

Dein 4-Wochen-Einschleichplan für Retinol

So gewöhnst du deine Haut Schritt für Schritt an Vitamin-A-Pflege — ohne Drama.

Woche 1–2: Zweimal pro Woche

Abends auf die gereinigte, trockene Haut auftragen. Wenige Tropfen genügen. Danach deine gewohnte Pflegecreme.

Woche 3–4: Jeden zweiten Abend

Bleibt deine Haut entspannt, kannst du langsam steigern. Zieht oder spannt es, geh einen Schritt zurück — das ist kein Rückschritt, sondern Teil des Plans.

Ab Woche 5: Täglich am Abend

Retinol ist jetzt fester Teil deiner Abendroutine. Mit deiner gewohnten Creme abschließen.

Jeden Morgen: Lichtschutz

Während einer Retinol-Routine ist tagsüber ein Sonnenschutzprodukt Pflichtprogramm — auch an bewölkten Tagen.

Drei ehrliche Hinweise

1. Weniger ist mehr: Mehr Produkt beschleunigt nichts, es reizt nur.
2. Konstanz schlägt Intensität: Wer klein anfängt, bleibt dabei — und nur wer dabei bleibt, sieht Ergebnisse.
3. Gib deiner Haut Zeit: Kosmetische Pflege unterstützt ein glatter und ebenmäßiger wirkendes Hautbild — Schritt für Schritt, nicht über Nacht.