

---

Subject: Mariendistel: Das bessere Retinol?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 02 Oct 2025 12:51:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2735630/>

Wirkt vermutlich noch besser gegen Falten als Retinol.

Denn Retinol fördert Entzündungen. Mariendistel hemmt sie.

Retinol macht die Haut UV empfindlich. Mariendistel macht das Gegenteil.

Mariendistel hemmt auch Kollagenase und Elastase. Die Enzyme, die Kollagen und Elastin abbauen.

Und eine besondere Wirkung ist auch, dass es nicht nur ein Agonist von Estrogen Rezeptor Beta ist, sondern es bewirkt sogar eine Erhöhung der ER Beta Rezeptoren. Das bedeutet:  
Mehr Östrogen in der Haut!  
Das macht schöne Haut und wirkt gegen AGA!

---