Subject: Eure Skincare - Routine
Posted by Malledive on Thu, 21 Apr 2022 05:42:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi,

ich würde gern mal wissen, was ihr so für eurer Gesicht tut. Ich habe immer tiefer liegende Tränenfurchen und würde mir wünschen, mein Fettgewebe wieder etwas aufzubauen.
Auch - gute tägliche Sonnencremes.
Andere?
Meine Routine:
Täglich morgens; abends das Gesicht zu waschen.
Danach die Alverde Naturkosmetik Creme von DM - sensitiv 24h Bio Hammelis und Bio Kamille.

Bringt Retinol und Hyaluron serum was?

Freue mich über Input!

Cheers

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Thu, 21 Apr 2022 05:56:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Am:
CeraVE Cleanser
CeraVE Moisturer
Nivea SPF50

PM:
CeraVE Cleanser
Tretinoin 0.1%
CeraVE Moisturer

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Icetea on Thu, 21 Apr 2022 18:02:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Morgens und Abends: Immer mit nem billigen seifenfreies ph-neutrale Parfümfreie Waschlotion vom Aldi Gesicht waschen, morgens von Dermasence Cream Soft LSF 30 Tagescreme, abends abwechselnd Salizylsäure-Öotion oder von Dermasence Aha Body and face lotion mit Fruchtsäure. Komme damit gegen meine Akne und fetiigeneigende Haut am besten zurecht.

Gegen Fettatrophie um die Augen: Versuche aktuell Estradiol/Estriol topisch, ich berichte ob dadurch Fett aufgebaut werden konnte.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Oceanboy on Fri, 22 Apr 2022 17:54:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tag: Vitamin C / Hyaluron Serum
Sonnenschutz SPF30

Nacht: Vitamin A Creme
Glykolsäure Creme Im Wechsel

Augen: Hyaluron Augen Creme

Reinigung: Filabé Tücher mit Vitamin C
---
https://teoxaneshop.de/
https://www.juliettearmand.ch/de/environ-skin-care/skin-essentia-vorsorge/320/avst-moisturiser-1-vita-antioxidant-50ml-chf-66
https://www.filabe.ch/uneven-skin-tone/

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Fri, 22 Apr 2022 18:53:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sonnencreme im Alltag zur Bürohockerei, und dann noch SPF30 oder 50, so was habe
ich noch nie gehört :lol:

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Oceanboy on Fri, 22 Apr 2022 19:07:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tom10 schrieb am Fri, 22 April 2022 20:53Sonnencreme im Alltag zur Bürohockerei, und dann noch SPF30 oder 50, so was habe
ich noch nie gehört :lol:
Leider ist das UV Licht auch in den Innenräumen präsent, sowie auch an wolkigen Tagen.

Sonnenschutz ist das wirksamste Anti-Aging Mittel.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Icetea on Fri, 22 Apr 2022 20:23:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tom10 schrieb am Fri, 22 April 2022 20:53Sonnencreme im Alltag zur Bürohockerei, und dann noch SPF30 oder 50, so was habe

ich noch nie gehört :lol:
Einfach ne Tagescreme mit Sonnenschutz nehmen und 2 Fliegen mit 1 Klatsche. Aber jeder Arzt predigt Sonnenschutz als BESTES Anti Aging Mittel. Dein 40 Jöhriges Ich wird es dir danken :)

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Fri, 22 Apr 2022 20:32:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Icetea schrieb am Fri, 22 April 2022 22:23Tom10 schrieb am Fri, 22 April 2022 20:53Sonnencreme im Alltag zur Bürohockerei, und dann noch SPF30 oder 50, so was habe ich noch nie gehört :lol:
Einfach ne Tagescreme mit Sonnenschutz nehmen und 2 Fliegen mit 1 Klatsche. Aber jeder Arzt predigt Sonnenschutz als BESTES Anti Aging Mittel. Dein 40 Jöhriges Ich wird es dir danken :)
Naja, ich bin 40 und werd 5-10 Jahre jünger geschätzt.Werd regelmässig gefragt wie ich das schaffe :lol: Hab auch im Freundeskreis sowas noch nie gehört dass jemand das macht. Aber kanns ja trotzdem mal ausprobieren, schaden tuts ja nix 8)

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by pilos on Fri, 22 Apr 2022 20:35:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

https://www.thesun.co.uk/news/5445161/sun-damage-truck-driver-face/

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Fri, 22 Apr 2022 20:43:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das Sonne schädlich ist weis ich schon. Im Urlaub oder für längere Aufenthalte im Freien schütze ich mich auch. Hier geht es ja um den grauen Alltag, das ist mir neu das es Leute gibt die das täglich machen. Ist ja nur ein Teil des Antiaging. Hinzu kommt gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, geeignete Hautcreme, Wasser trinken, AusdauerSport . Aber wie gesagt, ich werds mal ausprobiereren mit der suncream :lol: .

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Oceanboy on Fri, 22 Apr 2022 20:56:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tom10 schrieb am Fri, 22 April 2022 22:43Das Sonne schädlich ist weis ich schon. Im Urlaub

oder für längere Aufenthalte im Freien schütze ich mich auch. Hier geht es ja um den grauen Alltag, das ist mir neu das es Leute
gibt die das täglich machen. Ist ja nur ein Teil des Antiaging. Hinzu kommt gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, geeignete Hautcreme, Wasser trinken, AusdauerSport . Aber wie gesagt, ich werds mal ausprobiereren mit der suncream :lol: .
Ja, so ist das halt. You have to work hard if you wanna stay young.

Ich mach 16h Fasten, innerhalb 8 Stunden essen. (Intervallfasten)
Nur noch pflanzliche Nahrung. Kein Fleisch, keine Milchprodukte.
Darmsanierung.
Zähne muss ich noch angehen, die müssen auch gut sein damit der Körper gesund ist/wird.
Hautpflege ist noch das kleinste Problem.
Ab und an ne Hyaluron Behandlung beim Chirurgen (Spritze) und bald eine Eigenfett Behandlung im Gesicht.
Hält dann viele Jahre.
Bin 34. Werde um die 20 geschätzt.

Bei den Haaren geh ich einen Kompromiss ein, will meine Gesundheit nicht noch mehr gefährden. Deshalb nur noch topisch. Bis jetzt
bleibt der Status ok. Schauen wie es weitergeht.

Lg Ocean

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Icetea on Sat, 23 Apr 2022 07:15:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich bin der Meinung einen ausgewogenen gesunden Lifestyle ist das beste was man tun kann. Und Stressvermeidung. Heisst gesunde Ernährung mit nicht zu viel Fleisch aber auch kein kompletter Verzicht, genug trinken, Muskelaufbausport/ und Ausdauersport und geringer KFA im Bereich von 9-13%, Sonnenschutz auch im Alltag(unterschätzen viele aber über Jahrzente kann das auch schädigen), und genug Schlaf ist das wichtigste von allem. Dann kann man das für seine Gene beste rausholen abgesehen von chirurgischen Eingriffen.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sat, 23 Apr 2022 07:32:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

SPF ist das a und o für ein gesundes Hautbild.
2 mal am Tag schnell drüber schmieren, tut wirklich keinen weh!

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine

Posted by Oceanboy on Sat, 23 Apr 2022 07:33:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

daniel91 schrieb am Sat, 23 April 2022 09:32SPF ist das a und o für ein gesundes Hautbild.
2 mal am Tag schnell drüber schmieren, tut wirklich keinen weh!
:thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Sat, 23 Apr 2022 16:35:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Jetzt noch 2 mal am Tag...wie soll man sich das vorstellen...nimmt man dann den Spiegel im Büro heraus un cremt noch mal nach ??? :lol: Eventuell bei sehr sonnenempfindlicher Haut

Also ich versuchs mal mit 1X, das ist schon Umstellung genug :lol: Wie gesagt, ich werd mit 40 auch ohne diese Routine eh wesentlich jünger eingeschätzt. Mein Geheimtipp ist
viel Wasser trinken.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sat, 23 Apr 2022 16:52:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Für was brauchst du da bitte einen Spiegel? Nimmst du den auch für Labello?

Stell dich nicht dümmer als du bist.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Sat, 23 Apr 2022 18:13:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Passt schon Daniel.Ich glaube du hast einfach sehr sonnenempfindliche Haut.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sat, 23 Apr 2022 18:27:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tom10 schrieb am Sat, 23 April 2022 20:13Passt schon Daniel.Ich glaube du hast einfach sehr sonnenempfindliche Haut.
Jess, Hauttyp 2

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Andree on Sat, 23 Apr 2022 19:54:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Oceanboy schrieb am Fri, 22 April 2022 22:56

Nur noch pflanzliche Nahrung. Kein Fleisch, keine Milchprodukte.

Bei einer ausschließlich pflanzlichen Ernährung dürfte das junge Erscheinungsbild auch an deiner vermutlich sehr schmalen Silhouette liegen.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Oceanboy on Sat, 23 Apr 2022 20:54:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Andree schrieb am Sat, 23 April 2022 21:54Oceanboy schrieb am Fri, 22 April 2022 22:56

Nur noch pflanzliche Nahrung. Kein Fleisch, keine Milchprodukte.

Bei einer ausschließlich pflanzlichen Ernährung dürfte das junge Erscheinungsbild auch an deiner vermutlich sehr schmalen Silhouette liegen.

Hi Andree,

möglich aber nicht nur - versuch mal selber einen Tag lang 16 Stunden nichts zu essen. Danach nur pflanzlich - Smoothies aus Beeren, Gemüse etc.
Das vielleicht 3 Tage. Die Haut bekommt dann ein Strahlen, wirkt klarer. Die Augen wacher. Im Gehirn fokussierter. Das ist mindestens meine Erfahrung.
Ich macht aber auch mal "normale" Tage. Doch habe das Bedürfnis nicht mehr so nach Getreide, Brot, Süssem etc.

lg ocean

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Rosso on Sat, 23 Apr 2022 21:23:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Früher war ich regelrecht besessen hinsichtlich Hautpflege zur Vorbeugung von Alterserscheinungen. Jeden Tag Sonnenschutz, Tretinoin, regelmäßig Fruchtsäurepeelings und mehr.

Mittlerweile bin ich sehr skeptisch gegenüber den Inhaltsstoffen von Hautpflegeprodukten, insbesondere gegenüber denen in Sonnenschutzmitteln auf chemischer Basis. Man sollte nicht außer acht lassen, dass vieles von dem, was man sich auf die Haut aufträgt, in den Körper geschleust wird.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Watermelon77 on Sun, 24 Apr 2022 00:35:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Was mich komplett baffled ist dass es innerhalb der E.U kaum Tretinoin Präparate gibt.
In Deutschland gibts nur einen einzigen Hersteller, Creme heißt Cordes Vas und ist trotz 0.05mg sehr mild.

Gibt in Spanien OTC dann Retirides was Top ist aber halt ne fettige Creme, Türkei gibts noch Acnelyse und Tretin Krem welche auch gut sind. Kennt sonst noch jemand Alternativen?

Welchen Grund hat das? denke mal weniger an ne Verschörung zwischen den Kosmetikunternehmen und Staat :lol:

Trotzdem, Retinol zb. ist ja komplett useless, das was da die Kosmetikindustrie damit an Profit macht ist extrem.
Vitamin A creme aka Tretinoin ist ja als Generika aus Indien praktisch kostenlos.
30g 6euro oder sowas als Endverbraucher...
Kann man sich denken was die Produktionskosten sind ;)

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Rosso on Sun, 24 Apr 2022 05:47:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

In Griechenland gibt es Airol, ebenfalls rezeptfrei und kostet nur um die 3 Euro. Finde Retirides aber am angenehmsten. Habe ich nie auch nur ansatzweise als fettig empfunden. Zieht extrem schnell ein.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sun, 24 Apr 2022 06:55:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Retirides finde ich auch prima, hatte mal ein Gel davor, das war pain in the ass, ganze Haut hat gespannt wie Hölle.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Fliesengott on Sun, 24 Apr 2022 06:58:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bei mir ist beim sonnenschutz das Problem:
immer pickel im Gesicht oder extrem fettig, zudem achte ich auf gesunde sonnenschutzfilter und ohne silikone. Hab noch nichts gefunden, was silikonfrei,nicht fettend und ohne ungesunde sonnenschutzfaktoren ist....

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sun, 24 Apr 2022 07:23:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das eucerin oil control 50 schon getestet ?

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Fliesengott on Sun, 24 Apr 2022 07:30:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nicht probiert, da silikone enthalten.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Lapulga10 on Sun, 24 Apr 2022 07:59:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Jeweils morgens und abends: Wasser,dann Waschgel,danach Gesichtswasser,Gesichtscreme,Sonnenschutz 50. 3x die Woche Maske. Retinol abends und morgens gegen due Augenringe

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Rosso on Sun, 24 Apr 2022 09:14:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Sun, 24 April 2022 09:30Nicht probiert, da silikone enthalten.
Noch dazu alcohol denat. an dritter Stelle. Führt den Anti-Aging-Zweck ad absurdum.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Sun, 24 Apr 2022 11:50:50 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Was hier normal ist, ist es mal wieder nicht sonstwo. Nur 4% der Männer tragen
suncream täglich.
https://www.prnewswire.com/news-releases/2019-realself-sun-safety-report-only-1-in-10-americans-uses-sunscreen-daily-men-significantly-more-likely-than-women-to-reapply-sunscreen-and-get-annual-skin-c heck-300889933.html.

Das mit der Chemie macht mir auch zu schaffen. Aber ich habe jetzt eine gute suncream mit SPF 30 für sensible Haut ohne schädliche Inhaltstoffe gefinden. Ab nexte Woche gehe ich das an, mal sehen wie die Haut arauf reagiert :lol:

Insgesamt hat die vorzeitigere Hautalterung sehr viele mit den Genen zu tun.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Fliesengott on Sun, 24 Apr 2022 12:01:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Und welche?

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by chess on Sun, 24 Apr 2022 12:23:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

sind die Sachen auf
Rezept oder woher?

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sun, 24 Apr 2022 12:39:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

chess schrieb am Sun, 24 April 2022 14:23sind die Sachen auf
Rezept oder woher?
Nur Tretinoin, und das bekommst du günstig aus Italien hier her geliefert.
1 Tube (30g) kostet 3x € und hält ein Jahr.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sun, 24 Apr 2022 12:41:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tom10 schrieb am Sun, 24 April 2022 13:50Was hier normal ist, ist es mal wieder nicht sonstwo.
Nur 4% der Männer tragen suncream täglich.

https://www.prnewswire.com/news-releases/2019-realself-sun-safety-report-only-1-in-10-americans-uses-sunscreen-daily-men-significantly-more-likely-than-women-to-reapply-sunscreen-and-get-annual-skin-c heck-300889933.html.

Das mit der Chemie macht mir auch zu schaffen. Aber ich habe jetzt eine gute suncream mit SPF 30 für sensible Haut ohne schädliche Inhaltstoffe gefinden. Ab nexte Woche gehe ich das an, mal sehen wie die Haut arauf reagiert :lol:

Insgesamt hat die vorzeitigere Hautalterung sehr viele mit den Genen zu tun.
Vergleich einfach mal deine Haut im Gesicht/Unterarmen mit der Haut an den Oberschenkeln.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by chess on Sun, 24 Apr 2022 12:46:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

gibts eigentlich auch
Tretinoin 0.2 bzw 0.3
oder ist 0.1 das totale
maximum?

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Sun, 24 Apr 2022 12:46:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nur über pm. Ich mach keine Werbung für Produkte

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sun, 24 Apr 2022 12:51:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

chess schrieb am Sun, 24 April 2022 14:46gibts eigentlich auch
Tretinoin 0.2 bzw 0.3
oder ist 0.1 das totale
maximum?
0.1 ist das Maximum und das ist auch ne ganze Menge, die Haut reagiert erst mal heftig drauf.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Sun, 24 Apr 2022 12:51:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

daniel91 schrieb am Sun, 24 April 2022 14:41Tom10 schrieb am Sun, 24 April 2022 13:50Was hier normal ist, ist es mal wieder nicht sonstwo. Nur 4% der Männer tragen suncream täglich.
https://www.prnewswire.com/news-releases/2019-realself-sun-safety-report-only-1-in-10-americans-uses-sunscreen-daily-men-significantly-more-likely-than-women-to-reapply-sunscreen-and-get-annual-skin-c heck-300889933.html.

Das mit der Chemie macht mir auch zu schaffen. Aber ich habe jetzt eine gute suncream mit SPF 30 für sensible Haut ohne schädliche Inhaltstoffe gefinden. Ab nexte Woche gehe ich das an, mal sehen wie die Haut arauf reagiert :lol:

Insgesamt hat die vorzeitigere Hautalterung sehr viele mit den Genen zu tun.
Vergleich einfach mal deine Haut im Gesicht/Unterarmen mit der Haut an den Oberschenkeln.

Wie gesagt meine Haut sind nocht recht jung aus mit 40. Laut Kosmetikerin und Freunden. Aber damit das auch so bleibt mach ich jetzt die Umstellung. Ich bin ganz für Vorbeugung. Wichtig ist mir hier eine suncream die keine schädliche Inhaltsstoffe enthält, das heist die Haut nicht angreift oder aaustrocknet (Alkohol, Parabene, PArfüm etc) und nicht ins Blut geht und Einfluss auf die Hormone nimmt.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sun, 24 Apr 2022 12:52:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tom10 schrieb am Sun, 24 April 2022 14:46Nur über pm. Ich mach keine Werbung für Produkte
:d :d :d Außer für PRP

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Sun, 24 Apr 2022 12:55:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tom10 schrieb am Sun, 24 April 2022 14:51daniel91 schrieb am Sun, 24 April 2022 14:41Tom10 schrieb am Sun, 24 April 2022 13:50Was hier normal ist, ist es mal wieder nicht sonstwo. Nur 4% der Männer tragen suncream täglich.
https://www.prnewswire.com/news-releases/2019-realself-sun-safety-report-only-1-in-10-americans-uses-sunscreen-daily-men-significantly-more-likely-than-women-to-reapply-sunscreen-and-get-annual-skin-c heck-300889933.html.

Das mit der Chemie macht mir auch zu schaffen. Aber ich habe jetzt eine gute suncream mit SPF 30 für sensible Haut ohne schädliche Inhaltstoffe gefinden. Ab nexte Woche gehe ich das an, mal sehen wie die Haut arauf reagiert :lol:

Insgesamt hat die vorzeitigere Hautalterung sehr viele mit den Genen zu tun.
Vergleich einfach mal deine Haut im Gesicht/Unterarmen mit der Haut an den Oberschenkeln.

Wie gesagt meine Haut sind nocht recht jung aus mit 40. Laut Kosmetikerin und Freunden. Aber damit das auch so bleibt mach ich jetzt die Umstellung. Ich bin ganz für Vorbeugung. Wichtig ist mir hier eine suncream die keine schädliche Inhaltsstoffe enthält, das heist die Haut nicht angreift oder aaustrocknet (Alkohol, Parabene, PArfüm etc) und nicht ins Blut geht und Einfluss auf die Hormone nimmt.

Wir wissen alle wie schädlich UV Strahlen fur die Haut ist, da muss man kein Raketenwissenschaftler zu sein.
Meiner Meinung nach kommt nicht mal Tretinoin an die “Anti Aging” Eigenschaften (präventiv) an eine simple SPF ran.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Sun, 24 Apr 2022 12:56:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

daniel91 schrieb am Sun, 24 April 2022 14:52Tom10 schrieb am Sun, 24 April 2022 14:46Nur über pm. Ich mach keine Werbung für Produkte
:d :d :d Außer für PRP
Auch da habe ich nie gesagt bei wem ich die PRP Behandling machen lassen. Qualität und Protokolle sind verschieden und beeinflussen den Erfolg. Das meiste PRP ist nämlich Bullshit und Geldmachereit.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Nomadd on Sun, 24 Apr 2022 14:38:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Frei nach Kevin Mann: https://youtu.be/S22QQWFt8xI

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Malledive on Sun, 24 Apr 2022 19:26:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Meine Augen sehen für 32 echt alt aus.
Frage mich, woran das liegen könnte. Die liegen einfach sehr tief..
Topische Mittel? Scheine ordentlich viel Augenfett verloren zu haben und immer noch zu verlieren..
Irgendwelche Tipps?

Ich trinke nicht, rauche nicht, treibe viel Sport.
Habe schon mit 18 eine Sehschwäche, aber bisher nie Brille getragen..kann das irgendwie damit zu tun haben? Habe Finasterid niedrig dosiert recht lange genommen..

Gerade RU Mische topisch, Propecia 0,xmg alle 2 Wochen oder so..

File Attachments

1) Screenshot 2022-04-24 at 21.25.02.png, downloaded 124 times

---

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Nomadd on Sun, 24 Apr 2022 21:43:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Icetea schrieb am Sat, 23 April 2022 09:15Sonnenschutz auch im Alltag(unterschätzen viele aber über Jahrzente kann das auch schädigen)
Vitamin D Mangel ist leider auch nicht gesund....

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Nomadd on Sun, 24 Apr 2022 21:52:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Watermelon77 schrieb am Sun, 24 April 2022 02:35Was mich komplett baffled ist dass es innerhalb der E.U kaum Tretinoin Präparate gibt.

In Deutschland gibts nur einen einzigen Hersteller, Creme heißt Cordes Vas und ist trotz 0.05mg sehr mild.

Scheinbar alles rezeptpflichtig...

https://www.medizinfuchs.de/wirkstoff/Tretinoin-2797.html?sac=1

Was sind denn konkret die Wirk-Unterschiede zwischen handelsüblicher Vitamin-A Creme und Tretinoin ("Vitamin-A-Säure").

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Nomadd on Sun, 24 Apr 2022 22:04:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Malledive schrieb am Sun, 24 April 2022 21:26Meine Augen sehen für 32 echt alt aus.

Habe schon mit 18 eine Sehschwäche, aber bisher nie Brille getragen...
Stirnrunzeln, Anspannung, Augen-Zusammenkneifen...

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Malledive on Mon, 25 Apr 2022 16:53:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Kann jemand eine Tagescreme mit SPF empfehlen? War im DM - da gab es nicht sonderlich viel Auswahl.
Koreanische Produkte sollen da ja echt gut sein - bei eBay stehen ein paar drin. Erfahrungen; Empfehlungen?

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Oceanboy on Mon, 25 Apr 2022 18:50:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Malledive schrieb am Mon, 25 April 2022 18:53Kann jemand eine Tagescreme mit SPF empfehlen? War im DM - da gab es nicht sonderlich viel Auswahl.
Koreanische Produkte sollen da ja echt gut sein - bei eBay stehen ein paar drin. Erfahrungen; Empfehlungen?
hab schon viel probiert... für mich die beste...

https://teoxaneshop.de/collections/pigmentation-dull-complexion/products/advanced-perfecting-shield

ok, bekomm sie bei meinem schönheitschirurgen auch zum halben preis, zum normalpreis wär sie mir wohl zu teuer...

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Wed, 27 Apr 2022 06:58:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hab das mit der Sonnencreme schon wieder aufgegeben. Haut fühlt sich insgesamt nicht mehr so gut an, zuviel Chemie. Für mich ist es auch übertrieben täglich im Büro, behalte es vielleicht für ein paar mal die Woche noch bei
besonders wenn ich im Freien bin. LG

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Wed, 27 Apr 2022 07:14:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vielleicht ist es nicht das richtige für dich.

Zu mir: auch im Büro oder abgedunkeltem Home Office (Programmierer :p).
Dafür jeden Tag etwa 3 Stunden mit dem Hund draußen.
Normalerweise habe ich zu dem Zeitpunkt im Jahr schon ordentlich Sommersprossen, nun kaum was dank SPF.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine

Posted by Icetea on Thu, 28 Apr 2022 19:21:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Malledive schrieb am Mon, 25 April 2022 18:53Kann jemand eine Tagescreme mit SPF empfehlen? War im DM - da gab es nicht sonderlich viel Auswahl.
Koreanische Produkte sollen da ja echt gut sein - bei eBay stehen ein paar drin. Erfahrungen; Empfehlungen?
Falls eher fettigere Haut: Dermasence Cream Soft mit 30er Schutz

---

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Icetea on Thu, 28 Apr 2022 19:25:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Malledive schrieb am Sun, 24 April 2022 21:26Meine Augen sehen für 32 echt alt aus.
Frage mich, woran das liegen könnte. Die liegen einfach sehr tief..
Topische Mittel? Scheine ordentlich viel Augenfett verloren zu haben und immer noch zu verlieren..
Irgendwelche Tipps?

Ich trinke nicht, rauche nicht, treibe viel Sport.
Habe schon mit 18 eine Sehschwäche, aber bisher nie Brille getragen..kann das irgendwie damit zu tun haben? Habe Finasterid niedrig dosiert recht lange genommen..
Gerade RU Mische topisch, Propecia 0,xmg alle 2 Wochen oder so..

Liegt wohl am Finasterid. Habe auch durch Dut topisch und oral über ca 9 Monate starke eingesunkene Augen und Augenringe bekommen. Versuche grade mit einer Estradiol/Estriol Creme Fett unter den Augen wieder aufzubauen und gleichzeitig DHT hemmer wegzulassen. Bin mal gespannt ob es klappt

---

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Fliesengott on Thu, 28 Apr 2022 19:38:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Icetea schrieb am Thu, 28 April 2022 21:21Malledive schrieb am Mon, 25 April 2022 18:53Kann jemand eine Tagescreme mit SPF empfehlen? War im DM - da gab es nicht sonderlich viel Auswahl.
Koreanische Produkte sollen da ja echt gut sein - bei eBay stehen ein paar drin. Erfahrungen; Empfehlungen?
Falls eher fettigere Haut: Dermasence Cream Soft mit 30er Schutz
Naja die creme würde ich mir nochmal überlegen. Nano, silikon ohne ende und dann auch noch octocrylene. Viel schlimmere kombi gibts ja kaum.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Thu, 28 Apr 2022 19:46:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Fliesengott schrieb am Thu, 28 April 2022 21:38Icetea schrieb am Thu, 28 April 2022 21:21Malledive schrieb am Mon, 25 April 2022 18:53Kann jemand eine Tagescreme mit SPF empfehlen? War im DM - da gab es nicht sonderlich viel Auswahl.
Koreanische Produkte sollen da ja echt gut sein - bei eBay stehen ein paar drin. Erfahrungen; Empfehlungen?
Falls eher fettigere Haut: Dermasence Cream Soft mit 30er Schutz
Naja die creme würde ich mir nochmal überlegen. Nano, silikon ohne ende und dann auch noch octocrylene. Viel schlimmere kombi gibts ja kaum.

diese ganze chemie tut der haut nicht gut.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Sonic Boom on Thu, 28 Apr 2022 19:55:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Meine Augen sehen für 32 echt alt aus.
Frage mich, woran das liegen könnte. Die liegen einfach sehr tief..
Topische Mittel? Scheine ordentlich viel Augenfett verloren zu haben und immer noch zu verlieren..
Irgendwelche Tipps?

Ich trinke nicht, rauche nicht, treibe viel Sport.
Habe schon mit 18 eine Sehschwäche, aber bisher nie Brille getragen..kann das irgendwie damit zu tun haben? Habe Finasterid niedrig dosiert recht lange genommen..
Ja liegt leider an Finasterid. Die (Endlos)Diskussionen hatten wir vor über 10 Jahren hier schon zwecks einsinken der Augen/ Augenringe. Wenn das Fett um die Augen erst mal weg oder atrophiert ist, wirds glaub ich recht schwer, es wieder-herzustellen.
Diese ungewöhnliche Nebenwirkung ist, soviel ich weiß, nicht im Beipackzettel aufgeführt.
Aber einige Fin- Anwender haben eben diese Sunken Eyes bekommen.
Bei mir ist es recht gering, da ich auch über 13 Jahre Fin schluckte...
Am besten sieht man es, wenn man Nahaufnahmen der Augen VOR und Jahre NACH der FIN-Einnahme betrachtet....

Zitat:Liegt wohl am Finasterid. Habe auch durch Dut topisch und oral über ca 9 Monate starke eingesunkene Augen und Augenringe bekommen. Versuche grade mit einer Estradiol/Estriol Creme Fett unter den Augen wieder aufzubauen und gleichzeitig DHT hemmer wegzulassen. Bin mal gespannt ob es klappt
Gib doch bitte mal bescheid, ob sich in den nächsten Monaten bei dir was ändert.
Denke es aber eher nicht...

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine

Posted by Tom10 on Thu, 28 Apr 2022 20:15:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich kenne die besten und leichtesten suncreams ohne schlechte Inhaltstoffe. Weil ich
habe mich lange damit beschäftigt.

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by daniel91 on Thu, 28 Apr 2022 20:20:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tom10 schrieb am Thu, 28 April 2022 22:15Ich kenne die besten und leichtesten suncreams ohne schlechte Inhaltstoffe. Weil ich
habe mich lange damit beschäftigt.
Lange = 3 Tage….

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Stoner94 on Thu, 28 Apr 2022 22:52:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wie sieht es denn in der Theorie mit anderen Retinoiden als Tretinoin aus? Z.B. Adapalen?

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Fri, 29 Apr 2022 07:16:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

daniel91 schrieb am Thu, 28 April 2022 22:20Tom10 schrieb am Thu, 28 April 2022 22:15Ich kenne die besten und leichtesten suncreams ohne schlechte Inhaltstoffe. Weil ich
habe mich lange damit beschäftigt.
Lange = 3 Tage….
Seit 1 Jahr am testen, kenne mich daher gut mit Inhaltsstoffen aus. Von den physikalischen bin ich kein Fan (sind fettiger, weisseleffekt, kriegt man schwierig ab). Von denen mit chemischen Filtern kenne ich die besten, die Feuchtigkeitspendend, schonened Ihnhalststoffe (ohne Parfum, Alkohol, Octocyrlene, Mikroplastik etc) Aber trotzdem bin ich kein Fan davon jeden Tag. Mein Haut fühlt sich am besten an mit nur einer gutene Feuchtigkeitscreme.

Welche suncream nimmst du? Ich kann dir bestimmt weiterhelfen

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by markd on Fri, 29 Apr 2022 13:25:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Malledive schrieb am Mon, 25 April 2022 18:53Kann jemand eine Tagescreme mit SPF

empfehlen? War im DM - da gab es nicht sonderlich viel Auswahl.
Hat zwar nur LSF 15, aber ich nutzte im Frühling die hier vom dm : Balea MEN Tagescreme Summer Active für 2,95€

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Tom10 on Mon, 02 May 2022 09:00:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

https://de.statista.com/statistik/daten/studie/181240/umfrage/haeufigkeit-verwendung-von-sonnenschutzmitteln-und-sonnencreme/

Subject: Aw: Eure Skincare - Routine
Posted by Eden17 on Mon, 29 Aug 2022 19:35:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Oberstes Gebot für meine Skincare sind die Basics. Viel Wasser trinken, guter Schlaf und die richtige Ernährung.
Benutze zum duschen (dusche immer kalt, soll auch gut sein für Haut/Haare) für Haut und Haare eine black Soap die ich bei Amazon bestelle, da sind nur natürliche Inhaltsstoffe drin. Meine Haare fühlen sich damit auch kräftiger an, nachdem duschen.

Für die Gesichtspflege werde ich von einem Freund immer regelmäßig mit Cremeproben versorgt, die tragen sich angenehm auf, weiß aber gar nicht welche Marke(n) das sind.