
Subject: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [alexis84](#) on Thu, 16 Feb 2017 19:38:48 GMT

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

Hi Zusammen,

da auch an mir die Zeichen der Zeit nicht spurlos vorübergehen und mir insbesondere kleine Falten an der Stirn und um die Augen nicht gefallen, interessiert mich was es heutzutage für topicals (Cremes, Serums etc) gibt um diese zu reduzieren.

Bei meiner Recherche bin ich immer wieder auf retinol, argireline, hyaluron und matrixyl gestoßen. Habt ihr mit diesen Inhaltsstoffen schon positive Erfahrung gemacht bzw. was könnt ihr abgesehen von Botox, gesundem Lebensstil oder einfach damit leben empfehlen.

Danke schonmal für Eure Beiträge, bin gespannt!

Grüße Alexis

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Thu, 16 Feb 2017 21:12:02 GMT

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

Eine Freundin von mir schwört auf hyaluron. Man sieht schon einen Unterschied bei ihr ! Wichtig ist das die Falten nicht zu tief sind !

Also wenn du erst Leiche Falten hast Probier hyaluron:)

Lg

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [Mitchi1](#) on Thu, 16 Feb 2017 22:11:02 GMT

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

Bye The way,

Die effektivste Kombi ist meiner Meinung nach eine Mischung aus Retinol,Vitamin-c,Hyaluron und Q10.Am besten nach einem gut dosierten Serum Ausschau halten.

MFg-M

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [alexis84](#) on Fri, 17 Feb 2017 17:49:49 GMT

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

Produktvorschläge habt ihr nicht zufällig?

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Lexus](#) on Fri, 17 Feb 2017 19:00:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

alexis84 schrieb am Fri, 17 February 2017 18:49Produktvorschläge habt ihr nicht zufällig?

Tretinoin/Retin A + Vitamin C Serum (kann man selber machen). Und natürlich Sonnencreme zur Vorbeugung bzw. das musst du eh mit Retin A nehmen.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Damnithair](#) on Fri, 17 Feb 2017 19:42:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

makemyhairgreatagain schrieb am Thu, 16 February 2017 22:12Eine Freundin von mir schwört auf hyaluron. Man sieht schon einen Unterschied bei ihr ! Wichtig ist das die Falten nicht zu tief sind !

Also wenn du erst Leiche Falten hast Probier hyaluron:)

Lg

in welcher Form denn?

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [chribe](#) on Fri, 17 Feb 2017 19:45:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guck mal bei den anti aging Serien von Paulas Choice.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Obes89](#) on Fri, 17 Feb 2017 23:37:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tretinoin kann extrem gute und effektive Wirkung zeigen, ich nehme es jetzt allerdings seit einiger Zeit nicht mehr, es hat mir nicht so gut geholfen. War mit 0,05 % vll. auch zu stark. Ich würde auch ein Vitamin C Serum empfehlen und dazu noch retinol, allerdings auch hier nicht zu hoch gehen mit der Dosis.

Dazu orale Einnahme von Kollagen 5-10g. Wenn man das Programm anwendet kann das extrem was bewirken über ein paar Monate.

Dazu würde ich noch Urea empfehlen, also eine Gesichtscreme mit 5% urea morgens und Abends. Die Feuchtigkeit hilft extrem und kann auch kleine Falten glätten. In Kombi mit dem Vitamin C/Retinol Serum und oralem Kollagen sehr gut. Würde Kollagen als Eiweiß Pulver holen über Amazon, nicht das Trink Kollagen (Maßlos überteuert)

Dazu dann noch eine gesunde Ernährung und gute Fette wie Leinöl und du holst richtig was raus.

Aso und am besten noch eine Gesichtspflege die dir LSF 15-20 gewährleistet, auch im Herbst bis Frühling. Die Sonne schädigt die Haut nicht einfach nur oberflächlich, sondern trägt dazu bei die Zellen anzugreifen und auch die Kollagenbildung der Haut zu stören.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [newbie123](#) on Sat, 18 Feb 2017 11:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin A Derivate können helfen, ansonsten kommt man mit Cremes glaub ich nicht weit. Durchaus effektiv ist aber

- Dermastamp (Finde aber dass die Haut manchmal aber nicht unbedingt besser aussieht nach der Behandlung, trotz weniger Falten)
- Ultraschall (Die als Privatperson erhältlichen Geräte haben aber zu wenig Power um wirklich wirkungsvoll zu sein)
- Fraxel Laser

Edit: Achja und Replicel forscht ja auch daran. Man darf gespannt bleiben

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Obes89](#) on Sun, 25 Jun 2017 14:53:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute ich wollte das Vitamin A Palmitat von Dragonspice erwerben und habe dann mal die Konzentration erfragt.

Laut Angabe 1,7 millionen IE pro Gramm.

Ich würde gerne eine Konzentration erreichen Die im Grunde 1% Retinol entspricht, was in etwa 0,02% Tretinoin entspricht. Ich habe mal versucht mit diesem Rechner raus zu finden wie viel IE ich bräuchte um 1% Vitamin A Palmitat, also 10 mg zu erreichen.
<http://www.aom-akademie.com/umrechnerS/vitD.php?Vitamine>

Laut dem Rechner entsprechen 10 mg -> 400000 IE

Meint ihr das passt so. Das ganze kann man dann ja einfach runter rechnen um zu gucken wie viel Vitamin A Palmitat man dann nehmen muss.

Ich habe in der Vergangenheit Tretinoin 0,05% verwendet. Wirkung war Top, es polstert die Haut extrem auf, also gibt wirklich einen enormen Kollagenboost und hilft gut um Poren zu verkleinern und gegen Pickel. Allerdings hat das ganze meine Haut immer zu sehr dehydriert. Deswegen wollte ich jetzt mal eine schwächere Variante probieren und quasi die Wirkung von 0,02% Tretinoin erreichen, allerdings das ganze mit einem Wirkstoff der weniger die Haut strapaziert.

Ig

also wenn ich mich nicht ganz vertue bräuchte ich dann pro Anwendung etwas mehr als 0,2 ml. Ich würde das ganze mit einem Vitamin C-Serum zusammen geben und Abends auftragen.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Legende](#) on Sun, 25 Jun 2017 17:16:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also der größte Feind ist eindeutig die Sonne sprich UV-Strahlung. Dementsprechend ist die Sonnencreme der beste Schutz gegen Falten.

Ansonsten vielleicht das hier.

<https://www.dm.de/balea-tagespflege-beauty-effect-tagescreme-p4010355992215.html>

Ich teste das hier gerade aus so als Nacht und Tagespflege.

<https://www.florena.de/produkte/pflegeserien/q10-aprikosenkernoel/>

Mehr als das meine Haut weicher geworden ist, merke ich in Sachen Falten keinerlei Verbesserung.

Die Teuren Produkte kann man vergessen, nicht was auch als DM-Marke gibt..

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Obes89](#) on Sun, 25 Jun 2017 19:06:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Legende schrieb am Sun, 25 June 2017 19:16 Also der größte Feind ist eindeutig die Sonne

sprich UV-Strahlung. Dementsprechend ist die Sonnencreme der beste Schutz gegen Falten.

Ansonsten vielleicht das hier.

<https://www.dm.de/balea-tagespflege-beauty-effect-tagescreme-p4010355992215.html>

Ich teste das hier gerade aus so als Nacht und Tagespflege.

<https://www.florena.de/produkte/pflegeserien/q10-aprikosenkernol/>

Mehr als das meine Haut weicher geworden ist, merke ich in Sachen Falten keinerlei Verbesserung.

Die teuren Produkte kann man vergessen, nicht was auch als DM-Marke gibt..

Ja definitiv Sonnenschutz, das ist der Schlüssel. Ansonsten bringt wirklich nur etwas wie Retinol und Tretinoin dauerhaften und wirklich deutlich sichtbaren Erfolg, wenn man es lange anwendet. Sonst bringen Kram wie Gesichtsseren mit Vitamin C, E etc. auch noch einen kleinen Nutzen bezüglich protektiver Wirkung. Um jedoch wirklich etwas zu verbessern braucht man schon Retinol/Tretinoin in den passenden Stärken.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 25 Jun 2017 20:08:33 GMT

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

Q10: [link](#)

DHEA: [link](#)

Kakao: [link](#)

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [Ryder89](#) on Sun, 25 Jun 2017 20:35:27 GMT

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

Vi mal dermarollern probier... Soll angeblich Bauch helfen.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [alexis84](#) on Sun, 25 Jun 2017 21:28:17 GMT

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

Habt ihr denn Tipps, für geeignete Tretinoin oder Retinol Produkte, die eine ausreichend hohe Konzentration aufweisen, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Shibalnu](#) on Sun, 25 Jun 2017 22:20:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/airol-creme-20-g-pierre-fabre-dermo-kosmetik-gmbh-pzn-8791403.html>

Problem ist Tretinoin gibts nur auf Rezept

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 26 Jun 2017 12:47:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kurze Frage an die Chemiker,

Bei Tretinoin wird ja dringend empfohlen zusätzlich Sonnencreme aufzutragen, da es die Haut anfälliger macht. Weiß jemand warum das so ist? Bzw. gilt das auch für Retinol oder Retinylpalmitat?

LG

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Legende](#) on Wed, 28 Jun 2017 13:44:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Epithalon

<http://www.mind-difference.info/anti-aging/epithalon/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14501183>

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [OnkelDonald](#) on Wed, 28 Jun 2017 14:33:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

edit: hatte hier nach einem Produkt (Jeunesse Instantly Ageless) gefragt, auf das ich aufmerksam geworden war, scheint aber (wenn man ein bisschen sucht), aber totaler Scam zu sein... ich meine massenhaft negative(!) Amazon-Bewertungen nehme ich dann doch ernst. Scheint also keine Option zu sein.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [Obes89](#) on Wed, 28 Jun 2017 14:54:25 GMT

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

Damnithair schrieb am Mon, 26 June 2017 14:47 Kurze Frage an die Chemiker,

Bei Tretinoin wird ja dringend empfohlen zusätzlich Sonnencreme aufzutragen, da es die Haut anfälliger macht. Weiß jemand warum das so ist? Bzw. gilt das auch für Retinol oder Retinylpalmitat?

LG

Ja auch für diese Produkte gilt das gleiche. Immer nur Abends auftragen und Tagsüber sollte Sonnenschutz sein. Retinol und auch Retinylpalmitat entfalten im Grunde die gleiche Wirkung wie Tretinoin, sind nur weniger stark wirksam da sie in der Haut erst umgewandelt werden. Wenn ich also 1% Retinol anwende erreiche ich in etwa die Stärke als wenn ich eine 0,025% Tretinoin Creme anwende. Und 0,025% tretinoin oder auch 1% Retinol sind im Bereich des Anti Aging mehr als ausreichend. Wenn man es wirklich gut ab kann gehen auch noch 0,05% Tretinoin, das bringt bezüglich mehr Kollagen noch ein kleines Plus.

Aber wenn man es wirklich nur aus Anti-Aging Gründen macht würde ich wohl Retinol bis 1% Stärke empfehlen, da es durchaus besser Vertragen wird als Tretinoin. Wenn wirklich starke Hautprobleme durch Sonnenschäden vorhanden sind oder Akne dann macht Tretinoin bis 0,05% am meisten Sinn, sonst nicht unbedingt.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [Obes89](#) on Wed, 28 Jun 2017 14:59:24 GMT

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

alexis84 schrieb am Sun, 25 June 2017 23:28 Habt ihr denn Tipps, für geeignete tretinoin oder retinol Produkte, die eine ausreichend hohe Konzentration aufweisen, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen.

Tretinoin gibt es nur auf Rezept. Wenn man allerdings schildert das man es aufgrund immer wiederkehrender Hautprobleme nimmt, dann kann man es durchaus verschrieben bekommen. Ich hatte immer wieder Entzündungen unter der Haut, ziemlich Dick, ohne das Pickel wirklich raus kamen oder sichtbar waren und habe es bekommen. Aber ansonsten wenn es nicht um Akne geht, dann lieber RETinol oder halt Vitamin a Palmitat holen. Das kann man dann selber in Creme oder ein Gesichtsserum hinzugeben. Dann kann man die Stärker auch selbst bestimmen. Bei Retinol kann man es mit 0,5% Versuchen, das ganze dann etwas einschleichen und dann auch durchaus versuchen nach einiger Zeit ob man 1% verträgt. Das würde genügen für durchaus gute Ergebnisse. Man muss aber am Ball bleiben. Wenn man echt mehr Kollagen möchte dann braucht dann bleibt man mindestens 6-12 Monate am Ball. Bei mir gab es einen enormen Kollagen Boost durch 0,05% Tretinoin. Den Unterschied fühlt man richtig wenn man jetzt die Haut an gewissen Stellen berührt.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [andal](#) on Wed, 28 Jun 2017 15:15:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zaptek schrieb am Mon, 26 June 2017
00:20<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/airol-creme-20-g-pierre-fabre-dermo-kosmetik-gmbh-pzn-8791403.html>

Problem ist Tretinoin gibts nur auf Rezept

<http://okdermo.com/category/anti-aging>

hab einmal dort geordert, angekommen ist es, dauert aber seine zeit

selbt geringe % führen bei mir zu rötungen und leichten schwellungen, hab den sweet spot noch nicht gefunden...

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Obes89](#) on Wed, 28 Jun 2017 15:31:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andal schrieb am Wed, 28 June 2017 17:15Zaptek schrieb am Mon, 26 June 2017
00:20<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/airol-creme-20-g-pierre-fabre-dermo-kosmetik-gmbh-pzn-8791403.html>

Problem ist Tretinoin gibts nur auf Rezept

<http://okdermo.com/category/anti-aging>

hab einmal dort geordert, angekommen ist es, dauert aber seine zeit

selbt geringe % führen bei mir zu rötungen und leichten schwellungen, hab den sweet spot noch nicht gefunden...

Kommt auch durchaus vor, dass manche Leute nicht mit Tretinoin klar kommen. Wichtig ist halt wirklich das einschleichen. Erstmal 1 mal wöchentlich. Die Woche darauf 2 mal wöchentlich und so weiter bis man es täglich auftragen kann, oder man bleibt bei jeden zweiten Tag. Wenn du aber mit 0,025% Tretinoin nicht klar kommst dann würde ich noch mal Retinol versuchen. Achso ein Grund kann auch sein, dass du das Tretinoin vll. zu einer Creme dazu gibst die viel Wasser enthält, das kann eine Hautreaktion verstärken. Deswegen ist es manchmal tatsächlich klüger erstmal das Tretinoin aufzutragen und vll. 30 Minuten später eine Gesichtscreme etc.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [chess](#) on Sun, 28 Oct 2018 15:51:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welche konkreten Produkte
für Haut/Falten bzw AGA/
Kopfhaut sind denn praktikabel?
oder muss man sich alles
selbst mischen aus eBay&Co?

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sun, 28 Oct 2018 16:04:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mikroneedling, geht mit dem Demaroller, ich benutze eine elektrischen Pen. Dabei kannst Du Hyaluron einarbeiten.

Der Arzt sagt, es sei z.Z. das beste nicht chirurgische Verfahren zur Falten- / Narbenreduktion:

<https://www.youtube.com/watch?v=5FEBE7LCP90>

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [flusengold](#) on Thu, 27 Dec 2018 07:03:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Sun, 28 October 2018 17:04 Mikroneedling, geht mit dem Demaroller, ich benutze eine elektrischen Pen. Dabei kannst Du Hyaluron einarbeiten.

Der Arzt sagt, es sei z.Z. das beste nicht chirurgische Verfahren zur Falten- / Narbenreduktion:

<https://www.youtube.com/watch?v=5FEBE7LCP90>
Welchen Pen (Marke) verwendest du?

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [kumulu](#) on Fri, 15 Feb 2019 13:38:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Legende schrieb am Wed, 28 June 2017 15:44 Epithalon

<http://www.mind-difference.info/anti-aging/epithalon/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14501183>

ich habe das epithalon schon ne weile daheim,
werde bald mal starten es zu testen

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [pilos](#) on Fri, 15 Feb 2019 14:27:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kumulu schrieb am Fri, 15 February 2019 15:38Legende schrieb am Wed, 28 June 2017
15:44Epithalon

<http://www.mind-difference.info/anti-aging/epithalon/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14501183>
ich habe das epithalon schon ne weile daheim,
werde bald mal starten es zu testen

wirkung sehr umstritten

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 15 Feb 2019 22:48:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also
Kollagen im Gesicht= GUT (da keine Falten)
Kollagen in der Kopfhaut = SCHLECHT (da Haarausfall)
:?:

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [cyclonus](#) on Sat, 16 Feb 2019 09:47:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im Gegensatz zu Haarausfall finde ich ja Falten (und auch graue Haare) bei Männern jetzt echt nicht so tragisch. Solange man halbwegs altersgerecht aussieht würde ich da genau null gegen machen :d
Ok, leicht reden, habe zwar ein paar Falten, aber ansonsten ist die Haut echt top, obwohl ich keinerlei Cremes etc. nutze.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [Rosso](#) on Sat, 16 Feb 2019 10:42:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich benutze seit einem dreiviertel Jahr Tretinoin 0,05% jeden zweiten Tag in Kombination mit Sonnenschutz und werde es auch mein ganzes Leben lang nehmen. Gibt es in Spanien (Produktname Retirides, um die 15 €), Portugal (Produktname Ketrel, um die 3 €) und Griechenland (Produktname Airol, um die 3 €) rezeptfrei in der Apotheke. Wer in einem dieser Länder Urlaub macht, sollte sich eindecken. Mit einer Tube kommt man lange hin.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [kumulu](#) on Mon, 18 Feb 2019 18:06:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 15 February 2019 15:27kumulu schrieb am Fri, 15 February 2019 15:38Legende schrieb am Wed, 28 June 2017 15:44Epithalon

<http://www.mind-difference.info/anti-aging/epithalon/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14501183>
ich habe das epithalon schon ne weile daheim,
werde bald mal starten es zu testen

wirkung sehr umstritten

hättest du da infos oder nen guten link, pilos?

auch bezüglich möglicher nebenwirkungen?

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [tomatenapfel](#) on Mon, 13 Jan 2020 17:01:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe nur gute Erfahrungen mit Hyaluron machen können. Mit Retinol, Matrixyl und Argireline hatte ich bis dato noch nicht benützt. Ich hoffe ich konnte weiterhelfen. Schreib dann wie deine Erfahrungen damit waren.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?
Posted by [xjohanx](#) on Fri, 21 Feb 2020 16:50:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Obes89 schrieb am Wed, 28 June 2017 17:31 Achso ein Grund kann auch sein, dass du das
Tretinoin vll. zu einer Creme dazu gibst die viel Wasser enthält, das kann eine Hautreaktion
verstärken. Deswegen ist es manchmal tatsächlich klüger erstmal das Tretinoin aufzutragen
und vll. 30 Minuten später eine Gesichtscreme etc.
Wie kommst du darauf? Eigene Erfahrung? Quelle?

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Feb 2020 17:06:48 GMT

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

Was mir geholfen hat waren Nadelstiche. Aber nicht der Dermaroller, sondern ich habe mir mit
einer Stecknadel punktgenau in die Falten gestochen. Das bewirkt eine komplette Regeneration
und Aufbau von neuem Bindegewebe: Die Risse (also Falten) werden mit Kollagen aufgefüllt
und verschwinden.

Noch besser wirkt es, wenn man anschließend eine Vitamin C-Creme aufträgt. Die muss man
aber selbst herstellen, weil Vitamin C zu schnell oxidiert. Man muss es auch mit einem Antioxidant
vermischen, damit das Vitamin C nicht selbst zum Radikal wird.

Aber wenn man weiterhin die Haut anspannt, entstehen natürlich wieder neue Falten.
Deswegen muss man sich angewöhnen, die Haut nicht anzuspannen.

Subject: Aw: Falten reduzieren ohne Botox?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 21 Feb 2020 17:14:51 GMT

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

Zitat:Also der größte Feind ist eindeutig die Sonne sprich UV-Strahlung. Dementsprechend ist
die Sonnencreme der beste Schutz gegen Falten

Die Frage ist doch: Ab welcher Dosis bekommt man Falten?

Und bekommt man sie auch, wenn man ausreichend Antioxidantien im Blut hat?

Bekommt man also bereits Falten, wenn man sich 15 Min. am Tag in die Sonne legt (im Sommer)
oder erst, wenn man 8 Std. am Tag in die Sonne geht?

Ich finde, bevor man die Sonne madig macht, sollte man hier besser differenzieren.

Es gibt übrigens auch Menschen, die extrem oft in die Sonne gehen und für ihr Alter extrem
wenig Falten haben. Was ist mit denen? Warum bekommen die keine Falten durch die Sonne?

Einerseits sagt man, die Sonne wäre gefährlich, mache Falten und Hautkrebs.

Und auf der anderen Seite, wie wichtig doch das Vitamin D sei.

Ist die Sonne also Heilsbringer und Gefahr in einem?
