

1. Vitamine als Schutz vor Sonnenbrand

Auf einen Sonnenbrand können wir im Urlaub getrost verzichten, oder? Damit deine Haut gut geschützt wird, gehört natürlich eine gute **Sonnencreme** in deinen Koffer. Im Idealfall sollte diese einen Lichtschutzfaktor von 30 bis 50 haben.

Zudem kannst du deine Haut auch durch Vitamine vor einem Sonnenbrand schützen. Perfekt sind Produkte mit **Vitamin A und C**. Vitamin A enthält Carotinoide, die für eine gesunde Hautfarbe sorgen. Zudem bilden sie einen körpereigenen Schutz vor Sonnenbrand.

Vitamin C verfügt über eine anti-oxidative Wirkung. Dadurch kann es der durch UV-Strahlung ausgelösten Radikalbildung entgegenwirken.



1. *Mother Nature Cosmetics* "Retinol Moisturizer Creme", hier für ca. 23 Euro shoppen
2. *Klotz Labs* "Vitamin A Booster Serum", hier für ca. 49 Euro shoppen
3. *bionura* "Vitamin C Serum", hier für ca. 19 Euro shoppen