

Welche Anti-Aging-Behandlungen wirklich wirken

Von Alexandra Brechlin

Stand: 20.07.2026 | Lesedauer: 11 Minuten



Letzter Ausweg Botox? Nicht unbedingt

Quelle: Getty Images/imageBROKER RF/Uwe Umstätter

Botox bleibt unschlagbar bei Mimikfalten. Trotzdem wächst der Markt für Alternativen rasant – von „Botox in a Bottle“ bis zu Biostimulatoren. Welche Methode kann was – und für wen lohnt sie sich?

Wer sich mit Anti-Aging – oder, wie es heute oft heißt, Well Aging – beschäftigt, kommt an Botox kaum vorbei. Botulinumtoxin wirkt dort, wo Cremes, Seren und Beauty-Geräte nicht hinkommen: an der Muskulatur. Es schwächt vorübergehend die Signalübertragung zwischen Nerv und Muskel, die behandelten Muskeln ziehen sich weniger stark zusammen, Mimikfalten können glatter wirken. Genau davor schrecken allerdings viele zurück – aus Angst, das Gesicht könnte starr oder verändert aussehen.

Entsprechend groß ist der Markt für Produkte und Behandlungen, die ähnliche Effekte versprechen: Peptide, LED-Masken, Polynukleotide, Biostimulatoren, Retinoide. Nur: Ein echter Ersatz für Botox ist darunter nicht. „Bis heute gibt es keinen Wirkstoff, der Botox bei klassischen Mimikfalten wirklich ersetzen kann“, sagt Daniel Wilder, Dermatologe und Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie.

Das heißt aber nicht, dass all diese Methoden nutzlos wären. Viele Gesichter wirken nicht nur deshalb älter, weil sich jemand häufig die Stirn runzelt. Mit den Jahren verliert die Haut an Spannkraft, Feuchtigkeit und Kollagen; Konturen verändern sich, Volumen geht verloren. Genau dort setzen viele der vermeintlichen Botox-Alternativen an. Sie lösen also nicht dasselbe Problem wie Botox – können je nach Hautbild aber trotzdem sinnvoll sein.

Dieser Überblick zeigt, welche Behandlung bei welchem Problem helfen kann, wo die Grenzen liegen – und wofür man sich das Geld eher sparen kann.

Peptide: Die Wundercreme – was steckt in „Botox in a Bottle“?

Kaum ein Beauty-Begriff wurde in den vergangenen Jahren so erfolgreich vermarktet wie „Botox in a Bottle“. Gemeint sind damit Cremes und Seren mit dem Wirkstoff Argireline. Er gehört zur Gruppe der Peptide – also kleine Eiweißbausteine, die an den natürlichen Erneuerungsprozessen (<https://www.welt.de/iconist/fitness/plus689312dc4684785761525dd7/Hautpflege-Diese-Wirkstoffe-empfehl-eine-Hautarztin-wirklich.html>) der Haut beteiligt sind. Argireline wird häufig als sanfte Alternative zu Botox beworben, weil Laborstudien darauf hindeuten, dass es die Signalübertragung zum Muskel beeinflusst. Einen vergleichbaren Effekt hält Daniel Wilder allerdings für unrealistisch. Denn um die Muskelaktivität zu beeinflussen, müsste Argireline den Muskel erst einmal erreichen – und genau das gelingt über eine Creme nicht. „Ich halte Begriffe wie ‚Botox in a Bottle‘ für eine ziemlich optimistische Werbeaussage“, sagt Wilder.

Für wen eignen sich Peptide?

Peptide können trotzdem ein sinnvoller Bestandteil der Hautpflege sein – nur nicht aus dem Grund, mit dem sie oft verkauft werden. Sie eignen sich vor allem für Menschen, die ihre Hautbarriere stärken, Trockenheit mildern oder das Hautbild langfristig stabiler wirken lassen wollen. Wer dagegen hofft, mit einem Serum eine ausgeprägte Zornesfalte oder Stirnfalte zu glätten, wird vermutlich enttäuscht.

Was können Peptide wirklich – und was nicht?

Nicht jedes Peptid macht dasselbe. Kupferpeptide werden vor allem wegen ihrer regenerierenden Eigenschaften eingesetzt und können für trockene oder empfindliche Haut interessant sein. Matrixyl soll die Kollagenbildung unterstützen und wird häufig in Pflegeprodukten verwendet, die auf mehr Festigkeit zielen. Welche Peptide tatsächlich in einem Produkt stecken, zeigt ein Blick auf die Inhaltsstoffliste, die sogenannte INCI-Liste. Gegen ausgeprägte Mimikfalten sind Peptide nach heutigem Wissensstand jedoch keine Alternative zu Botox. Ihre Stärke liegt eher darin, die Haut gepflegter, widerstandsfähiger und mit der Zeit etwas glatter wirken zu lassen.

Was kosten Peptide, wann sieht man Ergebnisse und gibt es Risiken?

Seren und Cremes mit Peptiden gibt es ab etwa 15 Euro, je nach Marke und Formulierung können sie aber auch deutlich teurer sein. In die Hautpflegeroutine lassen sie sich meist unkompliziert einbauen und häufig auch mit Retinoiden kombinieren. Sichtbare Veränderungen brauchen allerdings Geduld: Eine trockenere Haut kann nach einigen Wochen besser versorgt wirken, bei feinen Linien oder nachlassender Festigkeit sind eher mehrere Monate regelmäßiger Anwendung realistisch. Peptide gelten insgesamt als gut verträglich. Wenn die Haut trotzdem reagiert, liegt das oft nicht am Peptid selbst, sondern an Duftstoffen, Säuren oder anderen reizenden Inhaltsstoffen im Produkt.

LED-Masken: Was rotes Licht wirklich kann

LED-Masken gehören derzeit zu den sichtbarsten Beauty-Gadgets für zu Hause. In sozialen Netzwerken sorgen sie mit ihrem futuristischen Aussehen regelmäßig für Spott, verkauft werden sie trotzdem mit großen Versprechen: bessere Haut, weniger Falten, mehr Glow. Ganz aus der Luft gegriffen ist die Idee nicht. Lichttherapie wird in der Dermatologie seit Jahren eingesetzt – allerdings unter anderen Bedingungen als im Badezimmer.

Futuristischer Look: die LED-Maske

Quelle: Getty Images/Kmatta

Laut Dermatologe Wilder werden die Möglichkeiten vieler Heimgeräte dennoch deutlich überschätzt. Zwar gibt es für Lichttherapie bei bestimmten Anwendungen, etwa bei Akne oder zur Unterstützung der Hautregeneration, durchaus wissenschaftliche Daten. Die meisten LED-Masken für zu Hause arbeiten jedoch mit deutlich geringerer Leistung als professionelle Systeme in dermatologischen Praxen. „Aussagen, dass dadurch Botox oder andere ästhetische Behandlungen ersetzt werden könnten, sind aus meiner Sicht nicht realistisch“, sagt Wilder.

Für wen eignen sich LED-Masken?

Am ehesten für Menschen, die ihre Hautpflege regelmäßig ergänzen möchten – und bereit sind, die Maske über Wochen wirklich konsequent zu verwenden. Sinnvoll können LED-Masken vor allem bei unreiner Haut oder leichter Akne sein. Wer dagegen tiefe Falten glätten, erschlaffte Haut straffen oder einen schnellen Vorher-Nachher-Effekt sehen möchte, erwartet zu viel.

Was können LED-Masken wirklich – und was nicht?

Entscheidend ist die Wellenlänge. Rotes Licht wird vor allem eingesetzt, um Hautregeneration und Kollagenbildung zu unterstützen. Blaues Licht kommt eher bei unreiner Haut zum Einsatz, weil es akneverursachende Bakterien reduzieren kann. Manche Geräte arbeiten zusätzlich mit Nahinfrarotlicht, das tiefer in die Haut eindringen soll als rotes Licht. Wilder bleibt trotzdem zurückhaltend: „Auch in der Praxis werde ich häufig nach LED-Masken gefragt. Nachhaltige Effekte habe ich bei keinem Patienten bisher langfristig gesehen.“ Seine Empfehlung lautet deshalb, LED-Masken eher als Ergänzung zu sehen – nicht als Ersatz für bewährte Wirkstoffe oder ästhetische Behandlungen.

Was kosten LED-Masken, wann sieht man Ergebnisse und gibt es Risiken?

LED-Masken gibt es inzwischen in vielen Preisklassen – von einfachen Modellen um 100 Euro bis zu Geräten für mehrere Hundert Euro. Die meisten Hersteller empfehlen drei bis fünf Anwendungen pro Woche über mehrere Wochen hinweg. Wenn sich etwas verändert, dann eher langsam: Erste Verbesserungen des Hautbildes können sich nach vier bis acht Wochen zeigen, Veränderungen der Hautfestigkeit brauchen meist länger.

Menschen mit sehr empfindlicher Haut können vorübergehend Rötungen oder ein Wärmegefühl bemerken. Wer Medikamente nimmt, die die Lichtempfindlichkeit erhöhen, oder unter bestimmten Haut- oder Augenerkrankungen leidet, sollte vor der Anwendung ärztlichen Rat einholen.

Polynukleotide: Der Hype um Lachs-DNA

Polynukleotide gehören zu den jüngeren Trends der ästhetischen Medizin – und zu denen, die besonders gut klingen. Seit Kim Kardashian mit ihrer angeblichen „Lachssperma“-Behandlung Schlagzeilen machte, wird die Methode oft als eine Art Regenerationskur für müde Haut verkauft. Ganz so spektakulär ist es nicht. Hinter dem Begriff stehen DNA-Bausteine, die meist aus Lachs- oder Forellen-DNA gewonnen und gereinigt werden. Sie werden nicht aufgetragen, sondern mit feinen Nadeln in die Haut injiziert. Dort sollen sie weniger Falten „wegmachen“, als vielmehr die Hautumgebung verbessern: Feuchtigkeit, Elastizität, Regeneration. Genau darin liegt aber auch die Grenze der Methode. Polynukleotide sind kein Ersatz für Botox und kein Filler. Sie legen keine Mimik still und bauen auch kein verlorenes Volumen auf.

Für wen eignen sich Polynukleotide?

Am ehesten für Menschen, deren Haut nicht unbedingt faltig, sondern erschöpft wirkt: trocken, knittrig, dünner, weniger elastisch. In Europa wird die Behandlung bislang besonders häufig an der Augenpartie eingesetzt, weil dort frühe Hautalterung schnell sichtbar wird und klassische Filler nicht immer die beste Lösung sind. Bei tiefen Stirnfalten, ausgeprägter Zornesfalte oder abgesunkenen Gesichtskonturen ist die Methode dagegen falsch adressiert.

Was können Polynukleotide wirklich – und was nicht?

Polynukleotide sollen die Hautqualität verbessern, nicht das Gesicht sofort verändern. Der Effekt ist deshalb eher leise: Die Haut kann nach einigen Wochen besser durchfeuchtet, glatter und elastischer wirken. Wer nach einer Behandlung einen sichtbaren Vorher-Nachher-Effekt wie bei Botox oder einem Filler erwartet, wird vermutlich enttäuscht. Auch die Studienlage ist noch nicht so stark wie bei etablierten Verfahren: Es gibt Hinweise auf Verbesserungen bei Hautfeuchtigkeit, Elastizität und feinen Fältchen.

Was kostet die Behandlung, wann sieht man Ergebnisse und gibt es Risiken?

Die Behandlung ist eine Injektion, also invasiver als Creme, Peeling oder LED-Maske. Nach der Sitzung können Rötungen, Schwellungen oder kleine Blutergüsse entstehen; wie bei jeder Spritzenbehandlung kommen selten auch Infektionen, allergische Reaktionen oder Gefäßkomplikationen infrage. Je nach Praxis und Behandlungsareal kostet eine Sitzung zwischen 250 und 600 Euro. Viele Ärzte empfehlen zunächst zwei bis drei Behandlungen im Abstand einiger Wochen. Wer sich dafür entscheidet, sollte deshalb nicht nur den Preis pro Sitzung, sondern den gesamten Behandlungsplan erfragen – und ob es für das eigene Hautproblem wirklich die sinnvollste Methode ist.

Biostimulatoren: Warum immer mehr Ärzte auf diese Behandlung setzen

Während Botox an der Muskulatur ansetzt, sollen Biostimulatoren dort wirken, wo die Haut mit den Jahren an Festigkeit verliert. Sie sind deshalb kein Botox-Ersatz im klassischen Sinn. Es geht nicht darum, eine einzelne Mimikfalte stillzulegen, sondern die Haut dazu anzuregen, wieder mehr eigenes Kollagen zu bilden. Kollagen ist ein Strukturprotein, das der Haut Festigkeit und Elastizität gibt – und von dem der Körper mit zunehmendem Alter weniger produziert.

Zu den bekanntesten Biostimulatoren zählen Radiesse und Sculptra. Beide werden unter die Haut gespritzt, unterscheiden sich aber im Wirkstoff und im Tempo des Effekts. Radiesse basiert auf Calciumhydroxylapatit und kann zunächst etwas mehr Fülle geben. Sculptra enthält Poly-L-Milchsäure; hier baut sich das Ergebnis langsamer über Wochen und Monate auf.

Wie das funktioniert, erklärt Martina Bravin-Jumpertz, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie, am Beispiel von Radiesse: „Wir spritzen Calciumhydroxylapatit-Partikel unter die Haut, wo sie eine Art Gerüst bilden, welches die körpereigene Kollagenproduktion anregen soll.“

Für wen eignen sich Biostimulatoren?

Für Menschen, die weniger eine einzelne Falte stört als der Eindruck, dass die Haut dünner, weicher oder weniger straff wirkt. Typische Bereiche sind Wangen, Kieferlinie, Hals, Dekolleté und Hände. Bei ausgeprägten Mimikfalten wie Zornesfalte, Stirnfalten oder Krähenfüßen setzt Botox gezielter an. Wer dagegen eine bestimmte Stelle sofort auffüllen möchte, etwa Lippen oder Tränenrinne, ist meist eher bei einem Hyaluronfiller.

Was können Biostimulatoren wirklich – und was nicht?

Sie können die Haut fester und Konturen etwas klarer wirken lassen, aber nicht über Nacht. Anders als ein klassischer Filler füllen sie nicht einfach eine Falte auf, sondern stoßen einen Prozess im Gewebe an. Das kann natürlicher wirken, ist aber auch weniger exakt steuerbar. Biostimulatoren ersetzen kein Facelift und heben stark abgesunkene Gesichtspartien nicht wieder an ihren alten Platz.

Was kostet die Behandlung, wann sieht man Ergebnisse und gibt es Risiken?

Je nach Präparat, Praxis und Behandlungsareal kostet eine Sitzung meist zwischen 500 und 900 Euro. Bei Radiesse kann eine Behandlung reichen, bei Sculptra werden oft zwei bis drei Sitzungen im Abstand einiger Wochen geplant. Das endgültige Ergebnis entwickelt sich über mehrere Monate.

Weil Biostimulatoren gespritzt werden, können Rötungen, Schwellungen oder kleine Blutergüsse auftreten. Wichtig ist außerdem: Anders als Hyaluronfiller lassen sich Biostimulatoren nicht einfach wieder auflösen. Wird zu oberflächlich, zu viel oder an der falschen Stelle injiziert, können Knötchen oder Unebenheiten entstehen.

Retinoide: Warum Dermatologen seit Jahren auf Vitamin A setzen

Retinol bleibt einer der sinnvollsten Wirkstoffe

Quelle: Getty Images/Guido Mieth

Retinoide sind der Klassiker, an dem sich bis heute alle Wirkstoffe und Behandlungen gegen Hautalterung messen müssen. Zu ihnen gehören unter anderem [Retinol](https://www.welt.de/iconist/trends/plus254704402/Hautpflege-Was-viele-unterschaetzen-ist-wie-viel-Retinol-fuer-die-Hautgesundheit-tut.html), [Retinal](https://www.welt.de/iconist/trends/plus254704402/Hautpflege-Was-viele-unterschaetzen-ist-wie-viel-Retinol-fuer-die-Hautgesundheit-tut.html) und verschreibungspflichtige Retinsäure. Sie alle sind Abkömmlinge von Vitamin A und gehören zu den am besten untersuchten Wirkstoffen gegen Hautalterung. „Retinoide gehören aus meiner Sicht nach wie vor zu den sinnvollsten Wirkstoffen in der Anti-Aging-Pflege“, sagt Dr. Daniel Wilder.

Für wen eignen sich Retinoide?

Retinoide sind vor allem für Menschen interessant, die ihr Hautbild langfristig verbessern wollen: bei feinen Linien, Pigmentflecken, sonnengeschädigter Haut oder ungleichmäßiger Struktur. Sie sind keine schnelle Lösung für einzelne tiefe Falten, aber einer der wenigen Wirkstoffe in der Pflege, bei denen es solide Hinweise auf einen echten Langzeiteffekt gibt. Wer sehr empfindliche Haut hat, sollte allerdings niedrig dosiert beginnen – oder die Anwendung vorher dermatologisch abklären.

Was können Retinoide wirklich – und was nicht?

„Retinoide regen die Zellerneuerung an, fördern die Kollagenbildung und verbessern langfristig die Hautstruktur“, sagt Dermatologe Daniel Wilder. Dadurch kann die Haut mit der Zeit ebenmäßiger wirken, feine Fältchen können weniger auffallen. Ausgeprägte Stirn-, Zornes- oder Krähenfalten verschwinden dadurch aber nicht. Retinoide arbeiten an der Hautqualität, nicht an der Gesichtsmuskulatur – sie ersetzen also kein Botox.

Was kosten Retinoide, wann sieht man Ergebnisse und gibt es Risiken?

Retinol-Seren und -Cremes gibt es schon für unter zehn Euro; je nach Marke, Konzentration und Formulierung können sie aber auch deutlich teurer sein. Verschreibungspflichtige Retinoide wirken stärker und sollten nur nach ärztlicher Rücksprache verwendet werden. Erste Veränderungen zeigen sich meist nicht sofort, sondern nach einigen Wochen; für eine sichtbar glattere und gleichmäßigere Haut braucht es eher Monate als Tage. „Wichtig ist außerdem, Retinoide langsam zu steigern und tagsüber konsequent Sonnenschutz zu verwenden“, sagt Dr. Daniel Wilder.

Vor allem zu Beginn können Rötungen, Trockenheit, Brennen oder Schuppungen auftreten. Das ist häufig ein Zeichen dafür, dass die Haut zu schnell an den Wirkstoff herangeführt wurde. Deshalb lieber niedrig einsteigen, nicht jeden Abend beginnen und die Hautbarriere mit einer einfachen Feuchtigkeitspflege unterstützen. Täglicher Sonnenschutz ist Pflicht; in Schwangerschaft und Stillzeit gelten Retinoide grundsätzlich als nicht empfohlen.