

Das „hohe C“ der Kosmetik

Der Gedanke an Vitamin C durchflutet unser Gehirn mit Bildern von prallen Orangen. Als Immunstimulanz und Abfangjäger der freien Radikalen ist dieser Nährstoff unerlässlich. Auch **auf der Haut** kann Vitamin C wahre Wunder vollbringen.



© JHstrongART / iStock / Getty Images

Die durch Nikotin, Sonnenstrahlen, Umweltgifte, Alkohol und jede Art von Stress entstandenen oxidativen Einflüsse wirken sich negativ auf die Hautzellen und das Gewebe aus. Als wichtigstes Antioxidans unterstützt die Ascorbinsäure die Haut bei allen wesentlichen Stoffwechselprozessen und trägt zu einer verbesserten Hautelastizität beziehungsweise -erneuerung bei. Sie ist essenziell im Kampf gegen den Kollagenabbau und dadurch entstehende Fältchen und Falten. Durch UV-Strahlung entstandene Pigmentverschiebun-

gen oder Altersflecken werden aufgehellt und einer Neuentstehung wird entgegengewirkt. Vitamin C fängt auch in der Haut schädigende freie Radikale ab, die besonders bei starker UV-Be- strahlung entstehen.

Vitamin C und Kollagen: starke Partner Die körpereigene Kollagenproduktion lässt im Laufe der Jahre nach. Noch dazu bildet das Kollagen in der Lederhaut mit der Zeit immer mehr Querverbindungen in seiner Tripelhelix, wodurch kein Wasser mehr eingelagert werden kann. Die Haut fällt zusammen und es entstehen Falten.

Vitamin C ist unersetzlich für die Synthese von Kollagen in der Haut. Wird es in tiefere Hautschichten eingebracht, kann es die Produktion von Kollagen in der Haut sogar antreiben. Das Ergebnis ist eine fühlbar bessere Hautfestigkeit, ein strahlendes gesundes Hautbild und ein toller Anti-Aging-Effekt.

Die Wirkung von Vitamin C macht man sich auch bei Sonnenschäden zu Nutze, denn es kann Hyperpigmentierung und Altersflecken aufhellen und einer erneuten Entstehung vorbeugen. Um sichtbare Erfolge zu erzielen, muss man eine Behandlungsdauer von mehreren Wochen einplanen.

Ascorbinsäure und seine „besten Freunde“ Reines Vitamin C ist wahre Power für die Haut. Allerdings ist es durch seine schnelle oxidative Zersetzung sehr instabil. Daher verwendet man häufig Derivate der Ascorbinsäure, die in der Haut die aktive Form von Vitamin C freisetzen. Magnesium Ascorbyl Phosphate, Ascorbyl Palmitate und Ethyl Ascorbic Acid sind die INCI-Bezeichnungen der Verbindungen, die sich als die besten Derivate etabliert haben.

Gute Freunde von Vitamin C sind Vitamin E und Ferulasäure. Diese Dreierkombination ist ein hochkonzentrierter (15 %) patentierter Komplex gegen vorzeitige Hautalterung. Die Kombination von Vitamin C und Hyaluronsäure hilft die Kollagenproduktion ordentlich anzutreiben. Das pflanzliche Antioxidans Phloretin, aus Frucht und Schale von Äpfeln hemmt das Enzym Tyrosinase und wird in Kombination mit Vitamin C gegen ein unebenes Hautbild und Pigmentverschiebungen angewendet. Biopeptide (kleine Proteine) und Vitamin C sind nach neusten Erkenntnissen die „besten Freunde“ für eine effektive Hautverjüngung und sind zudem sehr gut verträglich. Allerdings gibt es hierzu bisher noch keine ausreichenden Langzeitstudien.

Ein kleiner Tipp Empfehlenswert ist es, ein Vitamin-C-Serum als Unterlage unter der UV-Schutzcreme zu verwenden, um den bei Sonneneexpositionen entstehenden oxidativen Stress auf und in der Haut zu reduzieren. ■

*Sandra Holzhäuser,
PTA und Kosmetikerin*