

Vitamin C

Was es ist:

Zitrone, Orange, Limette: Sauer macht nicht nur lustig, sondern auch fit! Wer jetzt jeden Tag eine heiße Zitrone trinkt, kommt mit einem starken Immunsystem durch den Winter. Wir können uns ihre Wirkung aber auch von außen zunutze machen: Die enthaltene Ascorbinsäure ist nämlich ein wahrer Glow-Garant.



Was es kann:

Die definierte Superkraft: Es verlangsamt die Hautalterung, für die freie Radikale verantwortlich sind. Seine antioxidative Wirkung ist wie ein kurzer Sprung in den Jungbrunnen – der kleine Fältchen und Linien mindert. Das Beste: Ob als Intensiv-Maske, schnelle Ampulle oder reichhaltige Creme – es wirkt dank seinem natürlichen Peeling-Effekt zudem aufhellend. Das ist perfekt etwa bei kleinen Pigmentflecken.

„Liftactiv Specialist Peptide-C Anti-Aging Ampulle“, im 10er-Pack. Ca. 30 Euro. Vichy, Apotheke



Vitamin E

Was es ist:

Es heißt auch Tocopherol. Diese fettlösliche Substanz steckt in sämtlichen Pflanzenölen mit mehrfach ungesättigten Säuren und in Tomaten, Roggen und Haselnüssen oder Mandeln. Damit der Körper diesen Nährstoff auch in Cremes und Lotions optimal aufnehmen kann, ist es sehr wichtig, dass ein gewisser Lipidgehalt (u.a. durch Glycerin) im Produkt vorhanden ist.

Was es kann:

Vom Handy über LED-Fernseher bis zum Laptop: Wir sind jeden Tag der sogenannten Blue-Light-Strahlung ausgesetzt, die den natürlichen Alterungsprozess beschleunigt. Vitamin E schützt davor, ist Experte für Zellteilung und Erneuerung der Hautschichten, sodass Gesicht, Hals oder Dekolleté sofort sichtbar entknittert werden. Ideal ist ein Serum oder auch ein Make-up, das mit dem „Beschützer“ angereichert ist.

„Vitamin E Hautglättendes Serum“.

Ca. 20 Euro. M. Asam, über www.asambeauty.com



Vitamin H

Was es ist:

Dahinter verbirgt sich das altbekannte Biotin, das streng genommen zur B-Gruppe gehört und ebenfalls als B7 in unserer Pflege auftaucht. Es kommt in tierischen und eiweißhaltigen Lebensmitteln sowie in diversen Nussarten wie etwa Walnüssen vor. Und: Wir kennen es bereits gut als Nahrungsergänzungsmittel.

Was es kann:

Wenn Sie sich eine frische Ausstrahlung wünschen, sollten Sie auf diesen Helfer setzen – denn er regt den Zellstoffwechsel an. Das heißt konkret: In Shampoos kräftigt er unsere Haarwurzeln und zaubert Glanz, in Seren stärkt er die Barriere, und als Präparat härtet er brüchige Nägel in wenigen Wochen.

„Hydrating H Serum“.

Ca. 20 Euro. Daytox, Drogerie



Vitamin D

Was es ist:

Durch UVB-Strahlung wird es in unserem Organismus gebildet, agiert dort auch als ein natürlicher Sonnenschutz. Aber gerade in deutschen Wintern haben wir oft einen Mangel, der sich in schlechter Stimmung und Müdigkeit äußert. Jetzt wird es Zeit für künstlichen Nachschub, in Form von fetthaltigen Nahrungsmitteln. Käse, Fisch, Margarine und Avocado sind optimal.

Was es kann:

Ihre Haut ist Ihre Problemzone? Sie reagiert schnell mit Rötungen, Reizungen und neigt zu Unreinheiten? Dann ist dieser Stoff Ihr Retter! Denn er greift dem Prozess der Zellneubildung und -regeneration unter die Arme, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Dabei ist er, ob als reine Avocado-Maske oder als Hightech-Produkt, auch für Sensibeln gut verträglich.

„Vitamin D Booster Serum“.

Ca. 29 Euro. Klotz Labs, über www.klotz-labs.com



Vitamin K

Was es ist:

Grün, Grün, Grün – dieser Beauty-Freund ist in sämtlichem Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Petersilie enthalten und sorgt in den Wechseljahren etwa dafür, dass der Knochenabbau gehemmt wird. Toll: Vitamin K ist fettlöslich, entfaltet daher seine volle Power hervorragend in reichhaltigen Texturen.

Was es kann:

Auch der beste Concealer hilft nicht gegen dunkle Augenringe und ungeliebte rote Stellen an den Wangen? Voilà, hier haben wir DIE Lösung in Form einer K-Pflege! Denn die wirkt sich positiv auf unsere Blutgerinnung aus, kontrolliert und stabilisiert die Gefäße. Der sofortige Schönheits-Effekt: gemilderte Schatten und direkt ausgeglichene Rötungen.

„Overtime Mask“.

Ca. 44 Euro. Summer Fridays, über www.summerfridays.com

