

---

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](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 [Sunken](#) on Tue, 21 Sep 2010 22:35:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe sogar schonmal gelesen, dass Alfatradiol die Kollagenbildung fördert und eine Creme mit diesem Bestandteil gefunden. Finde ich leider gerade nicht wieder.

---

Subject: Aw: ALLES für glatte Haut?!  
Posted by [Homers](#) on Tue, 21 Sep 2010 23:06:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Google mal nach Estriol und Retin-A (Ovestin und bspw. Aiol). Alles andere aus der Drogerie ist meines Wissens genau so gut oder schlecht wie ne Aldi-Creme. Wozu in Deutschland ein so hoher ISF?

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [cookie](#) on Wed, 22 Sep 2010 06:45:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lichtschutzfaktor würde ich auf keinen fall verwenden. das erhöht nur die sonnenempfindlichkeit der haut.

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Sep 2010 07:52:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sunken schrieb am Wed, 22 September 2010 01:35Ich habe sogar schonmal gelesen, dass Alfatradiol die Kollagenbildung fördert und eine Creme mit diesem Bestandteil gefunden. Finde ich leider gerade nicht wieder.

estriol nicht alfatradiol...

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [Sunken](#) on Wed, 22 Sep 2010 09:12:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:estriol nicht alfatradiol...Nein, es war tatsächlich Alfatradiol. Habe ich aber auch nur auf einer einzigen, mir ein wenig suspekten Seite gefunden, auf der diverse Kosmetika gegen Hautalterung angeboten wurden.

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!  
Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Sep 2010 12:58:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lala schrieb am Tue, 21 September 2010 23:58

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.

funktioniert, wenn überhaupt nur in freier form als aglycon

Zitat:(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.

völliger hype...in studien hat es nicht mehr gebracht als d-panthenol...

Zitat: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.

wenn sie nicht penetrieren, bringen sie kaum was...hängt von der rezeptur ab...

Zitat: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.

hat auch nicht mehr als Vit C gebracht...

Zitat: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.  
noch viel zu wenig studien darüber...

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [koo](#) on Wed, 22 Sep 2010 14:53:28 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 22 September 2010 14:58lala schrieb am Tue, 21 September 2010 23:58

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.

funktioniert, wenn überhaupt nur in freier form als aglycon

Zitat:(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.

völliger hype...in studien hat es nicht mehr gebracht als d-panthenol...

Zitat: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.

wenn sie nicht penetrieren, bringen sie kaum was...hängt von der rezeptur ab...

Zitat: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.

hat auch nicht mehr als Vit C gebracht...

Zitat: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.  
noch viel zu wenig studien darüber...

man muss endlich mal die ganzen kosmetischen Illusionen kaputtmachen.

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 22 Sep 2010 16:45:50 GMT

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

---

Sunken schrieb am Wed, 22 September 2010 00:35Ich habe sogar schonmal gelesen, dass Alfatradiol die Kollagenbildung fördert und eine Creme mit diesem Bestandteil gefunden. Finde ich leider gerade nicht wieder.

Estriol soll aber die eigenschaft haben kollagensynthese zu erhöhen im gegensatz zu estradiol. Estriol kriegste sehr einfach, klingt zwar komisch aber einige Vaginal cremes sind auf Estriol basis. Es gab schon leute die sich das probetalber einfach mal in gesicht geschmiert haben, angeblich wirkt´s ganz gut gegen falten und macht auch die haut glatter und weicher.

Übrigens eine verweiblichende wirkung kannst du defenitiv ausschliessen, Estriol wirkt zig mal schwächer Östrogen als Estradiol, und selbst dann verwendet man Estriol eh nur topisch und nicht oral.

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [lala](#) on Wed, 22 Sep 2010 18:28:48 GMT

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

---

HirschGeweih schrieb am Wed, 22 September 2010 18:45  
Sunken schrieb am Wed, 22 September 2010 00:35  
Ich habe sogar schonmal gelesen, dass Alfatradiol die Kollagenbildung fördert und eine Creme mit diesem Bestandteil gefunden. Finde ich leider gerade nicht wieder.

Estriol soll aber die eigenschaft haben kollagensynthese zu erhöhen im gegensatz zu estradiol. Estriol kriegste sehr einfach, klingt zwar komisch aber einige Vaginal cremes sind auf Estriol basis. Es gab schon leute die sich das probetalber einfach mal in gesicht geschmiert haben, angeblich wirkt´s ganz gut gegen falten und macht auch die haut glatter und weicher.

Übrigens eine verweiblichende wirkung kannst du defenitiv ausschliessen, Estriol wirkt zig mal schwächer Östrogen als Estradiol, und selbst dann verwendet man Estriol eh nur topisch und nicht oral.

ah ja, erinnere mich. hab ich sogar mal ausprobiert glaub ich aber ich weiß nicht... nee

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [backflash](#) on Thu, 23 Sep 2010 20:55:00 GMT

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

---

Vielleicht die Anti-Aging Pille der Zukunft:

[http://rt.com/Top\\_News/2010-09-13/ageing-problem-medicine-skulachev.html](http://rt.com/Top_News/2010-09-13/ageing-problem-medicine-skulachev.html)

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [pilos](#) on Fri, 24 Sep 2010 05:53:41 GMT

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

---

backflash schrieb am Thu, 23 September 2010 23:55  
Vielleicht die Anti-Aging Pille der Zukunft:  
[http://rt.com/Top\\_News/2010-09-13/ageing-problem-medicine-skulachev.html](http://rt.com/Top_News/2010-09-13/ageing-problem-medicine-skulachev.html)

Skulachev, ist trotzdem alt und grau....

<http://www.shortnews.de/id/850203/Anti-Aging-Pille-koennte-das-Altern-verhindern>

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [Homers](#) on Fri, 24 Sep 2010 12:03:29 GMT

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

---

lala schrieb am Wed, 22 September 2010 20:28

ah ja, erinnere mich. hab ich sogar mal ausprobiert glaub ich aber ich weiß nicht... nee

versuch es mal mit tretinoin. aber estriol ist halt auch etwas vorbeugendes. du kannst keine wunder erwarten von den sachen. aber alle mal besser als diese kosmetischen sachen....

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 24 Sep 2010 12:20:40 GMT

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

---

Homers schrieb am Fri, 24 September 2010 14:03lala schrieb am Wed, 22 September 2010 20:28

ah ja, erinnere mich. hab ich sogar mal ausprobiert glaub ich aber ich weiß nicht... nee

versuch es mal mit tretinoin. aber estriol ist halt auch etwas vorbeugendes. du kannst keine wunder erwarten von den sachen. aber alle mal besser als diese kosmetischen sachen....

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [Homers](#) on Fri, 24 Sep 2010 14:57:36 GMT

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

---

lala schrieb am Wed, 22 September 2010 20:28

ah ja, erinnere mich. hab ich sogar mal ausprobiert glaub ich aber ich weiß nicht... nee

was meinst du mit "aber ich weiß nicht... nee"?

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [lala](#) on Sun, 26 Sep 2010 19:02:26 GMT

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

---

Homers schrieb am Fri, 24 September 2010 14:03lala schrieb am Wed, 22 September 2010 20:28

ah ja, erinnere mich. hab ich sogar mal ausprobiert glaub ich aber ich weiß nicht... nee

versuch es mal mit tretinoin. aber estriol ist halt auch etwas vorbeugendes. du kannst keine wunder erwarten von den sachen. aber alle mal besser als diese kosmetischen sachen....

tretinoin..ist doch offenbar was gegen akne? wieso gegen falten...??

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [lala](#) on Sun, 26 Sep 2010 19:05:42 GMT

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

---

Homers schrieb am Fri, 24 September 2010 16:57lala schrieb am Wed, 22 September 2010 20:28

ah ja, erinnere mich. hab ich sogar mal ausprobiert glaub ich aber ich weiß nicht... nee

was meinst du mit "aber ich weiß nicht... nee"?

naja zum einen ist es eben nichts fürs gesicht

und zum anderen merkt man das zb. sehr deutlich auch daran, dass die creme irgendwie nicht pflegt. gibt der haut keine feuchtigkeit und so. man müsste es vllt irgendwie mischen...

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [Homers](#) on Sun, 26 Sep 2010 21:35:16 GMT

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

---

du suchst etwas gutes für die haut das aus der drogerie oder aus der kosmetik-abteilung der apotheke kommt... das gibt es aber nicht.

ovestin bringt was. natürlich ist es in erster linie nichts fürs gesicht. sowas solltest du auch eher abends nehmen. am besten 1:1 mit einer 0815 creme (nivea, florena usw usf).

tretinoin regt die kollagenbildung und zellerneuerung an.

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [pilos](#) on Sun, 26 Sep 2010 21:45:35 GMT

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

---

lala schrieb am Sun, 26 September 2010 22:02

tretinoin..ist doch offenbar was gegen akne? wieso gegen falten...??

das ist richtig....

ja es ist eines von wenigen wirkstoffen die gegen falten einigermaßen wirkt. allerdings muss sie gestreckt werden...da die konzentration zu hoch das macht des öfteren hautreizungen, am besten im winter nutzen, wo man sonne nur wenig oder kaum abbekommen kann.

---

---



Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [lala](#) on Mon, 27 Sep 2010 17:08:45 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 26 September 2010 23:45lala schrieb am Sun, 26 September 2010 22:02

tretinoin..ist doch offenbar was gegen akne? wieso gegen falten...??

das ist richtig....

ja es ist eines von wenigen wirkstoffen die gegen falten einigermaßen wirkt. allerdings muss sie gestreckt werden...da die konzentration zu hoch das macht des öfteren hautreizungen, am besten im winter nutzen, wo man sonne nur wenig oder kaum abbekommen kann.

ja.. oder auch nur nachts.

jetzt fällt mir übrigens ein, dass ich darüber mal was auf BBC gesehen hab!

allerdings reizt es wohl v.a. auch die schleimhäute sehr (v.a. augen)... deswegen weiß ich nicht so recht. meine falten beschränken sich noch auf den augenbereich. hab gelesen, dass die tretinoin-konzentration in den meisten cremes zw. 0,025 und 0,1 beträgt. wenn ich dann eine 0,025er 1:1 (oder sogar 1:2???) mit einer 0815-creme mische, ist dann die wirksamkeit noch da?

"Kommt Tretinoin in der Apotheke als Rezeptursubstanz regelmäßig zum Einsatz, empfiehlt es sich, ein lipophiles Konzentrat nach der NRF-Vorschrift Stammzubereitung Nummer 29 anzufertigen. Als Grundlage dient hier Vaseline, in die der Wirkstoff suspendiert wird. Diese Salbe lässt sich in viele Rezepturgrundlagen ohne Probleme einarbeiten. Laut NRF 2008 ist das lipophile Konzentrat in einer Tube ein Jahre haltbar. Das Konzentrat kann sowohl für lipophile Cremes und Salben als auch für hydrophile Cremes verwendet werden."

hm, problem: rezept nötig

<https://secure.dokteronline.com/process-order/>

hier gibts das ohne rezept, finde die seite aber unseriös...die berechnen neben 11€ versand 13 € für "ärztliche beratung".

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [Homers](#) on Wed, 29 Sep 2010 13:06:02 GMT

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

---

lala schrieb am Mon, 27 September 2010 19:08

allerdings reizt es wohl v.a. auch die schleimhäute sehr (v.a. augen)... deswegen weiß ich nicht so recht. meine falten beschränken sich noch auf den augenbereich. hab gelesen, dass die tretinoin-konzentration in den meisten cremes zw. 0,025 und 0,1 beträgt. wenn ich dann eine 0,025er 1:1 (oder sogar 1:2???) mit einer 0815-creme mische, ist dann die wirksamkeit noch da?

"Kommt Tretinoin in der Apotheke als Rezeptursubstanz regelmäßig zum Einsatz, empfiehlt es sich, ein lipophiles Konzentrat nach der NRF-Vorschrift Stammzubereitung Nummer 29 anzufertigen. Als Grundlage dient hier Vaseline, in die der Wirkstoff suspendiert wird. Diese Salbe lässt sich in viele Rezepturgrundlagen ohne Probleme einarbeiten. Laut NRF 2008 ist das lipophile Konzentrat in einer Tube ein Jahre haltbar. Das Konzentrat kann sowohl für lipophile Cremes und Salben als auch für hydrophile Cremes verwendet werden."

hm, problem: rezept nötig

<https://secure.dokteronline.com/process-order/>

hier gibts das ohne rezept, finde die seite aber unseriös...die berechnen neben 11€ versand 13 € für "ärztliche beratung".

ja kannst 1:1, 2:1 oder 4:1 mischen.

geh zu deinem hausarzt und sag du willst ein privatrezept für airol. und dann selber mischen. brauchst keine überteuerten cremes kaufen.

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [lala](#) on Wed, 29 Sep 2010 18:59:36 GMT

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

---

Homers schrieb am Wed, 29 September 2010 15:06lala schrieb am Mon, 27 September 2010 19:08

allerdings reizt es wohl v.a. auch die schleimhäute sehr (v.a. augen)... deswegen weiß ich nicht so recht. meine falten beschränken sich noch auf den augenbereich. hab gelesen, dass die tretinoin-konzentration in den meisten cremes zw. 0,025 und 0,1 beträgt. wenn ich dann eine 0,025er 1:1 (oder sogar 1:2???) mit einer 0815-creme mische, ist dann die wirksamkeit noch da?

"Kommt Tretinoin in der Apotheke als Rezeptursubstanz regelmäßig zum Einsatz, empfiehlt es sich, ein lipophiles Konzentrat nach der NRF-Vorschrift Stammzubereitung Nummer 29 anzufertigen. Als Grundlage dient hier Vaseline, in die der Wirkstoff suspendiert wird. Diese Salbe lässt sich in viele Rezepturgrundlagen ohne Probleme einarbeiten. Laut NRF 2008 ist das lipophile Konzentrat in einer Tube ein Jahre haltbar. Das Konzentrat kann sowohl für lipophile Cremes und Salben als auch für hydrophile Cremes verwendet werden."

hm, problem: rezept nötig

<https://secure.dokteronline.com/process-order/>

hier gibts das ohne rezept, finde die seite aber unseriös...die berechnen neben 11€ versand 13 € für "ärztliche beratung".

ja kannst 1:1, 2:1 oder 4:1 mischen.

geh zu deinem hausarzt und sag du willst ein privatrezept für airol. und dann selber mischen. brauchst keine überteuerten cremes kaufen.

danke dir

---

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [lala](#) on Fri, 22 Oct 2010 20:34:09 GMT

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

---

lala schrieb am Wed, 29 September 2010 20:59 Homers schrieb am Wed, 29 September 2010 15:06 lala schrieb am Mon, 27 September 2010 19:08

allerdings reizt es wohl v.a. auch die schleimhäute sehr (v.a. augen)... deswegen weiß ich nicht so recht. meine falten beschränken sich noch auf den augenbereich. hab gelesen, dass die tretinoin-konzentration in den meisten cremes zw. 0,025 und 0,1 beträgt. wenn ich dann eine 0,025er 1:1 (oder sogar 1:2??) mit einer 0815-creme mische, ist dann die wirksamkeit noch da?

"Kommt Tretinoin in der Apotheke als Rezeptursubstanz regelmäßig zum Einsatz, empfiehlt es sich, ein lipophiles Konzentrat nach der NRF-Vorschrift Stammzubereitung Nummer 29 anzufertigen. Als Grundlage dient hier Vaseline, in die der Wirkstoff suspendiert wird. Diese Salbe lässt sich in viele Rezepturgrundlagen ohne Probleme einarbeiten. Laut NRF 2008 ist das lipophile Konzentrat in einer Tube ein Jahre haltbar. Das Konzentrat kann sowohl für lipophile Cremes und Salben als auch für hydrophile Cremes verwendet werden."

hm, problem: rezept nötig

<https://secure.dokteronline.com/process-order/>

hier gibts das ohne rezept, finde die seite aber unseriös...die berechnen neben 11€ versand 13 € für "ärztliche beratung".

ja kannst 1:1, 2:1 oder 4:1 mischen.

geh zu deinem hausarzt und sag du willst ein privatrezept für airol. und dann selber mischen. brauchst keine überteuerten cremes kaufen.

danke dir

hi,

also ich habe nun AIROL 0,05er

ich habe rel. trockene haut und meine "falten" beschränken sich auf den bereich um die augen und eine mundwinkellachfalte.

ich hätte jetzt einfach 1:1 gemischt, sodass ich 0,025% bekomme. und dann vllt nur alle 2 Tage auftragen. ich möchte es aber jetzt regelmäßig und über mehrere monate anwenden, um zu sehen, ob es was bringt.

wenn ich 1:2 mache (1 tretinoin : 2 nivea oder so), dann hab ich ja nur 0,016%.

denkt ihr die konzentration reicht, um was gegen falten zu machen? auf der anderen seite wäre es so niedrig konzentriert vllt besser für die augenpartie?

ich überlege, ob ich das nicht gleich vom apotheker mischen lassen soll. nicht, dass sich beide cremes nicht richtig vermischen...

---

Subject: Aw: ALLES für glatte haut?!

Posted by [pilos](#) on Fri, 22 Oct 2010 21:25:43 GMT

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

---

lala schrieb am Fri, 22 October 2010 23:34

wenn ich 1:2 mache (1 tretinoin : 2 nivea oder so), dann hab ich ja nur 0,016%.

denkt ihr die konzentration reicht, um was gegen falten zu machen?

absolut...vor allem bei langzeit anwendung...

Zitat:auf der anderen seite wäre es so niedrig konzentriert vllt besser für die augenpartie?

noch tiefer 1:3

Zitat:ich überlege, ob ich das nicht gleich vom apotheker mischen lassen soll. nicht, dass sich beide cremes nicht richtig vermischen...

frage mal den apotheker ob er einen "unguator" oder "topitec" hat...

wenn es aber in der apo machst...dann dreht er dir eventuell so ne fette schwere salbe rein... anstatt deine eigene creme ..