



Vitamin C sorgt nicht nur für ein gesundes Immunsystem; verarbeitet zu einem Ascorbinsäurekonzentrat, schützt es unsere Haut vor allem in den Sommermonaten vor hautschädigender Sonneneinstrahlung.

„Superhero“-Vitamin

VITAMIN C IN KOSMETIKA – Vitamin C schützt die Haut vor freien Radikalen, sorgt dafür, dass das Volumen der Haut auch nach langen Sonnenbädern intakt bleibt, und stärkt die „Firewall“, das Immunsystem, der Haut. Die Schweizer Meisterin für Kosmetik Joana Ferreira erklärt die Wirkweise des Supervitamins.

Haben Sie Vitamin C, den „Superhero“ Ihrer Haut, schon aktiviert für diesen Sommer?

Wenn von Vitamin C in der Hautpflege beziehungsweise bei der topischen Anwendung gesprochen wird, ist meist die biologisch aktive Form von Vitamin C gemeint: **Ascorbinsäure, die potenteste Form von Vitamin C.** Doch nicht nur Ascorbinsäure, sondern auch Vitamin-C-Derivate

werden in Seren und Cremes eingesetzt. Ein Vitamin-C-Derivat ist eine Art Ersatz-Ascorbinsäure mit einer leicht anderen Zusammensetzung und Herkunft, das jedoch die gleiche Wirkung erzielt wie die klassische Ascorbinsäure.

Vitamin C ist bekannt für seine Superkräfte. Was bei einem Mangel an Vitamin C geschieht, kann man in den Geschichtsbüchern nachlesen. Vor allem Seefahrer litten

unter Skorbut, einem **starken Vitamin-C-Mangel**, verursacht durch die mangelhafte Ernährung während den monatelangen Seereisen.

Der Mangel erhöhte die Infektionsgefahr. Die Seeleute hatten unter anderem mit Hyperkeratosen und Hautblutungen zu kämpfen, da die Haut vor allem unter der starken Sonne auf hoher See auf den Schutz durch Vitamin C angewiesen ist.



MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für Abonnenten von
BEAUTY FORUM verrät Joana Ferreira,
 wie hoch die Konzentration Ascorbinsäure in einem
 Serum sein soll, damit es optimale Ergebnisse erzielt.
 Mehr dazu erfahren Sie auf www.beauty-forum.ch
 unter dem Webcode 151867.

Wirkstoffpower

Vitamin C wird dem Körper und der Haut nicht nur von aussen zugeführt. Die Haut selbst produziert es in der Epidermis und der Dermis. Der höchste Anteil ist in der Epidermis zu finden, wo es hautreizende Eindringlinge wie freie Radikale oder auch Feinstaub bekämpft.

Gegen die Degeneration der Haut, verursacht durch Sonnenexposition, also UV-Strahlen, ist **Vitamin C mit seiner Schutzwirkung** ebenfalls unschlagbar. Zudem trägt es zur Stärkung des Bindegewebes bei, da es an der Kollagensynthese beteiligt ist. Es hilft, vor Zellschäden zu schützen, die zu Pigmentflecken oder gar Hautkrebs mutieren können.

„An apple a day keeps the doctor away“ – inwiefern stimmt dieser Satz eigentlich; kann Vitamin C auch von innen so viel bewirken wie von aussen? Die Antwort ist: auf jeden Fall! Eingenommenes Vitamin C kann sogar viel mehr. Es führt gerade bei Eisenmangel zu einer verbesserten Aufnahme von Eisen im Blut und baut somit das Immunsystem wieder auf. Der Apfel ist dabei allerdings nur eine kleine Hilfe.

In einem Apfel hat es 12 mg Vitamin C. Um die täglich empfohlene Zufuhr von 150 mg an Vitamin C zu uns zu nehmen, müssten wir also durchschnittlich 12,5 Äpfel am Tag essen! Hinzu kommt noch, dass die täglich empfohlene Menge für die angemessene Absorption in der Haut sogar bei 200 mg liegt. Glücklicherweise gibt es aus der Natur einige Powerfrüchtchen, die das Vitamin-C-Depot in der Haut fördern und sogar aufbauen. **Stärkster Vitamin-C-Lieferant ist die Acerola Kirsche mit 1700 mg/100 g, dicht gefolgt von der guten alten Hagebutte mit 1250 mg/100 g.**

So kommt Vitamin C zum Einsatz

In der Kosmetik nutzt man heute genau diese Stärke aus der Natur, um die Vitamin-C-Depots auch von aussen zu stärken. Sanddornbeeren, Papaya, Zitrone oder auch Grapefruits sind da die grossen Helfer in der Not an Vitamin C! Studien zeigen, dass Vitamin C die Haut vor Hautschäden schützt, die durch UV-Strahlen entstehen. Lange Zeit ging man nur von einem Schutz vor UVB-Strahlen aus. Jetzt weiss man, dass Vitamin C teilweise auch Schäden neutralisieren kann, die durch UVA-Bestrahlung verursacht werden.

Vitamin C wirkt bekanntermassen antioxidativ. Antioxidantien sind Radikalfänger, d.h., sie jagen nach freien Radikalen in der Haut. Und freie Radikale werden u.a. durch Sonnenbestrahlung produziert. Je mehr Antioxidantien der Haut zugefügt werden, umso besser kann sich die Haut vor freien Radikalen schützen. Der Schutz

ist wiederum deshalb so wichtig, weil freie Radikale u.a. das Kollagen und das Elastin in der Haut zerstören. Daher ist ein regelmässiges Auftragen von Antioxidantien in einer Hautpflegeroutine so wichtig.

Ascorbinsäure ist die potenteste Form von Vitamin C. Weshalb werden jedoch in Pflegeprodukten in erster Linie andere Vitamin-C-Formen eingesetzt? Der Grund ist, dass Ascorbinsäure einige Eigenschaften aufweist, welche die Herstellung einer wirkungsvollen Creme oder eines effektiven Serums erschweren.

Erstens ist Ascorbinsäure sehr instabil, sobald sie Luft und Licht ausgesetzt wird. Zweitens funktioniert Ascorbinsäure nur in einem niedrigen (sauren) pH-Umfeld, was bei sensiblen Hauttypen, die meist einen alkalischen Wert aufweisen, nach dem Auftragen zu Irritationen und Unwohlgefühl führen kann. Deshalb werden in Pflegepräparaten anstelle von Ascorbinsäure diverse Derivate eingesetzt.

Aufbewahrung

Wie soll ein Vitaminserum aufbewahrt werden? Ein Vitamin-C-Serum mit Ascorbinsäure soll unbedingt **in einer dunkleren Umgebung aufbewahrt werden** (z.B. in einer Schublade oder in einem Schrank). Nach dem Öffnen der Verpackung soll das Vitamin-C-Präparat schnell entnommen und nicht lange dem Licht ausgesetzt werden. Eine Degradierung von Ascorbinsäure ist in dunkleren Verhältnissen 70 Mal langsamer als beim Tageslicht.

Zusammengefasst ist **Vitamin C als „Superhero“ nicht nur für unser Immunsystem wichtig, sondern insbesondere auch für den Schutz unserer Haut** vor und nach den sonnenintensiven Monaten. Die Haut wird schonender gebräunt, geschützt und vor Pigmentflecken bewahrt. □

VITAMIN C: WIRKUNG AUF DIE HAUT IM SOMMER

Vor und während der sonnenintensiven Zeit

- Unterstützung einer gesunden Hautbarriere durch entzündungshemmende Fähigkeiten.
- Unterstützung einer intakten Hautbarriere durch Erhöhung der Produktion von Ceramiden.
- Schutz vor UVA-Strahlen und UVB-Strahlen.

Nach der sonnenintensiven Zeit:

- Aufhellung von Pigmentflecken durch eine Reduktion der Melaninproduktion.
- Faltenreduktion durch Ankurbelung der Kollagensynthese.
- Positive Auswirkung auf Festigkeit, Befeuchtung und Geschmeidigkeit der Haut.
- Reduktion von feinen Linien und Verbesserung des Hauttöns.



JOANA FERREIRA