



Pflege mit Vitamin C

Trockene, kalte Luft, Heizungshitze und wenig Sonnenlicht lassen unsere Haut im Winter schnell fahl aussehen. Doch dass wir weniger UV-Strahlen ausgesetzt sind, hat auch Vorteile: Wir können unsere Haut jetzt mit reichlich Vitamin C versorgen, wodurch die Haut zwar lichtempfindlicher wird, aber eben auch ein echter Power-Wirkstoff ist. Als wirksames Antioxidans macht es freie Radikale unschädlich, unterstützt den Aufbau von Kollagen und hellt Pigmentflecken auf. So sorgt

Vitamin C für einen glatteren, ebenmäßigeren und strahlenden Teint. Da Vitamin C, vor allem in seiner reinen Form, der L-Ascorbinsäure, ein sehr kraftvoller Wirkstoff ist, sollte man gerade bei sensibler Haut mit einer niedrigeren Konzentration (etwa 5 %) starten und die Pflege zunächst einschleichen, um zu testen, wie die Haut reagiert. Um die sehr empfindliche Augenpartie zu pflegen, bieten sich darüber hinaus Seren oder Cremes mit sogenannten Vitamin-C-Derivaten an, wie z. B. Ethyl Ascorbic Acid (ein Blick auf die Inhaltsstoff-Liste gibt Aufschluss), da sie hautverträglicher sind. Und jetzt: Let it glow!

1



2



3



5



4



6



1 „Vitamin C Serum“ ohne Duftstoffe von Hautsache, um 8 Euro. 2 „Anti-Pigmentflecken Serum“ von Mixa, um 15 Euro. 3 „Super C-Cream“ von Melumé, um 80 Euro. 4 „C-Glow“- Serum von Geek & Gorgeous, um 13 Euro. 5 „Vitamin C Tagescreme mit LSF 30“ von Judith Williams, um 12 Euro. 6 „C15 Super Booster“ von Paulas Choice, um 60 Euro.