

APR  
24

ANTI-AGING

# WAS KANN RETINOL?

*Retinol wird als Wunder-Wirkstoff gegen die Hautalterung behandelt. Was ist dran?*



SHUTTERSTOCK/PR

VON  
jessica simon

Es ist eigentlich seltsam, dass Retinol erst in den letzten Jahren so an Bedeutung gewonnen hat. Denn der Anti-Aging-Wirkstoff wurde schon vor mehr als hundert Jahren vom amerikanischen Biochemiker Elmer McCollum entdeckt. 1937 bekam der Schweizer Chemiker Paul Karrer sogar den Nobelpreis für seine Forschungen mit dem Supervitamin. In den 70er-Jahren wurde es erstmals in der Kosmetik eingesetzt, erst jetzt entsteht ein wahrer Boom um das Wundermittel.

## Was ist Retinol genau?

Retinol ist die stärkste Form von Vitamin A, was für das Wachstum der Hautzellen wichtig ist. Genau dieses Vitamin wird entzogen, sobald der Alterungsprozess beginnt oder man UV-Strahlen ausgesetzt ist. Die Haut verliert ihre Elastizität, es entstehen Falten.

Wenn man jung ist, reicht es, Vitamin A in der Nahrung zu sich zu nehmen (z.B. in Orangen, Karotten, Spinat, Fisch, Eiern oder Milchprodukten enthalten) – hier schafft es der Körper noch alleine, das Vitamin in Retinol umzuwandeln und Falten aufzufüllen. Je älter man wird, desto schwieriger fällt dem Körper dieser Vorgang. Dann kann man mit Retinol in Cremes, Seren, Gels oder Pflegeampullen unterstützen.

## Wie funktioniert retinolhaltige Pflege?

Schon eine geringe Konzentration an Retinol von 0,01 % kann das Hautbild verbessern. Es regt die Kollagenproduktion an, Falten werden aufgefüllt, die Haut geglättet. Gleichzeitig schafft man mit Retinol Vorsorge, denn es verlangsamt den Alterungsprozess der Haut. Plus: Retinol ist in der Lage, Sonnenschäden zu beheben.

## Retinol und seine Erscheinungsformen

Retinoide sind der Überbegriff für alle Retinolvarianten. Dazu zählen:

- 1. Retinol.** Retinol findet man in vielen Pflegeprodukten – es ist der Wirkstoff, der in der Haut in Vitamin-A-Säure umgewandelt wird und die Kollagenbildung anregt. Die Konzentration von Retinol beträgt in Deutschland maximal 0,3 Prozent.
- 2. Retinsäure.** Sie ist viel höher dosiert und deswegen auch verschreibungspflichtig. Denn je höher die Konzentration, desto größer die Wahrscheinlichkeit einer Hautreizung.
- 3. Retinylpalmitat/Retinaldehyd.** Sie sind Abkömmlinge des Retinols und noch sanfter.

## So verwenden Sie Retinol

Jede Haut reagiert anders. Deshalb sollten Anfänger unbedingt mit einer geringen Dosis starten – und es sollte auch nicht jeden Tag angewendet werden. Wir empfehlen: Zweimal die Woche auftragen und wenn man gut damit zurecht kommt, langsam steigern. Erschrecken Sie nicht, falls Hautirritationen auftreten – spätestens nach vier Tagen Eingewöhnungsphase sollten diese aufhören. Andernfalls lieber das Produkt absetzen. Achten Sie beispielsweise auch auf weitere Inhaltsstoffe: Grüner Tee beruhigt. Beruhend. Und am Anfang auf sanfte Pflege setzen und auf Peelings verzichten.

Retinol kann am Abend – um den Reparaturprozess in der Nacht zu unterstützen – aufgetragen werden. Man kann es aber genauso gut tagsüber unter einer Sonnencreme verwenden. Bei rezeptpflichtiger Vitamin-A-Säure unbedingt genau an die Anweisungen des Arztes halten.

## Das Ergebnis

Neben einem hohen UV-Schutz ist Retinol das beste Anti-Aging-Mittel. Schon ab dem 25. Lebensjahr verlangsamt sich die Kollagenproduktion. Daher kann auch Retinol bei ersten Anzeichen der Hautalterung entgegenwirken.

Studien weisen nach, dass Retinol auf lange Sicht hilft. Erwarten Sie keine Magie über Nacht. Nach vier Wochen sieht man erste Verbesserungen, nach drei Monaten gut erkennbare Ergebnisse.

## Unsere Lieblingsprodukte mit Retinol



„Dark Spot Fix Verso Skincare“, um 150 Euro

FOTO: PR



„Bio Retinoid - Anti-Wrinkle Concentrate Oil“ von REN Skincare, um 62 Euro

FOTO: PR



„Retinal + 0.1 Cream“ von Avène, um 70 Euro

FOTO: PR



„Vitamin A Serum“ von Transderma, um 145 Euro

FOTO: PR



„Phytoactive Anti-Aging Cream“ von Royal Fern, um 230 Euro

FOTO: PR



„Phytoactive Anti-Aging Cream“ von Royal Fern,  
um 230 Euro