

KOSMETIK & MODE // **TEST** NACHTCREMES

ÖKO-TEST RÄT

- ▶ Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft Naturkosmetik. Alle Naturkosmetika im Test schneiden in puncto Inhaltsstoffe sehr gut ab.
- ▶ Wenn Sie mit Ihrer Tagescreme zufrieden sind, bedarf es keiner zusätzlichen Nachtcreme.
- ▶ Damit die Produkte nicht verkeimen, immer mit sauberen Fingern auftragen.

TEST NACHTCREMES

KANN, MUSS NICHT

Die Nachtcreme als Zweitcreme ist besonders dann sinnlos, wenn sie voller Schadstoffe steckt. Die gute Nachricht: Die meisten sind in Ordnung.

Von Svenja Markert

UV-Filter in Nachtcremes: Was wie der Anfang eines schlechten Witzes klingt, ist leider keiner. Nachtcremes soll man kurz vor dem Zubettgehen auftragen und nicht vor dem Sonnenbad. Trotzdem sind in zwei Cremes im Test UV-Filter enthalten, die es in sich haben: Benzophenon und sein Abkömmling Benzophenon-3 stehen nicht nur in Verdacht, hormonell zu wirken. Benzophenon-3 schädigt zudem die Umwelt. Das Korallensterben vor der Küste Hawaiis soll unter anderem auf das Konto des Filters gehen. Deshalb sind ent-

UV-Schutz in Nachtcremes ist völlig absurd.

sprechende Sonnenschutzmittel auf Hawaii inzwischen verboten. Benzophenon steht aus einem anderen Grund in der Kritik: Möglicherweise krebserregend. So lautet das Urteil der dänischen Experten, die den UV-Absorber im Dezember 2018 nach europäischen Chemikalienrecht als CMR-Stoff vorschlagen wollen.

Warum stecken UV-Filter überhaupt in den Cremes? Der UV-Absorber Benzophenon dient dem Schutz des Produktes,

so bestätigt es uns Beiersdorf für die *Nivea Essentials Gute Nacht Pflege*. In der *Bebe Relaxing Nachtpflege* ist Benzophenon-3 aber tatsächlich als Sonnenschutz für die Haut vorgesehen. Anbieter Johnson & Johnson schreibt uns, das Produkt sei nun als *Relaxing Pflege Tag & Nacht* verfügbar und brauche daher einen UV-Filter. Klingt überzeugend? Nein, denn als wir die Creme gekauft haben, war es noch eine reine Nachtcreme. Davon abgesehen: Auch in einer Tag- und Nachtcreme sind UV-Filter nicht sinnvoll. Nachts benötigt man nun mal definitiv keinen Sonnenschutz. Vor allem keinen bedenklichen. Das Beispiel UV-Filter in Nachtcremes zeigt, welche absurden Entwicklungen manchen Produktideen nehmen.

Einfache Creme reicht. Doch sind Extra-Tuben und Töpfchen für die Schlafenszeit überhaupt sinnvoll? Oft bewerben die Anbieter ihre Cremes damit, dass sie die Regeneration der Haut unterstützen. Ein Argument: Nachts weiten sich die Poren und die Haut ist dadurch aufnahmefähiger für Pflegestoffe. Hinweise auf die innere Uhr und den natürlichen Rhythmus der Haut sind nicht neu. Und auch wenn man

ein paar Fragen, die es dazu gibt, außen vor lässt, bleiben andere Faktoren wahrscheinlich relevanter, wie die Schlafqualität und Schlafdauer. „Schlaf ist immer noch der effektivste Wirkstoff“, sagt die Dermatologin Dr. Marion Moers-Carpi aus München. Und man könne von einer kosmetischen Creme nicht zu viel erwarten. „Kosmetik ist nur Kosmetik, eine Nacht-

„Wenn ich eine gute Feuchtigkeitspflege habe, brauche ich keine spezielle Nachtcreme.“



Foto: privat

Dr. Marion Moers-Carpi, Dermatologin aus München

KOSMETIK & MODE // TEST NACHTCREMES



ÖKO-TEST

„Eine Nachtcreme als Zweitcreme bringt vor allem eins: den Herstellern mehr Geld, weil sie noch ein Produkt mehr verkaufen.“



Foto: Anja Wägelle

Svenja Markert, Kosmetik-Redakteurin, ÖKO-TEST.

creme ist keine medizinische Creme. Medizinische Cremes und Salben haben einen anderen Wirkungsansatz. Man sollte sich immer vor Augen führen, dass Kosmetika nur begrenzt wirken dürfen, sonst wären sie ja Arzneimittel.“ Mit definierten Produkten wie Tag- und Nachtcremes mache man zwar nichts falsch. Aber: „Wenn ich eine gute Feuchtigkeitspflege habe, brauche ich keine spezielle Nachtcreme.“

Manche Anbieter gestalten ihre Nachtcremes reichhaltiger. Auch dazu bezieht Moers-Carpi Stellung: „Einer reichhaltigen Creme bedarf es vielleicht mal im Winter, bei trockener Haut oder wenn man Neurodermitis hat. Im Normalfall rate ich jedoch von einer fettthaltigen Creme ab.“

Alte Bekannte. Andere Anbieter stellen Inhaltsstoffe wie Antioxidantien, Vitamine oder Glycerin ins Rampenlicht. Wer auf ein neues Wundermittel wartet, hofft vergeblich. Denn auch diese Substanzen sind für uns alte Bekannte aus anderen Kosmetika.

Ein Blick auf die Inhaltsstoffliste der Produkte im Test verrät uns: mal ist der Unterschied größer, mal kleiner. Fast keinen Unterschied zur Tagescreme er-

kennen wir zum Beispiel bei der *Sante Feuchtigkeitsnachtcreme*. Die Variante für den Tag aus derselben Serie hatten wir im Test Faire Kosmetik 2017. Auf den Verpackungen ist jeweils genau ein Inhaltsstoff genannt, den die andere Creme nicht hat. Die restlichen 25 Zutaten sind identisch. Anbieter Logocos argumentiert zwar damit, dass sich die Mengen der Substanzen unterscheiden. Aber als überzeugendes Kaufargument für eine zweite Creme ist das doch ein bisschen dürftig.

Immerhin zeigt unser Test, dass man sich viele der Nachtcremes ohne Bedenken auf die Haut schmieren kann. Das trifft aber nicht auf alle zu: Nicht nur die UV-Filter sind uns ein Dorn im Auge. Insgesamt acht Cremes können wir aufgrund von bedenklichen Inhaltsstoffen nicht empfehlen. Vier davon rasseln komplett durch: *Garnier Skin Active Hydra Bomb Nacht Gel-Creme*, *Hormocenta Nachtcreme*, *L'Oréal Paris Hydra Active 3 Feuchtigkeitspflege Nacht 24h* sowie *Olaz Complete Nachtpflege Normale/Trockene Haut*.

Ärgerlich sind neben den schon genannten UV-Filtern auch problematische Duftstoffe. Allen voran Lilial. Aus Tierversuchen gibt

Erst waschen, dann schmieren – mit der Creme der Wahl, die zur eigenen Haut passt.

TIPPS FÜR EINE FRISCHE HAUT

Schlaflose Nächte hinterlassen Spuren im Gesicht und auf der Haut. Augenringe kommen dadurch, dass an den Augen die Haut sehr dünn ist und die Blutgefäße durchschimmern. Wenn sich die Gefäße verengen oder Gewebeflüssigkeit unter den Augen ansammelt, verstärkt das die dunklen Ringe. Auch sonst sieht unsere Haut, wenn sie schlecht durchblutet ist, fahl aus. Mehr Schlaf, frische Luft im Schlafzimmer und viel Trinken, mindestens zwei Liter am Tag, hilft. Für die Pflege der Haut ist die regelmäßige Reinigung wichtig. Dabei aber nicht übertreiben. Abends vor dem Schlafengehen Make-up-Reste und Schmutz abwaschen. Nach der Prozedur gerne eine Creme verwenden, am besten ein Produkt, mit dem Sie sich wohlfühlen. Auf sauberer Haut zieht die Creme auch besser ein. Ab und zu darf es darüber hinaus ein Peeling sein, um abgestoßene Hautschuppen zu entfernen.

es Hinweise, dass der Duftstoff fort-pflanzungsschädigend ist.

Konservieren ist wichtig, aber bitte nicht mit Stoffen, die unter Verdacht stehen, wie ein Hormon zu wirken. Das ist aber bei Propylparaben der Fall, das von uns beauftragte Labor hat die Substanz zweimal nachgewiesen.

Natürlich schlägt künstlich: Fette auf Erdölbasis oder Silikone fügen sich nicht so gut ins Hautgleichgewicht ein. In pflegenden Cremes machen sich deshalb natürliche Öle besser. Immerhin sind die erdölbasierten Verbindungen nicht mit problemati-

runter teilweise wirklich aufwendige Anwenderinnenstudien. Allerdings enthält aus unserer Sicht keine dieser Studien einen Nachweis, dass die Creme besser gegen Falten wirkt als eine herkömmliche Pflege. Deshalb überzeugen uns die schönen Worte auf den Verpackungen nicht.

Wir halten es da mit einem ganz anderen Anti-Aging-Mittel. Nummer eins, um lichtbedingter Hautalterung vorzubeugen, ist und bleibt die Sonnencreme. Mal abgesehen, dass sie wegen des Hautkrebsrisikos unerlässlich ist. Aber bitte nur tagsüber und draußen. Wenn Sie

Die Anbieterstudien belegen nicht, dass die Produkte besser gegen Falten wirken als herkömmliche Cremes.

schen Mineralölbestandteilen, sogenannten MOAH, verunreinigt.

Gegen Falten oder Hautalterung sollen laut Verpackung acht der Cremes im Test helfen. Dafür wollten wir Belege in Form einer Studie sehen. Diese haben bis auf drei alle vorgelegt, da-

uns also nach einer überzeugenden Zweitcreme fragen, wählen wir an Sonnentagen den Sonnenschutz. Er ist wirklich 100-prozentig sinnvoll und nötig – und das können wir von den Nachtcremes leider zu keiner Tageszeit behaupten.

KOSMETIK & MODE // TEST NACHTCREMES

**NACHTCREMES,
ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK**



Alterra Sleeping Cream



Alverde Nachtcreme Bio-Wildrose Trockene Haut



Alviana Nachtcreme Wildrose Trockene Haut



Cattier Regenerierende Nachtcreme



Cosnature Detox Nacht-Creme Grüner Tee



Lacura Naturals Wunderblume Wohlfühlcreme Nacht

Anbieter	Rossmann	Dm	Bonano	Cattier	Cosmolux	Aldi Süd
Preis pro 50 ml	3,99 Euro	2,95 Euro	5,82 Euro	24,99 Euro	4,99 Euro	2,99 Euro
Parfüm	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citronellol, Geraniol, Citral, Eugenol	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Geraniol, Citral
Weitere bedenkliche und / oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anti-Aging-Versprechen	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Vollständige Studie zum Produkt vorgelegt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt
Vorteil gegenüber herkömmlicher Pflegecreme nachgewiesen	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt
Sonstige weitere Mängel	ja	ja	ja	ja	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut	gut	sehr gut
Anmerkungen	1)	1)	1)	1)	1)	
GESAMTURTEIL	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

**NACHTCREMES,
ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK**



Lavera Re-Energizing Sleeping Cream



Sante Feuchtigkeitsnachtcreme



Speick Thermal Sensitiv Regulierende Nachtcreme



Weleda Iris Erfrischende Nachtpflege



Annemarie Börlind Energynature Nachtcreme Pre-Aging



Logona Moisture Regenerierende Nachtcreme

Anbieter	Lavera	Logocos	Speick Naturkosmetik	Weleda	Börlind	Logocos
Preis pro 50 ml	9,99 Euro	10,95 Euro	9,49 Euro	13,75 Euro	24,90 Euro	19,92 Euro
Parfüm	ja; enthält Geraniol, Citral, Cumarin	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Citronellol, Geraniol, Citral, Eugenol	ja	ja; enthält Citronellol, Geraniol, Citral
Weitere bedenkliche und / oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anti-Aging-Versprechen	nein	nein	nein	nein	ja	ja
Vollständige Studie zum Produkt vorgelegt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	ja	nein
Vorteil gegenüber herkömmlicher Pflegecreme nachgewiesen	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	nein	entfällt
Sonstige weitere Mängel	ja	ja	ja	ja	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut	befriedigend	ungenügend
Anmerkungen	1) 7)	1)	1)	1) 6)		1)
GESAMTURTEIL	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	befriedigend

KOSMETIK & MODE // TEST NACHTCREMES

SO TESTET ÖKO-TEST

Nachtcremes sind für **jeden Abend** gedacht. Wir haben **25 Cremes** eingekauft, davon sind **12 als Naturkosmetik** zertifiziert. Wenn möglich, haben wir die Creme eines Anbieters genommen, die sich an eine große Zielgruppe richtet, also ohne Auslobungen wie Anti-Falten oder für reife Haut.

Damit sich Keime in den Cremes nicht vermehren, konservieren die Hersteller ihre Produkte. Aber **bitte ohne kritische Konservierungsmittel**. Wir haben zudem eine umfangreiche **Duftstoffanalyse** beauftragt und untersuchen lassen, ob die Cremes mit erdöl-basierten Fetten durch **problematische krebserregende Mineralölbestandteile** verunreinigt sind.

Wenn „Anti-Falten“, „bekämpft Hautalterung“ oder vergleichbare Versprechen auf der Verpackung stehen, wollten wir **Nachweise** sehen. Wenn keine kamen, haben wir das als Weiteren Mangel abgewertet.

Ein Anbieter antwortete, dass er nur Behörden Auskunft gebe. Fünf Anbieter schickten uns immerhin vollständige Studien zu – aus unserer Sicht wiesen sie aber nicht nach, dass sie besser als eine herkömmliche Pflegecreme wirken.

Für UV-Filter, die in Verdacht stehen, hormonell wirksam zu sein, gab es klar Punktabzug. Sie haben in einer Nachtcreme nichts zu suchen. **Je mehr kritische Inhaltsstoffe** in einer Creme stecken, **desto schlechter** fällt das **ÖKO-TEST-Urteil** aus.

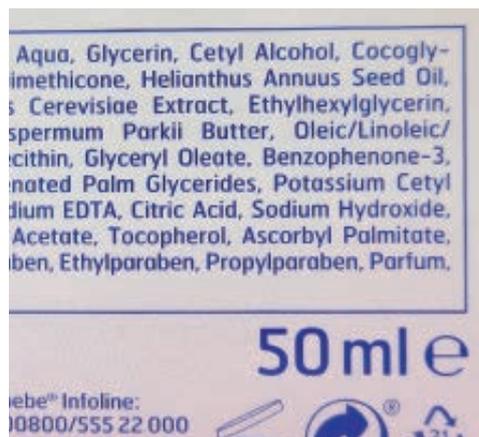


Foto: ÖKO-TEST

Nur schwer zu erkennen: Hinter der Bezeichnung Benzophenon-3 steckt ein bedenklicher UV-Filter.

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 158.

Anmerkungen: **1)** Weiterer Mangel: Umkarton, der kein Glas schützt. **2)** Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. **3)** Propylparaben deklariert, aber nicht nachgewiesen. **4)** Geraniol und Citronellol deklariert, aber nicht nachgewiesen. **5)** Laut Anbieter wird die Creme durch die *Hormocenta Original Care Nachtcreme* ersetzt. **6)** Farsenol deklariert, aber nicht nachgewiesen. **7)** Citronellol deklariert, aber nicht nachgewiesen.

NACHTCREMES

Anbieter	Dm
Preis pro 50 ml	1,95 Euro
Parfüm	ja
Weitere bedenkliche und / oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut
Anti-Aging-Versprechen	nein
Vollständige Studie zum Produkt vorgelegt	entfällt
Vorteil gegenüber herkömmlicher Pflegecreme nachgewiesen	entfällt
Sonstige weitere Mängel	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut
Anmerkungen	1)
GESAMTURTEIL	sehr gut



Balea Reichhaltige Nachtcreme trockene und sensible Haut

NACHTCREMES

Anbieter	Johnson & Johnson
Preis pro 50 ml	13,95 Euro
Parfüm	ja
Weitere bedenkliche und / oder umstrittene Inhaltsstoffe	PEG/PEG-Derivate, Silikone/Paraffine/Erdölverbindungen
Testergebnis Inhaltsstoffe	ausreichend
Anti-Aging-Versprechen	nein
Vollständige Studie zum Produkt vorgelegt	entfällt
Vorteil gegenüber herkömmlicher Pflegecreme nachgewiesen	entfällt
Sonstige weitere Mängel	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut
Anmerkungen	1)
GESAMTURTEIL	ausreichend



Neutrogena Hydro Boost Sleeping Cream

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) PEG/PEG-Derivate; b) Butylphenyl Methylpropional (in der Tabelle: Lilial); c) halogenorganische Verbindungen; d) die bedenklichen UV-Filter Benzophenon und Benzophenon-3; e) mehr als 10 mg/kg polyzyklische Moschus-Verbindungen (in der Tabelle: künstlicher Moschusduft). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) mehr als ein Prozent Paraffine/Erdölprodukte/Silikone; b) Duftstoffe, die Allergien auslösen können (hier: Hydroxycitronellal, Lylal); c) Propylparaben. Unter dem Tes-



Biocura Beauty Anti Aging Nachtcreme

Aldi Nord
2,45 Euro

ja; enthält Geraniol, Citronellol

nein

sehr gut

ja

ja

nein

nein

befriedigend

gut



Cien Anti-Falten Nachtcreme Q10

Lidl
1,95 Euro

ja; enthält Geraniol, Citronellol, Eugenol

nein

sehr gut

ja

ja

nein

nein

befriedigend

gut



CV Cadeavera Vital 35+ Anti-Falten Q10 Nachtpflege

Müller Drogeriemarkt
2,45 Euro

ja

nein

sehr gut

ja

ja

nein

ja

ausreichend

1) 4)

gut



Isana Q10 Anti-Falten Nachtcreme

Rossmann
1,95 Euro

ja; enthält Citronellol

nein

sehr gut

ja

ja

nein

nein

befriedigend

gut



Florena 24h Feuchtigkeit Nachtpflege Trockene Haut

Beiersdorf
3,15 Euro

ja; enthält Lillial, Citronellol

nein

befriedigend

nein

entfällt

entfällt

nein

sehr gut

befriedigend



Bebe Relaxing Nachtpflege

Johnson & Johnson
3,75 Euro

ja

Benzophenon-3, Propylparaben

ausreichend

nein

entfällt

entfällt

nein

sehr gut

ausreichend



Nivea Essentials Gute Nacht Pflege

Beiersdorf
4,99 Euro

ja; enthält Lillial, Geraniol, Citronellol

Benzophenon

mangelhaft

nein

entfällt

entfällt

ja

gut

1)

mangelhaft



Garnier Skin Active Hydra Bomb Nacht Gel-Creme

Garnier
4,45 Euro

ja; enthält Lillial

PEG-/PEG-Derivate, halogenorganische Verbindungen, Silikone

ungenügend

ja

nein

entfällt

ja

ungenügend

1) 2)

ungenügend



Hormocenta Nachtcreme

Hormocenta Kosmetik
5,30 Euro

ja; enthält Lillial, Citral, Citronellol, Eugenol

PEG-/PEG-Derivate, Paraffine/Erdölverbindungen

ungenügend

ja

nein

entfällt

ja

ungenügend

1) 3) 5)

ungenügend



L'Oréal Paris Hydra Active 3 Feuchtigkeitspflege Nacht 24h

L'Oréal
2,95 Euro

ja; enthält Lyril, Lillial, künstlicher Moschusduft

PEG-/PEG-Derivate, halogenorganische Verbindungen, Silikone/Paraffine/Erdölverbindungen

ungenügend

nein

entfällt

entfällt

nein

sehr gut

ungenügend



Olaz Complete Nachtpflege Normale/Trockene Haut 24h

Procter & Gamble
4,15 Euro

ja; enthält Hydroxycitronellal, Lyril, Citronellol

PEG-/PEG-Derivate, Propylparaben, Silikone/Paraffine/Erdölverbindungen

ungenügend

nein

entfällt

entfällt

ja

gut

1)

ungenügend

tergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um vier Noten: keine vollständige, produktbezogene Wirksamkeitsstudie vorgelegt bei Produkten mit Anti-Aging-Wirkversprechen. Zur Abwertung um zwei Noten führt: Vorteil des Produkts mit Anti-Aging-Wirkversprechen gegenüber einem herkömmlichen Pflegeprodukt nicht belegt. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Umkarton, der kein Glas schützt; b) PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere

Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. **Testmethoden und Anbietersverzeichnis** finden Sie unter okotest.de → Hefte → ÖKO-TEST Magazin. Wählen Sie die Ausgabe aus und scrollen ans Seitenende. **Einkauf der Testprodukte:** Juni 2018 **Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.**