



© hayatikayhan / iStock / Getty Images Plus

Sagt den Falten den Kampf an!

Retinol und Glycolsäure können die sichtbaren Zeichen der Hautalterung vermindern. Während für **Retinol** gilt, weniger ist mehr, darf es bei der **Glycolsäure**-Anwendung schon ein wenig prickeln.

Das Leben hinterlässt seine Spuren. Beeinflusst durch immer mehr Umweltgifte, freie Radikale, ungeschützte Sonnenexpositionen, zu wenig Schlaf und ungenügende Flüssigkeitszufuhr zeigt der Blick in den Spiegel: graue

müde Haut, Akne, Pigmentflecken und weitere unerwünschte Veränderungen des Hautbildes. Aber: Man kann etwas tun, um die Haut ins Gleichgewicht zu bringen.

Retinol Der Evergreen der Kosmetik ist unbestritten Reti-

nol, auch Vitamin A genannt. Bereits in den siebziger Jahren waren retinolhaltige Kosmetikprodukte wahre Verkaufsschlager. Bis heute überzeugt die in Studien nachgewiesene Faltenglättung und die verbesserte Hautstruktur. Retinol ist die Vorstufe von Vitamin-A-Säure,

dies ist die eigentliche Wirkform. Sie ist für die Wirkungen verantwortlich. Es werden vermehrt neue Zellen in der Basalschicht der Epidermis gebildet, gleichzeitig werden die „alten“ Hornschüppchen abgestoßen, was die Haut glatt aussehen lässt. Außerdem wird die Kollagensynthese aktiviert und die durch exponierte Sonnenbäder entstandene Hyperpigmentierung verbessert. Die feuchtigkeitsbindende und antioxidative Wirkung von Retinol sowie die hemmende Wirkung auf kollagenabbauende Enzyme machen die Substanz zu einem Allroundtalent im Kampf gegen Falten.

Auf die richtige Dosierung kommt es an Das Wichtigste ist, die Haut an das Retinol zu gewöhnen. Es empfiehlt sich eine „einschleichende Dosierung“ bis man bei der höchstmöglichen Intensität angekommen ist, die die eigene Haut noch toleriert. In Studien wurden bereits Konzentrationen mit 0,03 Prozent Retinol als wirksam belegt. Die Anwendung sollte zu Beginn zweimal in der Woche am Abend erfolgen. Bei guter Verträglichkeit kann man zur täglichen Anwendung am Abend übergehen und sich Schritt für Schritt an eine höhere Dosierung von 0,3 Prozent oder sogar bis 1,5 Prozent herantasten. Kommt es zu Hautirritationen, Rötungen und trockenen Hautschüppchen ist die gewählte Konzentration zu hoch. Diese Irritationen verschwinden mit einer sanften Pflege im Allgemeinen nach drei bis fünf Tagen. Die Augen sollten bei hohen Konzentrationen ausgespart werden. Empfehlenswert ist außerdem die tägliche Anwendung eines hohen UV-Schutzpräparats, da die Lichtempfindlichkeit der Haut herabgesetzt wird. Beson-

ders eignen sich die sonnenarmen Jahreszeiten für die hochkonzentrierte Anwendung von Retinol-Produkten.

Anwendungsalter und Resultate Bereits ab dem 25. Lebensjahr verlangsamt sich die Kollagenproduktion, erste Fältchen entstehen. Um dem Alterungsprozess entgegen zu wirken, kann man mit einer niedrigen Retinol-Konzentration starten und mit zunehmenden Lebensjahren die Dosierung erhöhen. Der sichtbare Erfolg der Faltenreduktion, der Hydratisierung und eines jugendlicheres Hautbildes zeigt sich meist nach vier bis sechs Wochen. Nicht geeignet ist eine Anwendung von Retinol in der Schwangerschaft.

Retinol und Varianten Retinsäure (Vitamin-A-Säure) ist, wie gesagt, die eigentliche Wirkform des Retinols. Produkte damit sind keine Kosmetika, sondern verschreibungspflichtige Arzneimittel, die zur medizinischen Aknebehandlung eingesetzt werden. Der Unterschied zu Retinol liegt in der erreichbaren Konzentration in der Haut: Muss die Retinsäure nämlich in der Haut erst aus Retinol hergestellt werden, entstehen keine derartig hohen Konzentrationen. Die ebenfalls in der Kosmetik verwendeten Varianten Retinylpalmitat, Retinaldehyd, Retinylacetat und Retinylretinoat werden in der Haut ebenfalls zu Retinsäure umgewandelt. Sie sind sanfter für die Haut als Retinol, da sie mehr Zwischenschritte zur Umwandlung benötigen, was allerdings zu einer Abschwächung der Anti-Aging Wirkung führt.

Glycolsäure Die Substanz aus der Familie der Fruchtsäuren kann ebenfalls kleine Wunder

bewirken. Durch das Abtragen der obersten Hornschicht gelangen schneller neue Zellen an die Hautoberfläche, was zu einer aktiven Zellerneuerung in der Basalzellschicht führt. Das Ergebnis ist ein ebenmäßiger frischer Teint und eine verbesserte Ausstrahlung.

Medizinische Einsatzform Die bekannteste Anwendungsform ist die Verwendung von Glykolsäure in Peelings. Hier gibt es unterschiedliche Stärken und Varianten. Die medizinischen AHA-Peelings werden in sehr hohen Konzentrationen von einem Arzt durchgeführt. Sie haben einen hervorragenden hauterneuernden Effekt, helfen bei starker Akne vulgaris, Akne-Narben, großporiger Haut sowie bei Alters- und Pigmentflecken.

Der Wirkprozess zeigt folgende Schritte: Nach dem Auftragen dringt die Glykolsäure in die obere Hautschicht ein und löst die alte Hornschicht ab, dadurch wird die Epidermis zur Regeneration und zur Heilung angeregt. Die Lederhaut bildet vermehrt kollagene Fasern, Elastin, Bindegewebssubstanz, sodass Feuchtigkeit besser gespeichert werden kann. Es kommt zu einer Rekonstruktion der Haut mit einer starken Hydratisierung. Durch den Neuaufbau der Haut wird die Haut wider Erwarten nicht dünner, sondern widerstandsfähiger, kräftiger und gesünder.

Kosmetische Anwendung Für den Gebrauch zuhause stehen der Glykolsäure-Anwendung viele Möglichkeiten zur Verfügung. Exfolierende Reinigungsprodukte enthalten geringe Konzentrationen an Glykolsäure (ca. 3,5 %). Sie entfernen bereits bei der Reinigung sanft die abgestorbenen Hautschüppchen und bereiten damit

die Haut optimal auf die Hautpflegeprodukte vor. Die Fruchtsäure ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil von Peeling-Cremes. Mit Glykolsäure angereicherte Masken bieten einen sichtbaren Soforteffekt. Bei der Anwendung als Maske ist es allerdings wichtig, die Einwirkzeit zu beachten und nicht zu überschreiten, da dies zu Irritationen, Hitzegefühl und Rötungen führen kann. Zur kurmäßigen Anwendung eignen sich Produkte mit einem 10-prozentigen Glykolsäure-Anteil. Eine Kur sollte etwa 30 bis 60 Tage dauern und am Abend erfolgen. Sinnvoll ist hier der Einsatz von Ampullen oder Over-Night-Cremes und Seren. Kommt es bei der Anwendung der Glycol-

säure-Produkten zu einem prickelnden Gefühl, so ist das ein Zeichen der Wirkung. Ist dieses Gefühl unangenehm, sollte man das Produkt direkt entfernen, die Haut beruhigen und eine geringere Konzentration wählen.

Fazit Retinol und Glykolsäure sind beratungsintensive Wirkstoffe, deren kosmetischer Einsatz wissenschaftlich belegte Erfolge aufzeigt. Mit der richtigen Dosierung kann die sichtbare Faltenglättung, die frische jugendliche Ausstrahlung und die deutliche Hydratisierung der Haut die Anwenderin überzeugen. ■

Sandra Holzhäuser,
PTA und Kosmetikerin

Anzeige

Für gesunde Gelenke!



- für Gelenke und Knorpel
 - mit Glucosamin, Chondroitin, Omega-3-Fettsäuren und den Vitaminen C, E und D3
- 90 Kapseln: PZN 02251404

- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und Knorpel bei.
 - mit besonders gut verfügbarem Collagen-Hydrolysat
- 300 g-Dose: PZN 04303921
900 g-Dose: PZN 03866160

mobiforte.de

Twardy
apothekenexklusiv