

Wissen wie's wirkt

Retinol ist ein bewährter Powerwirkstoff in **Anti-Aging-Produkten**. Für optimale Ergebnisse muss es mit der nötigen Fachkenntnis eingesetzt werden. Lesen Sie, wie Retinol wirkt und worauf bei seiner Anwendung besonders geachtet werden sollte.



Foto: shutterstock.com/jelenavolf

Vieľfach ist von Retinol, Retinsäure, Retinylpalmitat oder von Retinoiden die Rede. Dabei ist AnwendernInnen häufig der Unterschied nicht bekannt.

Retinoide gibt es in vielfältiger Form, wobei sie sich chemisch gesehen in Bezug auf die Charakteristika, Anwendungsgebiete und Einsatzkonzentrationen voneinander unterscheiden. Retinoide zählen zur Vitamin A-Säure (Tretionin) und werden in höheren Einsatzkonzentrationen vor allem in der dermatologischen Therapie in Tablettenform oder als Cremes erfolgreich zur Behandlung verschiedener Hauterkrankungen wie Akne sowie als effektive Anti-Aging-Behandlung verwendet. Retinoide sind verschreibungspflichtig und nicht in kosmetischen Produkten enthalten.

Retinol dagegen kommt in der kosmetischen Pflege in verschiedenen Konzentrationen zum Einsatz. Es zählt auch zur Gruppe der Retinoide und folglich zu den Vitamin A-Derivaten. Retinol ist ein sehr aktives und wirksames Molekül des Vitamin A, welches an verschiedenen Prozessen im menschlichen Körper beteiligt ist. Vitamin A spielt eine sehr wichtige Rolle bei der **Stimulation des Zellwachstums** sowie bei der Funktion unseres **Immunsystems**. Neben der Bedeutung für unsere Schleimhäute und die Haut stellt Vitamin A ein **natürliches Antioxidans** dar, das freie Radikale neutralisiert. Vitamin A und folglich Retinol haben zudem eine wichtige Aufgabe beim Aufbau der Hautstruktur und dem Erscheinungsbild unserer Haut.

Wirkung auf die Haut

Neben der Wirkung von Retinol auf den gesamten Organismus ist besonders die positive Wirkung auf die Haut in zahlreichen Studien nachgewiesen. Retinol wird vor allem im Bereich der Anti-Aging-Behandlung eingesetzt. Es hat einen positiven Effekt auf Linien und Fältchen und somit auf das gesamte Erscheinungsbild. Diese Wirkung wird durch die Anregung der Kollagensynthese erzeugt, wodurch:

- › das Bindegewebe wieder gestrafft,
- › die Ausprägung und Tiefe von Falten gemindert und
- › die Haut glatter und jugendlicher wird.

Wegen der kleinen Molekülgröße kann Retinol sehr gut in die **tieferen Schichten** der Haut diffundieren und dort gezielt wirken. Zudem regt Retinol die Zellerneuerung an und hat einen direkten Einfluss auf die Regenerationsfähigkeit der Haut. Als Folge dessen

wird die Nährstoffversorgung der Haut gefördert und das Hautbild verbessert sich. Die Wirkung von Retinol als Antioxidans gegenüber freien Radikalen und der neutralisierende Effekt dieser unterstützt den Anti-Aging-Effekt zusätzlich.

Ein weiteres Wirkungsfeld ist die effektive Behandlung von **Hyperpigmentierungen**. Hierzu zählen auch postinflammatorische Pigmentflecken, z. B. nach der Akne-Behandlung. Positiv im Rahmen der Akne-Behandlung ist zudem die Wirkung von Retinol auf erweiterte Poren zu nennen. Der Wirkstoff verkleinert die Poren und lässt das gesamte Hautbild ebenmäßiger aussehen. Außerdem wird die Widerstandsfähigkeit und der Schutz der Haut gegenüber äußeren Einflüssen durch die regelmäßige Verwendung von Retinol erhöht. Dies ist eine Folge der Verdickung der Haut durch den Wirkstoff. Durch die abschilfernde Wirkung von Retinol erstrahlt die Haut zudem rosig frisch und glatt.

Regelmäßig und richtig dosiert

Die sichtbaren Veränderungen der Haut auf Grund von Retinol hängen ab von der Regelmäßigkeit der Anwendung, der Gesamt Rezeptur des Produktes sowie der Einsatzkonzentration von Retinol. Zusätzlich spielen der

Zustand der Haut und ihre bisherige Pflege eine wichtige Rolle. Um eine sichtbare Verbesserung zu erzielen, muss Retinol in den tieferen Hautschichten wirken. Eine nachhaltige Wirkung sollte bei regelmäßiger Anwendung von Retinol nach acht bis zwölf Wochen eintreten.

Da das fettlösliche Vitamin A-Derivat im Organismus gespeichert wird, kann der tägliche Bedarf einfach über eine ausgewogene Ernährung abgedeckt werden. Um eine generelle Überdosierung zu vermeiden und folglich eine sichere Anwendung zu gewährleisten, werden frei verkäufliche kosmetische Pflegeprodukte mit einer maximalen Konzentration von **einem Prozent** angeboten. Produkte mit höheren Wirkkonzentrationen sind dagegen verschreibungspflichtig über Dermatologen erhältlich. Zudem hängt die ideale Einsatzkonzentration von Retinol in der kosmetischen Pflege sehr stark davon ab, wie empfindlich die Haut ist und welche Wirkstoffe und dermo-kosmetischen Behandlungen die Haut gewohnt ist.

Damit Retinol seine gänzliche Wirkung entfalten kann, ist die **korrekte Anwendung und Kombination** mit anderen Produkten wichtig. Je nach Hauttyp und Hautzustand »



Dr. Julia Mader

Die Kosmetikerin und studierte Kosmetikwissenschaftlerin hat im Bereich Virologie promoviert. Aktuell ist sie als freie Beraterin, Trainerin und Dozentin tätig. Ihre Kernkompetenzen sind u. a. die Produktentwicklung sowie die Erstellung von Produkt- und Behandlungskonzepten.

› www.skoud-cosmetics.com



Der Wirkstoff Retinol hat sich auch bei der Behandlung von Hyperpigmentierungen bewährt

» sollte die geeignete Einsatzkonzentration gewählt werden. Grundsätzlich ist es ratsam, die Haut langsam an die Pflege mit dem Vitamin A-Derivat zu gewöhnen (siehe Kasten unten). Dies kann über eine langsam ansteigende Einsatzkonzentration über einen längeren Zeitraum geschehen oder über die Regelmäßigkeit der Anwendung.

Retinol für Nacht und Tag

Zu Beginn ist es empfehlenswert, Retinol zwei- bis dreimal pro Woche in geringer Applikationsmenge abends anzuwenden. Bei guter Verträglichkeit kann die Anwendung in den nächsten Wochen auf täglich erweitert werden. Retinol gibt es in unterschiedlichen Wirkkonzentrationen in Tages- und Nachtcremes sowie in Wirkstoffseren.

- » Vor allem in der Nacht unterstützt Retinol die Regeneration und Zellerneuerung der Haut.
- » Für die Verwendung am Tag eignen sich besonders Produkte, die mit einem hohen Lichtschutz sowie mit beruhigenden Wirkstoffen kombiniert sind.
- » Besondere Vorsicht sollte bei der Augenpflege

Praxis-Tipp: richtig dosieren

- » Prinzipiell sind Einsatzkonzentrationen von **0,01 bis 0,03 %** für Retinol-Einsteiger sowie für besonders empfindliche und trockene Häute zu empfehlen.
- » Eine etwas höhere Konzentration von **0,04 bis 0,1 %** eignet sich dagegen bei Anzeichen der

Hautalterung wie Elastizitätsverlust sowie bei einem unebenen Erscheinungsbild der Haut.

- » Hohe Wirkkonzentrationen von



0,3 bis 1 % werden bei starker Gewöhnung der Haut an Retinol empfohlen sowie zur Behandlung von ausgeprägten sichtbaren Anzeichen der Hautalterung, bei der Behandlung von Pigmentflecken und Akne.

ge mit Retinol geboten sein. Hier sind niedrige Einsatzkonzentrationen sowie die langsame Gewöhnung an den Wirkstoff unerlässlich, damit Irritationen vermieden werden.

- » Hals, Dekolleté und die Hände sollten bei der Pflege mit dem Vitamin A-Derivat mit berücksichtigt werden. Hier zeigen sich häufig Pigmentflecken und Alterserscheinungen auf Grund der höheren UV-Belastung.

UV-Schutz – ein Muss!

Da die Haut durch die Pflege mit Retinol empfindlicher gegenüber UV-Strahlung wird und Sonne wiederum die Effektivität von Retinol negativ beeinträchtigt, bedarf es in dieser Zeit eines besonderen Schutzes. Essenziell ist deshalb die regelmäßige Verwendung eines **hohen Lichtschutzes mit Breitbandfiltern** am Tag, um Pigmentflecken zu vermeiden. Des Weiteren gibt es einige Wirkstoffe, die die Wirkung von Retinol verstärken und bei der Behandlung von sichtbaren Anzeichen der Hautalterung besonders geeignet sind. Hier sind vor allem Vitamin C, Niacinamid und Hyaluronsäure zu nennen.

Retinol als kosmetischer Wirkstoff ist nicht schädlich für die Haut. Allerdings kann die Anwendung von Retinol vor allem zu Beginn in der Gewöhnungsphase zu unerwünschten **Nebenwirkungen** führen. Hier sind vor allem Trockenheit, leichte Reizungen und eine erhöhte Sonnenempfindlichkeit zu nennen. Bei einer zu hohen Einsatzkonzentrationen oder bei einer sehr empfindlichen Haut kann es allerdings jedoch zu stärkeren Nebenwirkungen kommen.

Wenn es brennt und juckt

Die Anwendung von Retinol-Präparaten kann zu Irritationen wie Rötungen, Juckreiz und Brennen sowie zu einem sichtbaren Schälen der Haut führen. Sollten die Irritationen zunehmen oder unangenehm werden, ist die weitere Verwendung dieser Produkte nicht empfehlenswert. Die Nebenwirkungen sollten nach Absetzen der Therapie innerhalb kurzer Zeit wieder abklingen und die Haut sollte sich schnell wieder beruhigen.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien zur Wirksamkeit und den **positiven Effekten** von Retinol auf die Haut. Wichtig sind neben der geeigneten Einsatzkonzentration und der langsamen Gewöhnung der Haut an den Wirkstoff vor allem der hohe Schutz dieser und die Kombination mit anderen Wirkstoffen und Pflegeprodukten. Werden diese Aspekte berücksichtigt, kann das Vitamin A-Derivat in der kosmetischen Pflege sichtbare Veränderungen bewirken und wird zu Recht als Powerwirkstoff bezeichnet. ■