

# Wundermittel Retinol

Retinol gilt als die neue Anti-Aging-Wunderwaffe. Wir verraten Ihnen, was dieses besondere Vitamin-A-Derivat wirklich kann, wie es wirkt, für welchen Hauttyp sich dieser Powerwirkstoff am besten eignet und worauf bei der Anwendung zu achten ist. Lesen Sie auch, was eine Hautspezialistin dazu sagt.



Lange wurde Hyaluronsäure als Mittel der Wahl für strahlende, faltenfreie Haut beworben. Nun scheint Retinol als Inhaltsstoff in Cremes und Seren der neue Hype zu sein. Wirkt es tatsächlich besser als Hyaluronsäure? Inwiefern unterscheiden sich die beiden Inhaltsstoffe beziehungsweise kann man sie überhaupt direkt vergleichen? Nein, das kann man nicht, sagen die Experten.



*Retinol ist ein wahres Allroundtalent: Es mindert Falten, Hautunreinheiten und sorgt für einen ebenmäßigen Teint. Aber nicht jeder Hauttyp verträgt es.*

© WavebreakMediaMicro/stock.adobe.com

### **Unterschiedliche Effekte von Retinol und Hyaluronsäure**

„Retinol und Hyaluronsäure haben zwei völlig unterschiedliche Effekte in der Haut“, erklärt die Hautspezialistin Dr. med. Nicole Schramm ([www.praxis-haut-haare-hormone.de](http://www.praxis-haut-haare-hormone.de)). „Hyaluronsäure ist ja ein natürlicher Bestandteil der Haut, der Feuchtigkeit bindet und Elasti-

zität gibt. Wenn wir älter werden, verliert die Haut immer mehr Hyaluronsäure, zugleich wird weniger aufgebaut. Wird die Hyaluronsäure wieder zugeführt, d. h. unter die Haut gespritzt, gewinnt diese ihre Spannkraft und ihr Volumen sofort zurück. Retinol hat andere Effekte, unter anderem normalisiert es die homogene Pigmentverteilung in der Haut, zum Beispiel bei Pigmentierungsstörungen





*Die Boosting Neck & Décolleté Cream strafft mit einem Wirkstoffcocktail aus pflanzlichem Kollagen, Vitamin C und E, Aloe-vera-Extrakten und Retinol das Gewebe, beugt Linien und Fältchen vor und schützt vor vorzeitiger Hautalterung.*

**Doctor Duve medical skin care**  
50 ml ca. 75 €

*Das Retinol Night Serum enthält Retinol, Grapefruit-Öl und Algenextrakt. Feine Fältchen werden gezielt reduziert, die Kollagenproduktion angekurbelt, die Haut gewinnt an Festigkeit und Elastizität.*

**The Organic Pharmacy**  
30 ml ca. 39 €



*Dr. med. Nicole Schramm*  
©Dimitri Davies

nach einer Schwangerschaft oder wenn die Haut mit zunehmendem Alter fleckiger wird“, erklärt die Grünwalder Hautexpertin.

### **Retinol – ein wichtiges Element für die Hautgesundheit**

„Retinol kann aber noch mehr. Es hilft, den Verhornungsgrad der Oberhaut zu regulieren – was zu einem schöneren Hautbild führt. In der Unterhaut wirkt sich Retinol günstig auf die Talgdrüsenproduktion aus, da es sich dabei um ein Vitamin-A-Säure-Derivat handelt“, so Dr. Schramm. Das heißt es sorgt dafür, dass nicht zu viel Talg und zu viele Unterlagerungen gebildet werden, die zu Unreinheiten und Entzündungen führen. Vitamin A spielt bekanntermaßen eine wichtige Rolle beim Aufbau der Hautstruktur. Außerdem regt Retinol die Kollagenproduktion an und sorgt somit in den unteren Hautschichten für ein stabiles „Gerüst“ – und damit für eine geringere Faltentiefe.

Retinol ist ein durch Studien belegtes wichtiges Element für die Hautgesundheit, für die Ebenmäßigkeit und damit für das gesamte Erscheinungsbild. Die Dermatologin empfiehlt Retinol – je nach Indikation in unterschiedlicher Darreichung und Konzentration – für Regenerationseffekte ab Anfang 30, zur Behandlung einer Akne auch schon bei Jugendlichen. ➔



*In medizinischen Kosmetikinstituten wird vor Beginn der Retinol-Therapie eine genaue Hautanalyse gemacht.  
©elenavolf-stock.adobe.com*

### **Was es bei der Anwendung zu beachten gilt**

Bei der Anwendung von Retinol-Produkten ist eine kompetente Beratung unerlässlich, denn Retinol ist nicht für jede Haut geeignet, Schwangere dürfen es gar nicht verwenden. Außerdem sollten „Einsteiger“ zunächst mit Produkten starten, die eine geringere Konzentration enthalten und die Cremes oder Seren auch nicht täglich auftragen. Bei Auftreten von Hautreaktionen (z. B. Rötungen, Trockenheit, Schuppen, Abschälen, Brennen, Stechen) empfiehlt es sich, den Abstand von zum Beispiel dreimal pro Woche auf zweimal pro Woche zu ver-

ringern. Ein Tipp: Zunächst ein paar Mal das Produkt in der Armbeuge testen.

**Ganz wichtig:** Sonnenschutz ist ein Muss bei der Anwendung von Retinol-Produkten, da es die Haut lichtdurchlässiger macht!

### **Intensiv-Programme mit medizinischen Produkten**

Wer eine intensive Retinol-Therapie mit Langzeiteffekt machen möchte, der sollte sich in einem medizinischen

*Die AGELESS total repair crème eignet sich gut als Einsteigerprodukt. Sie enthält Hyaluronsäure, eine Mischung aus eingekapseltem Retinol (soll bei empfindlicher Haut zu weniger Irritationen führen) und Glykolsäure sowie Lakritz, das Pigmentierungen mindert und einen unebenen Hautton verbessert.*

**IMAGE Skincare**  
56,7 ml, ca. 82 €  
Nur bei Dermatologen und in Kosmetikinstituten erhältlich.



Die Daily Power Defense ist ein echtes Allroundtalent. Sie unterstützt den natürlichen DNA-Reparaturprozess der Haut, steigert die Produktion von Kollagen und Hyaluronsäure, mindert die Zeichen der Hautalterung verbessert die Hautbarrierefunktion.

**Zein Obagi**

50 ml ca. 178 €

Ausschließlich erhältlich in Arztpraxen, z. B. bei Dr. med. Nicole Schramm  
www.praxis-haut-haare-hormone.de



Kosmetikinstitut behandeln lassen, am besten, wenn dieses noch einer Arztpraxis angegliedert ist. Neben der fachlichen Beratung werden dort ausschließlich hochwirksame medizinische Produkte verwendet, die nicht frei verkäuflich sind.

Neben der individuellen Einschätzung der Haut erfolgt unter anderem eine genaue Aufklärung darüber, welche Nebeneffekte anfangs auftreten können und was in welchem Fall zu tun ist. Intensivprogramme, die hauptsächlich in Herbst und Winter angeboten werden, können durchaus zu Rötungen, Schuppungen, Kribbeln auf der Haut führen. „Dadurch, dass das Retinol den Verhornungsgrad der Oberhaut normalisiert, verfeinert es zugleich das Hautbild und macht die Haut lichtdurchlässiger – nicht dünn, wie manchmal zu lesen ist. Die Oberhaut, und in gewissem Grad auch die Unterhaut,



Die Retinal & Peptides Repair Night Creme enthält 0,05 Prozent eingekapseltes Retinaldehyd, das bei sensibler Haut besser verträglich sein soll. Angereichert mit Peptiden, Antioxidantien und Aufhellern stärkt die Creme die Immunität und den Regenerationsprozess der Haut, Arganöl und Cranberrysamen-Öl spenden Feuchtigkeit.

**Allies of Skin**  
50 ml ca. 119 €

werden ja sogar kompakter“, erklärt die Hautspezialistin. Die höherprozentigen Retinol-Präparate sollten daher immer abends aufgetragen werden. Aber selbst die leichte Variante, die z. B. nur 0,25 Prozent Retinol enthält, würde man im Sommer nicht jeden Abend verwenden, sondern nur vorsichtig zwei- bis dreimal in der Woche. „Aber trotzdem gibt es einen Effekt!“, so Dr. Schramm. Wichtig ist, dass das Retinol genau dahin kommt, wo es hin soll.

*Midnight Courage, ein Nacht-Öl mit Retinol und hochwirksamen Pflanzenextrakten wie Bakuchiol, Bio-Hagebutten- und Baobab-Öl. Hilft, Fältchen zu mindern und den Hautton auszugleichen. Kann auch in die Feuchtigkeitspflege gemischt werden.*

psa  
15 ml, ca. 43 €



*Sonnenschutz ist ein Muss: Sunscreen+Powder (SFP 40) ist ideal für unterwegs. Der leichte Puder deckt langfristig und sorgt für einen perfekt matten Teint, in 3 Farbnuancen erhältlich.*

**Zein Obagi**  
ca. 84 €

*Ausschließlich erhältlich in Arztpraxen, z. B. bei Dr. med.*

Nicole Schramm  
[www.praxis-haut-haare-hormone.de](http://www.praxis-haut-haare-hormone.de)



### Ärztliche Beratung

„Wenn eine Patientin zu uns ins Institut kommt, schaue ich mir ihre Haut zuerst selbst an, gebe dann meine Empfehlung zur Wahl der Retinol-Präparate ab und unsere Kosmetikerin bespricht dann en Detail, wie die Produkte nach der Grundbehandlung zu Hause anzuwenden sind“, erläutert Dr. Schramm. „Die medizinischen Retinol-Produkte haben das Ziel, die Haut in ihrem Stoffwechsel zu aktivieren, sodass sie sich selbst reguliert. Der Effekt muss in der Tiefe erzielt werden. Manchmal sagen unsere Patientinnen anfangs: ‚Die Produkte reichen mir nicht aus, da sieht man ja kaum etwas.‘ Das ist aber nur vorübergehend, denn der Stoffwechsel muss ja quasi erst angekurbelt werden.“ ■