Übelkeit, Lebererkrankungen und Schuppung der Haut.

Die Obergrenze für die Vitamin-A-Aufnahme liegt für Erwachsene bei täglich 3 mg (gemessen in Retinol-Äquivalenten). Bei einem erhöhten Osteoporose-Risiko wird eine geringere maximale Menge (1,5 mg) empfohlen. Diese gilt insbesondere für Frauen nach der Menopause – und genau die sind gleichzeitig die eigentliche Zielgruppe von Kosmetika gegen Altersflecken, die ab 50 häufiger auftreten.

**GPSP-Tipp:** Wer seine Hautflecken unbedingt loswerden will, sollte sich fachärztlich beraten lassen. Und: Altersflecken zu entfernen verhindert nicht, dass wieder neue entstehen. Prinzipiell lassen sich Altersflecken entfernen durch:

**Bleaching:** Behandlung mit Bleichmitteln zerstört das Farbpigment Melanin – allerdings nicht nur im Fleckenbereich, sondern auch drum herum. Wie das Ergebnis aussieht, ist also nicht unbedingt vorhersehbar.

**Peeling:** Die oberste Hautschicht wird entfernt, beispielsweise mit Fruchtsäuren. Die nachwachsende Haut ist heller, weniger pigmentiert und nun viel empfindlicher. Darum ist ein UV-Schutz unverzichtbar. Peelings können manchmal tiefere Hautschichten verletzen, darum sollten sie von einem Hautarzt oder einer Hautärztin durchgeführt werden.

**Laserbehandlung:** Gehört ebenfalls in ärztliche Hand. Der Laserstrahl erzeugt eine Hautentzündung, die allerdings unerwünschte dauerhafte Pigmentveränderungen bewirken kann, etwa helle Flecken.

Ausführliches zum Thema „Altersflecken“ steht im Originalartikel der Ausgabe **GPSP** 4/2016: <http://gutepillen-schlechtepillen.de/altersflecken/>

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle [www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de) oder **Gute Pillen – Schlechte Pillen** 4/2016. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion **Gute Pillen – Schlechte Pillen**

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

[Redaktion@GP-SP.de](mailto:Redaktion@GP-SP.de)  
[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.  
Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).  
Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 29/010/70934