

---

Subject: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 20 Aug 2024 19:41:46 GMT

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

---

Hallo Forengemeinde,

die Zeit nagt wie wir alle wissen. Mittlerweile bin ich zarte 34 Jahre und natürlich bemerke ich den optischen Verfall der um mich herum geschieht (Freundes- und Bekanntenkreis). Ich muss dazu sagen, dass ich selbst bisher keine sichtbaren Falten mit mir herumtrage, aber Vorsorge ist sicher besser als Nachsorge.

Ich nutze grundsätzlich sowieso eine Sonnenschutzcreme und ansonsten eine selbst zusammengerührte Feuchtigkeitscreme welche folgende Wirkstoffe beinhaltet: Retinol, Vitamin A-C-E Serum, Niacinamide und ultraniedermolekulare Hyaluronsäure.

Hat sich jemand hier vielleicht tiefergehender mit der Thematik beschäftigt und hat ergänzende Ideen was man hinzufügen/austauschen könnte?

Gruß

Edit: Was ist von Ascorbyl Tetraisopalmitate zu halten?

---