

---

Subject: ALLES für glatte haut?!

Posted by [lala](#) on Tue, 21 Sep 2010 21:00:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi

ich bin auf der suche nach einer neuen, BESSEREN(?) hautcreme. benutze seit 100 jahren nivea soft.

dazu habe ich mal nach nachweislich wirksamen stoffen gegen hautalterung gegoogelt. wirksam sollen ja einige sein, z.b.

#### Vitamin A (Retinol)

Das licht- und sauerstoffempfindliche Retinol wird heute so in Trägermoleküle eingebettet, dass es in reiner Form einsetzbar ist. Es kann vor allem Enzyme blockieren, die Kollagen zerstören.

#### Vitamin C

Das gut erforschte Vitamin wirkt gleich dreifach gegen die Hautalterung: Die Ascorbinsäure unterstützt die Kollagenbildung, wirkt als Radikalfänger antioxidativ und hellt Pigmentflecke auf.

#### Niacinamid (Vitamin B3)

Der in allen Zellen enthaltene Stoff verbessert die Regenerationsfähigkeit der Haut. Er hilft auch, in der Epidermis mehr Hautfette (Ceramide) zu bilden. Das schützt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust.

#### Phytohormone

Das Hormon Östrogen hält die Haut von Frauen jung. Nach den Wechseljahren entfällt dieser Effekt. Pflanzlicher Hormonersatz soll die Zellerneuerung ankurbeln, etwa die Hyaluronsäure im Bindegewebe vermehren. Vor allem Soja-Extrakte kommen zum Einsatz.

#### (Poly-)Peptide

Diese Verbindungen aus Eiweißbausteinen lösen als Signalmoleküle eine Kaskade von Zellaktivitäten aus, die schließlich zur Bildung von neuem Kollagen führen. Sie gelten als wichtigste Entdeckung für die Zellerneuerung der Haut, da entsprechende Peptide aus vielen natürlichen Quellen gewonnen werden können. Kupfertripeptid, Acetyl-Hexapeptid-3 (Agireline®) oder Palmitoylpentapeptid finden sich in der Liste der Inhaltsstoffe von Zellschutzkosmetika.

#### Polyphenole

Die pflanzlichen Schutzstoffe gelten als perfekte Antioxidantien. Dazu gehören etwa die Catechine in grünem Tee. Extrakte aus Grüntee sollen die Hautzellen besonders gut vor schädlichen Sauerstoffverbindungen schützen.

#### Koenzym Q10

Der Klassiker der Antiaging-Kosmetik ist als körpereigene Substanz primär für die Energieversorgung der Zellen zuständig. Er spielt aber auch eine wichtige Rolle im Zellschutz als Abwehr gegen freie Radikale.

Ectoin

Diese Aminosäure aus Bakterien ist vor allem als Abwehrkämpfer gegen UV-Strahlen effektiv. Sie sorgt dafür, dass die Sonne weniger Immunzellen (Langerhanszellen) in der Haut zerstört, und verbessert den Feuchtigkeitsgehalt.

(Quelle: [http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/haut/pflege/tid-7755/kosmetik\\_aid\\_136693.html](http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/haut/pflege/tid-7755/kosmetik_aid_136693.html))

oft liest man auch von Hyaluronsäure (allerdings nur eine bestimmte?)

nicht zu vergessen: LICHTSCHUTZFAKTOR - möglichst hoch

Leider finde ich nur Cremes, in denen entweder der eine oder der andere Wirkstoff drin ist.

Kennt jmd eine Creme, die möglichst viele (ausreichend hoch konzentrierte!!) Wirkstoffe (+ Lichtschutzfaktor) enthält??

danke (auch für hilfreiche Links und eure Erfahrungen)!!

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte Haut?!

Posted by [Naya](#) on Mon, 11 Oct 2010 09:20:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich finde die Produkte von primavera ziemlich gut. Vielleicht hilft Dir ja davon etwas weiter? Mein besonderer Favourite sind die Gesichtölkapseln - nicht günstig, aber inhaltsstofftechnisch einwandfrei.

Wenn Du mich fragst, ist JEDE Creme besser als Nivea. Nivea hat das Glück, seit gefühlten 300 Jahren auf dem Markt etabliert zu sein und ein hohes Ansehen zu genießen. Ich frage mich nur - warum?! Allein an den Inhaltsstoffen ist zu 99% nur Schrott enthalten, nämlich Erdöl. Ich kenne viele Leute - einschließlich mir - die auf verschiedene Niveaprodukte allergisch reagieren.

Wenn Du Dir unsicher bist, geh zu einer guten Kosmetikerin und lasse Deinen Hauttyp bestimmen. Wenn Du dort erwähnst, dass Du Nivea benutzt, wird sie sehr wahrscheinlich die Hände über dem Kopf zusammenschlagen.

Am Rande: Der Vater meines Freundes ist für den Abtransport von altem Fett (Frittierfett aus Imbissbuden, Restaurants, etc.) zuständig. Weißt Du, wo dieses Fett landet? Oft in Kosmetikprodukten. Eklige Vorstellung, oder?

Viele Grüße  
Naya

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [gretchen](#) on Sat, 16 Oct 2010 13:28:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo lala,

also ich benutze produkte von denen hier...(darf ich den link reinstellen??)

<http://www.aesthetico.de/>

keine unnötigen zusatzstoffe, nicht komedogen und seit ich die nehme sind meine "immermalwiederpickelchen" und die "rubbelige haut" verschwunden. außerdem glaube ich, so eher was gegen die fältchen zu tun als mit der aldi creme. wobei dir übrigens HERVORRAGEND verträglich ist finde ich und auch im akne forum wird sie enorm gelobt!! wenn du aber reichhaltigkeit willst: s.o.

alles liebe, gretchen

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [lala](#) on Fri, 22 Oct 2010 20:40:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

die probleme der nivea-creme sind mir bewusst (paraffinum liquidum) leider habe ich nivea-soft mit 15 (??) angefangen zu benutzen und bin dran hängen geblieben. keine creme (und ich habe immer wieder andere versucht!) hinterlässt so ein (klingt saudoof:) gutes gefühl auf der haut. trotz allem habe ich sie mir nun vor einigen monaten "abgewöhnt", weil ich weiß, dass ich meiner haut damit wohl nichts gutes tue.

@gretchen: welches produkt benutzt du genau von dieser aesthetico-seite?  
ich bräuchte was reichhaltiges (viiiell feuchtigkeit, aber auch fett), grade jetzt für den winter

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [gretchen](#) on Sat, 23 Oct 2010 09:39:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:@gretchen: welches produkt benutzt du genau von dieser aesthetico-seite?  
ich bräuchte was reichhaltiges (viiiell feuchtigkeit, aber auch fett), grade jetzt für den winter

ich hab die "cream and mask", das ist wie der name schon sagt ne creme und maske....finde ich sehr gut. im sonner dann die "phytocare" und die "soft". außerdem teste ich gerade die teureren mit anoit falten wirkstoffen ....kann nur gutes berichten über die serie, denn pickel hab ich seitdem nimmer. kann allerdings auch an den ganzen hormonellen geschichten liegen..weißt ja.

lg, gretchen

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [Mimi17](#) on Sun, 24 Oct 2010 11:19:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Gretchen,

kennst Du die Seite: codecheck.info ?  
Schau mal da nach Deinen Cremes. Alle sind nicht drin, aber zwei, der von Dir genannten. Ich finde die Seite ganz hilfreich bei der Suche nach "guten" Produkten.

Viele Grüße  
Mimi

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [gretchen](#) on Sun, 24 Oct 2010 12:18:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo mimi,

danke für den link! hab die seite gleich mal abgelegt !

gretchen

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [Jutta22](#) on Tue, 18 Jan 2011 13:07:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gretchen schrieb am Sat, 16 October 2010 15:28hallo lala,

also ich benutze produkte von denen hier...(darf ich den link reinstellen??)

<http://www.aesthetico.de/>

---

keine unnötigen zusatzstoffe, nicht komedogen und seit ich die nehme sind meine "immermalwiederpickelchen" und die "rubbelige haut" verschwunden. außerdem glaube ich, so eher was gegen die fältchen zu tun als mit der aldi creme. wobei dir übrigens HERVORRAGEND verträglich ist finde ich und auch im akne forum wird sie enorm gelobt!! wenn du aber reichhaltigkeit willst: s.o.

alles liebe, gretchen

Kann diese Creme auch sehr empfehlen.

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [nicci67](#) on Mon, 07 Feb 2011 02:07:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für den informativen Post! Meine Haut ist mir sehr wichtig und wird viel gepflegt.  
Passt besser zu meinen Styles

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [malsehn](#) on Fri, 04 Nov 2011 22:18:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo, tja:

mal ein mann in eurem thread!

ich benutze eigentlich komplett das dr. hauschka - programm. seit einiger zeit interessiere ich mich für ovestin - creme. diese wird eigentlich bei trockener vagina angewandt. durch ihren östrogenanteil kann sie aber auch ( niedrig dosiert und nur 2x pro woche ) als antiaging - creme benutzt werden.

problem:

ich kann nicht zum fraenarzt gehen und mir das rezept holen.  
vielleicht kann mir jemand helfen? bitte um eine pm.  
merci

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [Mrs.Susi](#) on Thu, 15 Dec 2011 08:13:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@lala: vielen Dank für diese Auflistung. Danke für die Mühe und die Arbeit die du dafür aufgewendet hast um es so schön zusammenzufassen.

Viele Grüße,

Susi

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [mike](#). on Mon, 09 Jan 2012 22:21:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gut für Haut .. Vitamin D3 substitution oral ...

und/oder

oral Soja Isoflavone (ALSIFEMIN KLIMA SOJA ... für mich als Mann .. wurde die Haut schön glatt und Pusteln verschwanden ...) .. Vitamin C,D,E,Kupfer ... antioxidant.. etc... alles drin...

LG

Mike

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [Miki](#) on Thu, 05 Apr 2012 12:43:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klingt vllt. doof aber die hellblaue feuchtigkeit creme ausm Aldi ist richtig gut. Schmiert nicht, fettet nicht aber hält frisch und macht ne weiche Haut

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [mike](#). on Thu, 05 Apr 2012 14:50:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

irgendwie ist das auch genetik mit der haut

meine ist weicher (bin männl.) als die meiner freundin (war schon immer so)  
jetzt natürlich nach aga - medikation weich wie ein baby

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [lala](#) on Thu, 05 Apr 2012 18:11:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

huh, mein thread "lebt" ja noch

@mrs susi: danke für die blumen

---

ich benutze seither keine nivea mehr.  
momentan verwende ich reine hyaluronsäure von KLOTZ Labs (Apotheken) und Vichx Hdro  
irgendwas.  
und manchmal diese schwarze Anti-Falten-Creme vom LIDL, kennt ihr die? Für den Sommer  
find ich die SEHR gut (hat auch nen Lichtschutzfaktor drin)

[http://www.google.de/imgres?q=lidl+antifaltencreme&um=1&amp;hl=de&sa=N&biw=1024&bih=629&tbn=isch&imgrefurl=http://www.lidl.de/de/Eigenmarken-Food/Iseree-Intensive-Antifaltencreme&docid=QY-\\_jHOJ1ARYjM&imgurl=http://www.lidl.de/media/product/0/0/0/4/5/4/0/iseree-intensive-antifaltencreme-regular.jpg&w=380&h=285&ei=KeB9T4eiEYL4sgbBg9zhDQ&zoom=1&ajact=rc&dur=585&sig=101850451402371023728&page=1&tbnh=159&tbnw=174&start=0&ndsp=9&ved=1t:429,r:1,s:0,i:74&tx=57&ty=64](http://www.google.de/imgres?q=lidl+antifaltencreme&um=1&amp;hl=de&sa=N&biw=1024&bih=629&tbn=isch&imgrefurl=http://www.lidl.de/de/Eigenmarken-Food/Iseree-Intensive-Antifaltencreme&docid=QY-_jHOJ1ARYjM&imgurl=http://www.lidl.de/media/product/0/0/0/4/5/4/0/iseree-intensive-antifaltencreme-regular.jpg&w=380&h=285&ei=KeB9T4eiEYL4sgbBg9zhDQ&zoom=1&ajact=rc&dur=585&sig=101850451402371023728&page=1&tbnh=159&tbnw=174&start=0&ndsp=9&ved=1t:429,r:1,s:0,i:74&tx=57&ty=64)

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [mike](#). on Thu, 12 Apr 2012 23:25:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

seit ich mit androcur arbeite ist meine haut weich wie bei einem baby...

---