

annabelle

Erdverbundene Sommerlooks. Hohe Mieten: Wenn Paaren das Geld zur Trennung fehlt. Hallo, Accessoires!

Down to
Earth

No. 4, 26. März 2021
annabelle.ch
9.80 Fr., 8.90 €

Elix iere

Ceramide, Peptide, Retinol & Co.: Die sechs wichtigsten
Wundermittel der Beauty-Industrie – und was sie können.



Ceramid

Verbessert den Schutz

Was ist es?

Ceramid ist ein Fett, das rund die Hälfte der Schutzschicht der Haut ausmacht. Stellt man sich die Hautbarriere als Mauer vor, sind die Hautzellen die Backsteine und die Ceramide der Mörtel. Abgebaute Ceramide werden vom Körper nicht neu produziert.

Was tut es?

Ceramide schliessen die Hautbarriere, halten diese gesund und intakt gegen Umwelteinflüsse. Indem sie gleichzeitig die Feuchtigkeit einschliessen, sorgen sie für glattere und weichere Haut.

Eignet sich für

... sehr trockene Haut, reife Haut und emp-

findliche Haut, die zu Irritationen neigt.

Anwendung

Pflege mit Ceramiden wird am besten gleich nach dem Duschen aufgetragen, um so Extra-Feuchtigkeit in der Haut zu bewahren. Feuchtigkeitscrèmes und Masken mit Ceramiden können zudem auch abends aufgetragen werden – als letzter Schritt der Pflegeroutine.

Nice to Know

Der Ceramid-Gehalt in unserer Hautbarriere nimmt rasant ab. Mit dreissig Jahren haben wir bereits 40 Prozent, mit vierzig sogar schon 60 Prozent weniger Ceramide als ursprünglich.



1 Ceramidin Cream ca. 52 Fr. von Dr. Jart+ 2 Rose Ceramide Cream ca. 46 Fr. von Pixi
3 Feuchtigkeitsschnecke ca. 23 Fr. von CeraVe



1 Cell Shock Peace Booster ca. 92 Fr. von Swissline
2 Niacinamide Natural Booster ca. 28 Fr. von Rituals
3 Metacell Renewal B3 ca. 135 Fr. von SkinCeuticals

Niacinamid

Sorgt für Strahlkraft

Was ist es?

Niacinamid gehört zu den B3-Vitaminen und wird vom Körper nur in unzureichender Menge produziert. Es wird mit der Hautpflege aufgetragen: So entfaltet das Vitamin seine positive Wirkung auf die Haut.

Was tut es?

Niacinamid wirkt entzündungshemmend und beruhigend, lässt die Haut ebenmässiger erscheinen und bekämpft Überpigmentierung. Zudem fördert es die Regeneration der Haut und stärkt die Hautbarriere.

Eignet sich für

... unreine Haut, Haut mit Pigmentflecken, die zu Rötungen neigt.

Anwendung

Niacinamid wird am besten morgens in Form von wasserbasierten Pflegeprodukten wie Seren, Tonern oder Feuchtigkeitscrèmes aufgetragen.

Nice to Know

Gelegentlich liest man von Niacinamid-Flushes, einer durch Niacinamid verursachten Hautrötung. Diese Flushes können nur auftreten, wenn man hoch konzentriertes Niacinamid in Kombination mit einem sehr sauren Produkt (mit tiefem pH-Wert) in grosser Menge auf die Haut gibt. Die Reaktion ist jedoch sehr selten und zudem ungefährlich. Die Rötung klingt nach kurzer Zeit von allein ab.

annabelle No. 4/2021 Fotos: Fernando Gomez/Trunk Archive



1 Retinol 1% in Squalane ca. 8 Fr. von The Ordinary
 2 Smart Night Clinical Multi-Dimensional Retinol Treatment ca. 99 Fr. von Clinique
 3 Retinol-B3-Serum ca. 51 Fr. von La Roche-Posay

Retinol

Hilft bei der Regeneration

Was ist es?

Retinol ist eine Säure auf Vitamin-A-Basis. Es bindet sich an die Rezeptoren der Hautzellen, wo es seine regenerative Wirkung entfaltet.

Was tut es?

Retinol glättet die Hautstruktur, indem es Fältchen, Aknespuren, grosse Poren, Narben und Pigmentflecken mildert. Seine antioxidativen Eigenschaften helfen gegen Akne. Es kurbelt die Zellerneuerung an und erhöht die Kollagenproduktion.

Eignet sich für

... reife Haut, beanspruchte Haut, zu Akne neigende Haut.

Anwendung

Retinol sollte nur am Abend verwendet werden, da Vitamin A lichtinstabil ist und tagsüber die Wirkung verliert. Zudem kann die Haut nach der Anwendung lichtempfindlicher sein. Es wird empfohlen, Retinol dosiert und nur jeden zweiten Abend anzuwenden. Ein positiver Effekt stellt sich nach rund zwei Monaten ein.

Nice to Know

Retinol wurde früher aus Lebertran gewonnen und ist in Lebertran-Tabletten enthalten. Für die Pflege wird es meistens synthetisch hergestellt.

Hyaluronsäure

Versorgt mit Feuchtigkeit

Was ist es?

Hyaluron ist eine körpereigene Säure mit der Fähigkeit, Wasser anzuziehen und zu binden. Hyaluronsäure gehört zu den Kohlenhydraten. Faustregel: Je kürzer die Zuckerkette, desto tiefer dringen diese in die Haut ein.

Was tut es?

Es bindet und speichert Feuchtigkeit in der Haut. Dadurch erscheint diese praller und die Elastizität ist verbessert. Grosse Moleküle sorgen für einen Sofort-Effekt, indem sie einen Film auf der Haut bilden, der sie vor Schadstoffen schützt und sie optisch glättet. Kleine Moleküle füllen

die Feuchtigkeitsreserven in der Haut auf. Oft enthalten Pflegeprodukte eine Kombination beider Molekülgrößen.

Eignet sich für

... alle Hauttypen, reife Haut.

Anwendung

Am besten wird Hyaluron morgens aufgetragen, da die Haut sofort prall und frisch aussieht. Hochkonzentriert findet man Hyaluronsäure in Form von Seren oder als Ampullen-Kur.

Nice to Know

Hyaluronsäure wurde früher aus Hahnenkämmen extrahiert, heute wird es aus fermentierter Hefe gewonnen.



1 Hydro-Boost-Cremegel ca. 19 Fr. von Neutrogena
 2 Liftactiv Supreme H. A. Epidermic Filler ca. 44 Fr. von Vichy
 3 Hyaluron-Filler-Tagespflege LSF30 ca. 44 Fr. von Eucerin



1 The Good C Vitamin-C-Serum ca. 140 Fr. von Dr. Barbara Sturm
 2 Vit C Drops Vitamin-C-Serum ca. 84 Fr. von Rodial
 3 Powerful-Strength Line-Reducing Concentrate ca. 85 Fr. von Kiehl's

Vitamin C

Stärkt die Abwehr

Was ist es?

Vitamin C stärkt das Immunsystem und ist auch für die Haut eines der wichtigsten Antioxidantien. Es fängt freie Radikale ab, die durch Umweltbelastungen, Stress oder UV-Strahlen entstehen. Vitamin C ist das kleinste Vitamin und gelangt leicht in die Haut, wo es gespeichert werden kann.

Was tut es?

Es wirkt als Schutz gegen freie Radikale: Diese sorgen mit der Zeit für fahle Haut, Pigmentflecken und Falten. Vitamin C gleicht den Hautton aus, kurbelt den Kollagenstoffwechsel an und verbessert die Spannkraft der Haut.

Eignet sich für

... Haut mit Pigmentflecken und solche, die vielen Einflüssen ausgesetzt ist.

Anwendung

Pflegeprodukte mit Vitamin C sollten tagsüber aufgetragen werden, da die Haut dann am meisten exponiert ist.

Nice to Know

Nimmt man vitamin-C-haltige Nahrung zu sich, verteilt sich das Vitamin über den Blutstrom im ganzen Körper. Die oberste Hautschicht besitzt aber keine Blutgefässe, weshalb es dort nicht in genügend hoher Konzentration ankommt, um einen Effekt auszulösen.

Peptid

Bringt mehr Spannkraft

Was ist es?

Peptide sind Bausteinketten von Proteinen. Noch genauer betrachtet, handelt es sich um Fragmente von Kollagen. Dieses kommt in unserer Haut bereits von Natur aus vor, die Produktion nimmt aber mit den Jahren ab und so verliert unsere Haut an Spannkraft und Fülle.

Was tut es?

Peptide weisen die Hautzellen an, mehr Kollagen zu produzieren. In Form von Hautpflege aufgetragen, können wir unseren Körper also austricksen und ihm den Befehl erteilen, die Kollagenproduktion hochzufahren. Das führt zu strafferer, jugendlich aussehender

Haut dank minimierter Falten und eines ebenmäßigeren Hautbilds. Peptide helfen zudem, geschädigte Haut von innen zu reparieren.

Eignet sich für

... reife Haut, geschädigte Haut.

Anwendung

Peptide sind in Waschgels, Seren, Crèmes und Masken enthalten und können bis zweimal täglich angewendet werden.

Nice to Know

Peptide entfalten ihre Wirkung besser, je länger sie auf der Haut sind. Bei Gesichtereinigungsprodukten, die sofort abgewaschen werden, ist der Effekt also eher gering.



1 Youthpotion Serum ca. 78 Fr. von Glamglow
 2 Super Peptide Serum ca. 55 Fr. von Mario Badescu
 3 Resilience Lift Multi-Effect Tri-Peptide Eye Creme ca. 88 Fr. von Estée Lauder