

---

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?

---

---

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung  
Posted by [pilos](#) on Tue, 20 Aug 2024 19:59:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

es gibt so viele wirkstoffe welche angeblich wunder bewirken, dass man man den wald wegen der bäume nicht sieht.

auch sind das problem weniger die falten, sondern das tragegerüst im inneren, die fettumverteilung und der knochenumbau im gesicht

ach ja und hals und hände nicht vergessen...eigentlich die empfindlichste haut im ""gesicht ""

das alter jeder person/frau sieht man an den händen und am hals und im übergangsbereich und weniger im gesicht

---

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung  
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 20 Aug 2024 21:43:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Di., 20 August 2024 21:59

auch sind das problem weniger die falten, sondern das tragegerüst im inneren, die fettumverteilung und der knochenumbau im gesicht

Interessant. Ich dachte immer optische Alterung läge an einer Kombination aus UV-Strahlung, verminderter Kollagensynthese und verringerter Speicherung von Wasser. Die von dir beschriebenen Punkte sind ja im Grunde gar nicht zu beeinflussen. :?

pilos schrieb am Di., 20 August 2024 21:59

ach ja und hals und hände nicht vergessen...eigentlich die empfindlichste haut im ""gesicht ""

Das erinnert mich an meine Zeit im Altersheim. Wenn man die Haut einer 80 jährigen an der Hand "hochzieht" bleibt in aller Regel stehen. Also die Haut wird kaum noch zurückgezogen, da kaum noch Wasser da ist.

---

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung  
Posted by [Icetea](#) on Tue, 20 Aug 2024 22:10:29 GMT

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

---

Haar20 schrieb am Di., 20 August 2024 23:43pilos schrieb am Di., 20 August 2024 21:59

auch sind das problem weniger die falten, sondern das tragegerüst im inneren, die fettumverteilung und der knochenumbau im gesicht

Interessant. Ich dachte immer optische Alterung läge an einer Kombination aus UV-Strahlung, verminderter Kollagensynthese und verringerter Speicherung von Wasser. Die von dir beschriebenen Punkte sind ja im Grunde gar nicht zu beeinflussen. :?

pilos schrieb am Di., 20 August 2024 21:59

ach ja und hals und hände nicht vergessen...eigentlich die empfindlichste haut im ""gesicht ""

Das erinnert mich an meine Zeit im Altersheim. Wenn man die Haut einer 80 jährigen an der Hand "hochzieht" bleibt in aller Regel stehen. Also die Haut wird kaum noch zurückgezogen, da kaum noch Wasser da ist.

Es sind diverse Faktoren. Zum einen das Kollagen/Elastingerüst welches nachlässt und zudem Knochenabbau/Fettumverteilung eher nach unten (Sagging)

Je nach Ausprägung helfen Biostimulatoren wie Skulptra die in der Tiefe wirken für allgemeine Straffung aber eigentlich so richtig hilft vermutlich nur me Kombination aus Biostimulatoren/Unterspritzungen und nem Misfacelift/Facelift

Frage ob man das möchte

---