



# Wirkstoff-Lexikon

17 Wirkstoffe für Fortgeschrittene · Buch 10



Wirkstoff	INCI	Dosierung	Wirkung	Hauttyp	Kombination
Hyaluronsäure (niedermolekular)	Sodium Hyaluronate	0,1–2%	Tiefenfeuchtigkeit, Faltenfüllung	Alle	+ Vit C, + Niacinamid
Niacinamid (B3)	Niacinamide	2–5%	Poren verfeinern, Pigmentflecken	Ölig, Misch	+ Hyaluron, + Zink
Vitamin C (LAA)	Ascorbic Acid	5–20%	Aufhellung, Antioxidant, Kollagen	Alle (nicht empfindlich)	+ Vit E, + Ferulasäure
Retinol (Vit A)	Retinol	0,1–1%	Anti-Aging, Zellerneuerung	Reife, Unreine	NICHT + AHA/BHA, + Ceramide
AHA (Glykolsäure)	Glycolic Acid	5–10%	Peeling, Glow, Hyperpigmentierung	Normal, Reif	NICHT + Retinol, + Niacinamid ok
BHA (Salicylsäure)	Salicylic Acid	0,5–2%	Poren reinigen, Anti-Akne	Ölig, Unrein	NICHT + AHA gleichzeitig
Ceramide	Ceramide NP/AP/EOP	0,5–3%	Hautbarriere reparieren	Trocken, Empfindlich	+ Cholesterol, + Fettsäuren
Squalan	Squalane	5–100%	Feuchtigkeitsversiegelung, nicht komedogen	Alle	+ alles kombinierbar
Panthenol (B5)	Panthenol	1–5%	Wundheilung, Beruhigung	Empfindlich, Gereizt	+ Aloe Vera, + Hyaluron
Allantoin	Allantoin	0,1–2%	Zellregeneration, Beruhigung	Empfindlich	+ Panthenol, + Kamille
Azelainsäure	Azelaic Acid	10–20%	Anti-Rötung, Anti-Akne	Rosazea, Unrein	+ Niacinamid, nicht + AHA
Bakuchiol	Bakuchiol	0,5–1%	Retinol-Alternative (pflanzlich)	Empfindlich, Reif	+ Vit C ok (anders als Retinol)
Ferulasäure	Ferulic Acid	0,5–1%	Booster für Vit C + E	Alle	+ Vit C + E (CE Ferulic)
Zink (PCA)	Zinc PCA	0,5–2%	Talgregulierung, antibakteriell	Ölig, Unrein	+ Niacinamid, + BHA
Aloe Vera	Aloe Barbadensis	1–50%	Beruhigung, Feuchtigkeit, After-Sun	Alle	+ Panthenol, + Hyaluron
Arbutin	Alpha-Arbutin	1–2%	Aufhellung, Pigmentflecken	Hyperpigmentierung	+ Vit C, + Niacinamid
Coenzym Q10	Ubiquinone	0,05–1%	Antioxidant, Anti-Aging	Reif (30+)	+ Vit E, + Retinol

⚠ **Wichtig:** Retinol + AHA/BHA NICHT gleichzeitig! Vitamin C immer in dunklen Flaschen (oxidiert). Neue Wirkstoffe einzeln einführen (1 pro Woche). Bei Säuren: IMMER Sonnenschutz!



**KaufBio**

kaufbio.de — DIY Naturkosmetik Fortgeschrittene