



verwenden oder an verschiedenen Tagen zu wechseln – etwa Vitamin C montags morgens und Vitamin A dienstags abends. Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse der eigenen Haut zu achten und Produkte oder Inhaltsstoffe nicht nur auszuprobieren, weil sie im Trend liegen oder auf Social-Media-Plattformen beworben werden.

**Balance-Akt**

Obwohl Vitamin A, B3, C und E jeweils vorteilhaft für die Hautpflege sind, ist es wichtig, diese mit Bedacht zu wählen. Bestimmte Kombinationen – wie Vitamin A und C – können das Risiko von Reizungen erhöhen, insbesondere bei sensibler Haut. „Die Art der Kombination von Vitaminen hängt von der individuellen Hautverträglichkeit und dem Hautzustand ab. Auch die Gesamtformulierung der Produkte spielt eine wichtige Rolle“, so Haskic. Gleichzeitig ist es aber so, dass sich viele Kombinationen in ihrer Wirkung gut ergänzen und es keine absoluten No-Gos gibt. Auch entgegen vielen Behauptungen würden sich Vitamine wie Vitamin C und Niacinamide in ihrer Wirkung nicht negativ beeinflussen. Dennoch: „Je mehr Vitamine miteinander kombiniert werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Haut darauf mit Reizungen reagiert. Letztlich ist es empfehlenswert, die Haut sorgfältig zu beobachten und bei Bedarf die Anwendungshäufigkeit anzupassen.“

# Die Top 4:

## Vitamin A

### Das hauterneuernde Kraftpaket

Vitamin A, in der Hautpflege als Retinol bekannt, ist ein wesentlicher Bestandteil von Anti-Aging-Produkten. Seine Wirksamkeit beruht auf der Fähigkeit, die Kollagenproduktion anzuregen – ein entscheidender Faktor für die Erhaltung der Hautelastizität und die Reduzierung feiner Linien. Darüber hinaus fördert Vitamin A eine schnellere Zellerneuerung, es unterstützt das Abstoßen abgestorbener Hautzellen und trägt so zu einem ebenmäßigen, strahlenden Teint bei. Diese Eigenschaften machen Retinol besonders effektiv gegen Anzeichen der vorzeitigen Hautalterung und zur Reduzierung von Hyperpigmentierung. Aufgrund seiner hohen Wirksamkeit sollte es jedoch mit Vorsicht verwendet werden. Bei Erst Anwendung kommt es gelegentlich zu Trockenheit, Schuppung und Rötungen, während sich die Haut an den Wirkstoff anpasst. Es wird empfohlen, mit einer niedrigen Konzentration zu starten und die Anwendung allmählich zu steigern, sobald die Haut eine Toleranz entwickelt hat. Am nächsten Morgen sollte man unbedingt einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, da die gereizte Haut anfälliger für Sonnenschäden ist.

- 1 ECHT STARK.** Clinical Pro Retinaldehyde Dual-Retinoid Treatment von Paula's Choice, ca. 72 Euro
- 2 INTENSIVKUR.** Retinol Intense Serum von Some By Mi, 24,49 Euro\*
- 3 FÜR FORTGESCHRITTENE.** Vitamin A Power 1 von Sarah Chapman, 125 Euro, über [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com)



Fotos: Getty Images, Hersteller (9)



- 1 GLASS SKIN.** Water Free Niacinamide Galactomyces Serum von Melumé, 99 Euro
- 2 KLARE AUSSICHTEN.** BHA + Niacinamid Daily UV Anti-Unreinheiten Fluid LSF 50+ von Garnier, 13,99 Euro\*
- 3 LITTLE HELPER.** Niacinamide Serum von Bi Care, 5,49 Euro\*

## Vitamin B3

### Der vielseitige Alleskönner

Vitamin B3 wird in der chemischen Fachsprache Niacin genannt. In der Beauty-Industrie ist der Wirkstoff als Niacinamid (ein Vitamin-B3-Derivat) bekannt und gilt als vielseitig und sanft. Er stärkt die Hautbarriere, verbessert die Feuchtigkeitsspeicherung und schützt vor Umweltbelastungen. Besonders Personen mit trockener oder empfindlicher Haut profitieren von diesem Inhaltsstoff, da er den transepidermalen Wasserverlust reduziert und die Hautfeuchtigkeit verbessert. Niacinamid wirkt effektiv in der Pflege von zu Unreinheiten neigender Haut, reduziert Entzündungen und lindert Rötungen. Es ist also ein unverzichtbarer Bestandteil der Pflege für Personen mit zu Akne neigender oder reaktiver Haut. Neben seinen feuchtigkeitsspendenden und beruhigenden Eigenschaften reguliert Niacinamid die Talgproduktion, verfeinert das Erscheinungsbild von Poren und verbessert den Hautton bei Hyperpigmentierung und Sonnenschäden. Es wird auch bei empfindlicher Haut meist gut vertragen. Dennoch ist es ratsam, mit einer niedrigeren Konzentration zu beginnen und die Anwendung schrittweise zu erhöhen, um potenzielle Reizungen zu minimieren.

## Vitamin C

### Das aufhellende Antioxidans

Vitamin C oder Ascorbinsäure ist ein starkes Antioxidans und wird für seine hautaufhellenden und Anti-Aging-Eigenschaften geschätzt. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Kollagensynthese, fördert die Festigkeit und Widerstandsfähigkeit der Haut und reduziert effektiv die sichtbaren Anzeichen von Sonnen- und Pigmentschäden, was für einen ebenmäßigen und strahlenden Teint sorgt. Es schützt vor oxidativem Stress durch Umweltverschmutzung und UV-Strahlung, die zu vorzeitiger Hautalterung führen können. Die Wirksamkeit von Vitamin C hängt jedoch stark von seiner Formulierung ab. Als instabiler Inhaltsstoff neigt es dazu, bei Licht- und Sauerstoff-Einwirkung abzubauen. Daher ist eine gute Verpackung – in dunklen oder undurchsichtigen Flaschen – entscheidend, um die Wirkung zu erhalten. Die Lagerung an einem kühlen, dunklen Ort kann für die Stabilität ebenfalls förderlich sein. Sollte man Ascorbinsäure aufgrund ihres sauren pH-Wertes nicht vertragen, kann man zu Vitamin-C-Derivaten wie Magnesium Ascorbyl Phosphate, Natrium Ascorbyl Phosphate oder Ethylascorbinsäure greifen.

- 1 SHINE BRIGHT.** Vitamin C Intensiv Serum von Jungluck, 39,90 Euro
- 2 GOOD TO GLOW.** Glow by Nature Serum von Lavera, 17,99 Euro\*
- 3 SANFT & SICHER.** Serious C Complex Antioxidant Serum von Dr. Emi Arpa, 74 Euro

