

---

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!

---

Subject: Aw: Mariendistel: Das bessere Retinol?

Posted by [thomasfrank](#) on Mon, 06 Oct 2025 01:38:47 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 02 Oktober 2025  
14:51 <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 Slither io,

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!

Das ist wirklich interessant! Erstaunlicherweise kann Silybin wie Retinsäure wirken, jedoch ohne  
die Reizung – das klingt definitiv nach etwas, das es wert ist, für eine sicherere Hautpflege  
untersucht zu werden.