
Subject: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 20 Aug 2024 19:41:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Forengemeinde,

die Zeit nagt wie wir alle wissen. Mittlerweile bin ich zarte 34 Jahre und natürlich bemerke ich den optischen Verfall der um mich herum geschieht (Freundes- und Bekanntenkreis). Ich muss dazu sagen, dass ich selbst bisher keine sichtbaren Falten mit mir herumtrage, aber Vorsorge ist sicher besser als Nachsorge.

Ich nutze grundsätzlich sowieso eine Sonnenschutzcreme und ansonsten eine selbst zusammengerührte Feuchtigkeitscreme welche folgende Wirkstoffe beinhaltet: Retinol, Vitamin A-C-E Serum, Niacinamide und ultraniedermolekulare Hyaluronsäure.

Hat sich jemand hier vielleicht tiefergehender mit der Thematik beschäftigt und hat ergänzende Ideen was man hinzufügen/austauschen könnte?

Gruß

Edit: Was ist von Ascorbyl Tetraisopalmitate zu halten?

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [pilos](#) on Tue, 20 Aug 2024 19:59:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es gibt so viele wirkstoffe welche angeblich wunder bewirken, dass man man den wald wegen der bäume nicht sieht.

auch sind das problem weniger die falten, sondern das tragegerüst im inneren, die fettumverteilung und der knochenumbau im gesicht

ach ja und hals und hände nicht vergessen...eigentlich die empfindlichste haut im ""gesicht ""

das alter jeder person/frau sieht man an den händen und am hals und im übergangsbereich und weniger im gesicht

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 20 Aug 2024 21:43:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Di., 20 August 2024 21:59

auch sind das problem weniger die falten, sondern das tragegerüst im inneren, die fettumverteilung und der knochenumbau im gesicht

Interessant. Ich dachte immer optische Alterung läge an einer Kombination aus UV-Strahlung, verminderter Kollagensynthese und verringerter Speicherung von Wasser. Die von dir beschriebenen Punkte sind ja im Grunde gar nicht zu beeinflussen. :?

pilos schrieb am Di., 20 August 2024 21:59

ach ja und hals und hände nicht vergessen...eigentlich die empfindlichste haut im ""gesicht ""

Das erinnert mich an meine Zeit im Altersheim. Wenn man die Haut einer 80 jährigen an der Hand "hochzieht" bleibt in aller Regel stehen. Also die Haut wird kaum noch zurückgezogen, da kaum noch Wasser da ist.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Icetea](#) on Tue, 20 Aug 2024 22:10:29 GMT

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

Haar20 schrieb am Di., 20 August 2024 23:43pilos schrieb am Di., 20 August 2024 21:59

auch sind das problem weniger die falten, sondern das tragegerüst im inneren, die fettumverteilung und der knochenumbau im gesicht

Interessant. Ich dachte immer optische Alterung läge an einer Kombination aus UV-Strahlung, verminderter Kollagensynthese und verringerter Speicherung von Wasser. Die von dir beschriebenen Punkte sind ja im Grunde gar nicht zu beeinflussen. :?

pilos schrieb am Di., 20 August 2024 21:59

ach ja und hals und hände nicht vergessen...eigentlich die empfindlichste haut im ""gesicht ""

Das erinnert mich an meine Zeit im Altersheim. Wenn man die Haut einer 80 jährigen an der Hand "hochzieht" bleibt in aller Regel stehen. Also die Haut wird kaum noch zurückgezogen, da kaum noch Wasser da ist.

Es sind diverse Faktoren. Zum einen das Kollagen/Elastingerüst welches nachlässt und zudem Knochenabbau/Fettumverteilung eher nach unten (Sagging)

Je nach Ausprägung helfen Biostimulatoren wie Skulptra die in der Tiefe wirken für allgemeine Straffung aber eigentlich so richtig hilft vermutlich nur me Kombination aus Biostimulatoren/Unterspritzungen und nem Misfacelift/Facelift

Frage ob man das möchte

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [annika99](#) on Wed, 18 Sep 2024 16:46:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das war interessant zu lesen.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Sep 2024 18:02:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knochenabbau kann jawohl kaum ein Faktor sein.
Denn Kinder haben auch wenig Knochengewebe
und sehen trotzdem jung aus!
Ich denke, wenn dann ist es eher umgekehrt.
Also dass mehr Knochen älter aussehen lässt.

Zitat:Das erinnert mich an meine Zeit im Altersheim. Wenn man die Haut einer 80 jährigen an der Hand "hochzieht" bleibt in aller Regel stehen. Also die Haut wird kaum noch zurückgezogen, da kaum noch Wasser da ist.

Bei meiner Kopfhaut ist das auch so!
Wenn ich die schröpfe, wird die ja mit Unterdruck nach oben gedrückt.
Wenn ich die Schröpfgläser dann nach 20 Min. absetze, bleibt die Kopfhaut auch "stehen".
Es dauert ca. 1 bis 2 Stunden, bis die Kopfhaut wieder flach ist.

Mit Wassermangel hat das aber nichts zu tun,
denn Wasser habe ich mehr als genug in meiner Kopfhaut. Ich habe auch Lochfraß-Ödeme.
Sondern mit einer Zunahme der extrazellulären Matrix.
Die Haut wird steif aufgrund von Fibrose.
Möglich, dass das auch im Alter in der Hand passiert.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 20 Sep 2024 14:33:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier ein Video über eine alte Studie zu u.a. Testosteron aufs Gesicht:
<https://www.youtube.com/watch?v=hIY-G3sHbQA>

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 20 Sep 2024 14:39:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier hast du eine große Auswahl..
<https://www.ergo-log.com/beautyceuticals.html>

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 20 Sep 2024 14:44:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 18 September 2024 20:02Knochenabbau kann jawohl kaum ein Faktor sein.

Denn Kinder haben auch wenig Knochengewebe und sehen trotzdem jung aus!
Ich denke, wenn dann ist es eher umgekehrt.
Also dass mehr Knochen älter aussehen lässt.

Zitat:Das erinnert mich an meine Zeit im Altersheim. Wenn man die Haut einer 80 jährigen an der Hand "hochzieht" bleibts in aller Regel stehen. Also die Haut wird kaum noch zurückgezogen, da kaum noch Wasser da ist.

Bei meiner Kopfhaut ist das auch so!
Wenn ich die schröpfe, wird die ja mit Unterdruck nach oben gedrückt.
Wenn ich die Schröpfgläser dann nach 20 Min. absetze, bleibt die Kopfhaut auch "stehen".
Es dauert ca. 1 bis 2 Stunden, bis die Kopfhaut wieder flach ist.

Mit Wassermangel hat das aber nichts zu tun, denn Wasser habe ich mehr als genug in meiner Kopfhaut. Ich habe auch Lochfraß-Ödeme.
Sondern mit einer Zunahme der extrazellulären Matrix.
Die Haut wird steif aufgrund von Fibrose.
Möglich, dass das auch im Alter in der Hand passiert.
Da liegst du falsch

<https://www.youtube.com/watch?v=tdTDzc65dEE>

Unsere Knochenstruktur im gesicht schwindet, das lässt unsere Haut sacken..
Deswegen haben wir diese ausgeprägte Nasolabialfalte und auch Marionettenfalten und stirnfalten.

Außerdem zusätzlich wird die Haut dünner im Alter.

Es gibt studien dazu und auch online belege von wissenschaftler

Da kannst du was gegen machen

1. Kostenlos (wenn du keine Geräte nimmst) = Sport bzw. auch Gesichtssport
2. K2 /D3 (mindestens 200 µg) K2
3. Bewegung /laufen
4. Gewicht halten /kein Übergewicht ansetzen.. ist auch gut.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 20 Sep 2024 18:08:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber dann müsstest du erklären, warum dann Kinder keine Probleme mit Falten haben. Immerhin haben Kinder weniger Knochenmasse als ein erwachsener Mann.

Genau wie viele Männer panische Angst vor Muskelabbau haben. Aber wo ist das Problem, wenn sie etwas weniger Muskelmasse haben? Sie haben immer noch deutlich mehr Muskelmasse als Frauen und Kinder. Und soweit ich weiß, haben ausgerechnet die knochen- und muskelarmen Frauen die höchste Lebenserwartung und nicht die knochen- und muskelreichen Männer.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 20 Sep 2024 19:59:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 20 September 2024 20:08: Aber dann müsstest du erklären, warum dann Kinder keine Probleme mit Falten haben. Immerhin haben Kinder weniger Knochenmasse als ein erwachsener Mann.

Genau wie viele Männer panische Angst vor Muskelabbau haben.

Aber wo ist das Problem, wenn sie etwas weniger Muskelmasse haben? Sie haben immer noch deutlich mehr Muskelmasse als Frauen und Kinder. Und soweit ich weiß, haben ausgerechnet die knochen- und muskelarmen Frauen die höchste Lebenserwartung und nicht die knochen- und muskelreichen Männer. Das mit Babys lässt sich leicht Erklären:

Babys haben den Höchsten Kollagen/Elastin gehalt den man nur Haben kann. Deswegen ist deren haut /wangen zu dick/weich

Sackt halt immer weiter ab das Gehalt unter anderen. Ich sag nicht , das Elastin/Kollagen kein teil dran Schuld haben. Aber kannste durchaus 70-80% mit den Knochen Erklären 20-30% Durch die Haut (Kollagen/Elastin) ggf. Hyoloron

Im Alter ist das nen Faktor aus zuvielen Sachen

1. Knochenabbau
2. Weniger Kollagen was produziert wird
3. Weniger Hyoloron was ausgeschützt wird
4. Weniger Elastin
5. ggf. Schwaches Bindegewebe
6. Fett verlust /Fettpolster verlust im Gesicht
7. UV Schäden

Wenn wirklich.. Nur Die Haut dran Schuld wäre

Dann hätten wir Dünnere Haut,
ggf. kleinere falten
bzw. keine so Straffe haut mehr.

Aber dann würd niemals nen Truthahnhal entstehen oder die ausgeprägteren falten.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Sep 2024 11:08:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ist doch Kollagen das Problem und nicht die Knochen.
Ich denke es ist genau umgekehrt.
Zu viel Knochenmasse lässt einen älter aussehen. Eher so wie 30.

Weniger Knochenmasse wirkt kindlicher
und damit jünger.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [pilos](#) on Sat, 21 Sep 2024 12:27:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knochenstruktur wird im alter dünner

der schädel wird aber mit dem alter immer größer

auch wandert das ganze gewebe nach unten...

die schwerkraft zieht alles nach unten...gewebe und knochen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9486882/>

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Sep 2024 17:20:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sa., 21 September 2024 14:27knochenstruktur wird im alter dünner

der schädel wird aber mit dem alter immer größer

auch wandert das ganze gewebe nach unten...

die schwerkraft zieht alles nach unten...gewebe und knochen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9486882/>

Die Frage ist:

Ist das so signifikant, dass es einen älter aussehen lässt?

Ich denke nicht.

Das ist das selbe wie mit den Ohren, wo immer
behauptet wird, die würden mit den Jahren immer
größer werden. Aber es gibt doch auch alte Männer
mit kleinen Ohren und junge mit großen.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 21 Sep 2024 18:06:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 21 September 2024 19:20pilos schrieb am Sa., 21 September 2024 14:27knochenstruktur wird im alter dünner

der schädel wird aber mit dem alter immer größer

auch wandert das ganze gewebe nach unten...

die schwerkraft zieht alles nach unten...gewebe und knochen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9486882/>

Die Frage ist:

Ist das so signifikant, dass es einen älter aussehen lässt?

Ich denke nicht.

Das ist das selbe wie mit den Ohren, wo immer behauptet wird, die würden mit den Jahren immer größer werden. Aber es gibt doch auch alte Männer mit kleinen Ohren und junge mit großen.

Die Ernährung Spielt auch gut mit ein.

Nen paar Ärzte auf Youtube. Die Operieren/Behandeln usw.

Sagen als Gutes beispiel , schau dir mal die Japaner an.

Die Essen Natto. Das sind fermentierte Sojabohnen. Das sind Krasse Vitamin K2 Bomben.

100 Gramm Natto = 1000 uq (einheiten) K2 , das ist das 5 Fache was empfohlen wird pro tag.

Es wird auch nachgesagt das k2 und D3 oestropose aufhalten kann bzw. verbessern. mit Calcium/Magnesium und viel bewegung noch mehr.

Bzw. Schau dir mal Alte Japaner an.

Die Sehen selbst mit 90-100+ von der Schädelstruktur noch Jung aus. im vergleich zu uns europäern.

Das die Haut von Asiaten anders ist bzw. mehr vor UV Schützt ist mir bekannt. Bzw deren Haut langsamer altert.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [pilos](#) on Sat, 21 Sep 2024 18:11:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Sa., 21 September 2024 20:06
Sagen als Gutes beispiel , schau dir mal die Japaner an.

so schmale köpfe haben die im alter auch nicht mehr

die haben eine komplett andere genetik

auch sind sie sehr androgen schwach...oben und unten

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Sep 2024 18:42:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sa., 21 September 2024 20:11Sweety1988 schrieb am Sa., 21 September 2024 20:06

Sagen als Gutes beispiel , schau dir mal die Japaner an.

so schmale köpfe haben die im alter auch nicht mehr

die haben eine komplett andere genetik

auch sind sie sehr androgen schwach...oben und unten

Eben. Androgene machen einfach alt.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [pilos](#) on Sat, 21 Sep 2024 20:32:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 21 September 2024 20:42pilos schrieb am Sa., 21 September 2024 20:11Sweety1988 schrieb am Sa., 21 September 2024 20:06

Sagen als Gutes beispiel , schau dir mal die Japaner an.

so schmale köpfe haben die im alter auch nicht mehr

die haben eine komplett andere genetik

auch sind sie sehr androgen schwach...oben und unten

Eben. Androgene machen einfach alt.

nicht androgene...dht oder dht metaboliten machen alt.
testosteron nicht

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Sep 2024 21:33:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sa., 21 September 2024 22:32Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 21
September 2024 20:42pilos schrieb am Sa., 21 September 2024 20:11Sweety1988 schrieb am
Sa., 21 September 2024 20:06
Sagen als Gutes beispiel , schau dir mal die Japaner an.

so schmale köpfe haben die im alter auch nicht mehr

die haben eine komplett andere genetik

auch sind sie sehr androgen schwach...oben und unten

Eben. Androgene machen einfach alt.

nicht androgene...dht oder dht metaboliten machen alt.
testosteron nicht

Das würde ich so nicht sagen.
In einem Buch stand, dass T ein großer
Energiefresser ist und daher das Leben verkürzt.
Das Ziel sollte sein, sehr energiesparend zu leben,
also so dass möglichst wenig Kalorien verbrannt werden.
Dann wird man alt.
Deswegen werden Leute mit Schilddrüsen-
Unterfunktion auch älter als gesunde ohne Unterfunktion.

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [pilos](#) on Sat, 21 Sep 2024 21:51:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 21 September 2024 23:33 pilos schrieb am Sa., 21 September 2024 22:32 Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 21 September 2024 20:42 pilos schrieb am Sa., 21 September 2024 20:11 Sweety1988 schrieb am Sa., 21 September 2024 20:06
Sagen als Gutes beispiel , schau dir mal die Japaner an.

so schmale köpfe haben die im alter auch nicht mehr

die haben eine komplett andere genetik

auch sind sie sehr androgen schwach...oben und unten

Eben. Androgene machen einfach alt.

nicht androgene...dht oder dht metaboliten machen alt.
testosteron nicht

Das würde ich so nicht sagen.
In einem Buch stand, dass T ein großer
Energiefresser ist und daher das Leben verkürzt.
Das Ziel sollte sein, sehr energiesparend zu leben,
also so dass möglichst wenig Kalorien verbrannt werden.
Dann wird man alt.
Deswegen werden Leute mit Schilddrüsen-
Unterfunktion auch älter als gesunde ohne Unterfunktion.

man sollte zwischen alt aussehen und alt werden unterscheiden
;)

es ist nicht das gleiche

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Sep 2024 07:29:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

super studie

alles verändert sich

https://journals.lww.com/prsgo/fulltext/2017/04000/aging_and_sexual_differences_of_the_human_skull.5.aspx

Subject: Aw: Ergänzende Wirkstoffe / Hautalterung
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 22 Sep 2024 09:43:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am So., 22 September 2024 09:29

super studie

alles verändert sich

https://journals.lww.com/prsgo/fulltext/2017/04000/aging_and_sexual_differences_of_the_human_skull.5.aspx

Ist nicht nur das , hab soviele Ärzte videos Deswegen angeguckt..die letzten Monate. Das ist so traurig.. was mit unseren Körpern passiert.

Ich meine.. das wird Alt werden /Sterben ist das eine.. aber wirklich alles inklusive Sklett noch abbaut ist schon heftig.

Hoffe , wirklich irgendwann wird dagegen was gefunden. Um es zu bremsen/Stoppen. Altern ist halt die Schlimmste Krankheit.. weil damit soviel Krankheiten verbunden sind :Demenz, Parkinson, Osteopose ,ggf. kannste nicht mal mehr aufstehen alleine , Krebs risiko usw.

Das Sklett und Haut spielt uach ne Sehr Große Rolle.

Aber du kannst halt auch noch Deine Fettpolster im Gesicht verlieren.

Aber kann man durch Sport eher Bodybuilding vernichten und auch durch andere gewohnheiten.

Gibt manche Leute die verlieren die fett polster und haben was man *Eingefallene wangen nennt*. Also das volumen aus den wangen ist komplett raus. Sieht dan aus , als ob man tod krankwäre.
