



Behandlungen mit Retinol, Kollagen und Vitamin C

# Bewährte Klassiker

Es gibt Wirkstoffe, die begleiten uns in der Kosmetik bereits seit Jahrzehnten. Ihre Wirkweise ist bestens erforscht. Hierzu zählen Kollagen, Retinol und Vitamin C. Besonders Vitamin C erfreut sich großer Beliebtheit.

**A**lle drei Wirkstoffe sind fest mit dem Hautaufbau verbunden und bei einer erwünschten Hautstrukturverbesserung unumgänglich. Sie lassen das Hautbild ebenmäßiger, faltenfreier und glatt wirken.

## Retinol (Vitamin A)

Zu den bekanntesten Antioxidantien, die in der Kosmetik verwendet werden, zählt Retinol. Es kann die Falttiefe sichtbar verbessern, indem es zum einen die abgestorbenen Hautzellen der Oberhaut erneuert und zum anderen die Kollagenproduktion der Haut anregt. Der gleiche Effekt wurde bei Aknenarben beobachtet. Neue Hautzellen werden gebildet und

der Hautregenerationsprozess wird angeregt. Außerdem ist es ein freier Radikalfänger, ein sogenanntes Antioxidans. Freie Radikale sind instabile Moleküle, die in der Haut an die Zellen andocken und diese schädigen. Es kommt zur vorzeitigen Hautalterung und Falten.

Wichtig bei der Verwendung von Retinol ist, dass tagsüber immer ein ausreichender Lichtschutzfaktor aufgetragen wird. Außerdem sollten Retinolpräparate nie mit Fruchtsäurepräparaten gleichzeitig angewendet werden, da es zu Hautreizungen und -irritationen kommen kann. Dies gilt besonders, wenn die Kundin momentan hautärztlich Tretinoin-Tabletten verschrieben bekommen hat und diese

einnimmt. Tretinoin hemmt die Sebumproduktion der Haut und wirkt somit Akne entgegen. Bei Schwangerschaft sollte komplett auf reines Retinol verzichtet werden. Auch der Augenbereich sollte großzügig bei der Verwendung von Retinolpräparaten ausgespart werden. Weitere Unverträglichkeiten auf ein Retinolpräparat können Entzündungen, Rötungen und ein brennendes Hautgefühl sein.

## Kombination mit Präparaten

Um die Wirkweise von Retinol zu intensivieren, empfiehlt es sich, immer ein Präparat mit weiteren Wirkstoffen zu verwenden. Antioxidantien wirken synergetisch und sollten daher immer in Kombination angewendet werden. Hierzu zählen Vitamin C, Vitamin E und Q10.

Vitamin E unterstützt die Wirkung gegen freie Radikale und Q10 wirkt oxidativem Stress und Hautalterung entgegen. Natürlich vorkommende Stoffe wie Resveratrol

(Wirkstoff aus roten Weintrauben) und Astaxanthin sind weitere Antioxidantien und schützen die Haut vor negativen Umwelteinflüssen. Besonders erwähnenswert ist hier das aus der Rotalge stammende Astaxanthin. Es gilt als das am stärksten wirkende Antioxidans.

## Vitamin C

Vitamin C ist wesentlich am Aufbau von Kollagen in der Haut beteiligt und sorgt so für ein stabiles und festes Kollagengerüst. Dies äußert sich auf der Haut mit einem glatten, prallen Hautbild und wenig Falten. Es lindert Mikroentzündungen in der Haut und wirkt so positiv bei Akne und zu Unreinheiten neigender Haut. Auch wird die überschüssige Melaninbildung gehemmt, die bei Pigmentfleckenbildung verantwortlich ist. Als Antioxidans wirkt es freien Radikalen entgegen und bekämpft diese bei dem Versuch, die Hautzellen zu schädigen.



### Online mehr erfahren

Exklusiv für Online-Abonnenten: Auf der Internetseite [www.beauty-forum.com/medical](http://www.beauty-forum.com/medical) stellen wir 5 Beauty-Quickies für glatte, faltenfreie Haut und Co. vor. Geben Sie einfach die Nummer 154847 in das Suchfeld ein.

Als reine Form des Vitamin C ist in der Kosmetik die Ascorbinsäure (INCI Ascorbin Acid) bekannt. Da diese allerdings an der Luft sehr schnell oxidiert, kann sie als Wirkstoff nur in luftundurchlässigen Pumpspendern angeboten werden. Aus diesem Grund wird sie meistens auch nur als Serum verwendet. Die Höchstkonzentration liegt bei 15 Prozent. Je höher die Konzentration, desto reizender ist das Präparat. Empfindlichen Hauttypen wird die Anwendung am Anfang nur jeden zweiten Tag empfohlen.

In Cremes wird meistens Magnesium Ascorbyl Phosphat verwendet. Es ist ein stabiles und hochwirksames Vitamin-C-Derivat mit einer sehr guten Verträglichkeit. Hier liegt der Fokus auf einer täglichen Zufuhr Vitamin C zum Schutz der Zellen und zur Hautregeneration. Auch hier

## Retinol-Formen

### Die verschiedenen Retinol-Formen sind:

- Reines Retinol (INCI Retinol) wird in der EU mit einer Höchstkonzentration von einem Prozent verwendet. In der Haut wird es durch Oxidation erst in Retinal (Retinaldehyd) und dann in Retinolsäure (Tretinoin) umgewandelt. Reines Retinol ist der Klassiker im Anti-Aging-Bereich. Für Retinol-Anfänger gilt eine Konzentration von 0,3 Prozent. Fortgeschrittene können bis zu 0,5 Prozent und Profis bis ein Prozent verwenden.
- Die mildere Variante ist Retinol Ester (INCI Retinyl Palmitate, Retinyl Linoleate). Durch chemische Prozesse wird es erst in der Haut zu Retinol umgewandelt und ist so die Vorstufe des reinen Retinols.
- Retinsäure-Ester (INCI Retinyl Retinoate, Sodium Retinoyl Hyaluronate) sind in der



Retinol kann durch die Kombi mit einem weiteren Präparat intensiviert werden.

Gesichtspflege recht neu. Hier wird die Retinsäure mit einem weiteren Wirkstoff verbunden, um eine Kombination beider Pflegeeigenschaften zu erreichen und eine Reizung zu lindern. Retinoyl Hyaluronate ist Retinsäure mit Hyaluronsäure.

empfiehlt es sich, wie bereits bei Retinol auf eine Wirkstoffkombination zu setzen.

## Kollagen

Im Bereich Anti-Aging hört man auch ganz oft das Wort Kollagen. Man unterscheidet zwischen dem hauteigenen Kollagen und dem Wirkstoff Kollagen. Haut-eigenes Kollagen ist als Strukturprotein der größte Bestandteil der Haut und bildet das kollagene Netz, das die Haut prall, ebenmäßig und faltenfrei erscheinen lässt.

Kollagen als Wirkstoff wurde früher sehr oft und viel in der Kosmetik verwendet. Es wurde angenommen, dass äußerlich aufgetragenes Kollagen Kollagenschäden in der Haut reparieren kann. Allerdings wurde dies wissenschaftlich widerlegt, da die Molekülgröße zu groß für die Haut ist und das Kollagen nur auf der Hautoberfläche liegen bleibt. Hier bildet Kollagen einen wasserspeichernden Film, das Ergebnis ist eine pralle, glatte und weiche Haut. Mittlerweile gibt es neben tierischem Kollagen auch pflanzliches Kollagen aus Mais, Soja oder Weizen. Es ist wichtig zu wissen, welche Kollagenart verwendet wird, besonders wenn auf vegane Produkte geachtet werden soll.

Wichtiger als der Wirkstoff Kollagen ist die Anregung in der Haut, neues Kollagen zu

bilden. Dies kann mit Wirkstoffen wie Vitamin C und Retinol erfolgen. Hier hat sich auch eine Kombination aus Hyaluronsäure und Vitamin C als erfolgreich erwiesen.

## Behandlungskombinationen

In der Kosmetik gibt es auch im Bereich der Behandlung gute Kombinationsmöglichkeiten. Bei der Behandlung von Dehnungstreifen am Körper konnten sehr gute Erfolge mit 20-prozentiger Glycolsäure und Vitamin C erzielt werden. Auch die Verwendung von Vitamin C in Kombination mit Microneedling bei einer zu Unreinheiten neigenden Haut ist sehr erfolgreich. Bei einer feuchtigkeitsarmen Haut kann in Kombination mit Hyaluronsäure und Kollagen eine Regenerationsbehandlung durchgeführt werden. Nach einem sanften Enzympeeling kann mittels Ultraschall eine Hyaluronampulle in die Haut eingeschleust und im Anschluss eine Kollagen-Tuchmaske aufgelegt werden. Die Haut wirkt sofort durchfeuchtet, frischer und prall.



Julia Fessner, ausgebildete Kosmetikerin, Beautypharm Kosmetikzentrum, Alzenau, [www.beautypharm-alzenau.de](http://www.beautypharm-alzenau.de)