

VITAMINE MIT



Volle Anti-Aging-Power voraus: Der Jungmacher-Wirkstoff Retinol, eine Form von Vitamin A, kurbelt die Zellerneuerung und die Kollagenproduktion der Haut an und verfeinert die Poren. Weil Retinol die Haut lichtempfindlicher macht, morgens immer einen Sonnenschutz verwenden.



- 1. HONEST BEAUTY** Mit Hyaluronsäure und Retinol: „Honestly Pure Retinol Serum“, ca. 35 Euro.
- 2. ISANA** Straffender „Power Serum Retinol Shot“, ca. 5 Euro (bei Rossmann).
- 3. M. ASAM** Die „Retinol Intense Bakuchiöl-Gelmaske“ beugt Fältchen vor, ca. 30 Euro.



- 1. GLOW RECIPE** Helft Pigmentflecken und Narben auf: „Pineapple-C Bright Serum“, ca. 49 Euro.
- 2. VICHY** „Liftactiv Specialist Glyco-C“-Nacht-Peeling-Ampulle mit Fruchtsäure und Vitamin C, 10 Stück, ca. 30 Euro (in Apotheken).
- 3. SUNDAY RILEY** „C.E.O. Vitamin C Rich Hydration Cream“ mit 5 Prozent Vitamin C, ab ca. 20 Euro.



Seren, Ampullen und Cremes mit Vitamin C (der sogenannten Ascorbinsäure) fangen freie Radikale ein und beugen Pigmentflecken vor. Gleichzeitig trägt das Vitamin dazu bei, bereits vorhandene Verfärbungen abzuschwächen. Wichtig: Auch hier im Anschluss den UV-Schutz nicht vergessen.



Unser Körper bildet das Sunshine-Vitamin meist nicht in ausreichender Menge. Nahrungsergänzungsmittel können den Mangel ausgleichen. Als Beauty-Booster in Cremes und Co. sorgt es dafür, dass die Haut mehr Feuchtigkeit speichern kann und so praller wirkt.

- 1. BEARS WITH BENEFITS** „Hey Sunshine Sun Vitamins Vitamin D“, 60 Stück, ca. 25 Euro.
- 2. ST. TROPEZ** Der „Self Tan Purity Vitamins Bronzing Water Mist“ bräunt die Haut und kurbelt die Bildung von Vitamin D an, ca. 45 Euro.
- 3. KLOTZ LABS** „Vitamin D Benefit Anti-Aging Creme“ verstärkt die Wirkung von Vitamin D, ca. 29 Euro.



CANDICE HUFFINE

Das Curvy-Model (35) verrät: „Eine vitaminreiche Ernährung ist der Schlüssel zu schöner Haut.“



Als echter Haarflüsterer ist Vitamin H (besser bekannt als Biotin) unschlagbar: in Shampoos, Conditionern und Nahrungsergänzungskapseln regt es das Haarwachstum an und stärkt die Wurzeln. Perfekt, um schlappes, feines Haar zu kräftigen.

OGX „Thick & Full Biotin & Collagen Shampoo“ mit Biotin und Weizenproteinen, ca. 6 Euro.