
Subject: ALLES für glatte haut?!

Posted by [lala](#) on Tue, 21 Sep 2010 20:58:10 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)

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)!!