

GLAMOUR®

DEUTSCHLAND 2,20 € ÖSTERREICH 2,40 €
SCHWEIZ 4,30 SFR GLAMOUR.DE

MÄRZ 2018

*Miley Cyrus
ist auf dem Weg
zu sich selbst*

58

SEITEN
SOMMER-
MODE-GUIDE
& die smartesten
STYLING-TRICKS
(LOOOW-BUDGET!)

**LÄNGER
FALTENFREI:**

Der
Wirkstoff,
der
wirklich
hilft

Mutig, witzig,
weiblich

FRAUEN, DIE UNS INSPIRIEREN &
DAS POWER-MINDSET (BYE-BYE, ANGST!)
PLUS: DATING-TIPPS FÜR FEMINISTINNEN



Hoch dosiertes Vitamin C findet man in der Petersilie – und in vielen neuen Beauty-Seren!



DER C-HYPE

Und plötzlich alle so: Vitamin C vollbringt Wunder auf der Haut! Vor allem Seren mit dem angeblich so potenten BEAUTY-BOOSTER gibt es immer mehr. Ist es wirklich so wirksam?

Dass Vitamin C die Abwehrkräfte stärkt, lernt jedes Kind. Doch was macht es zur neuen Supermacht in der Kosmetik? Wir fragten die Münchner Dermatologin **Dr. Tatiana von Bayern:** **Ist der Hype gerechtfertigt?** Ja, absolut. Man merkt schon nach wenigen Wochen einen Unterschied, wenn man täglich ein

Vitamin-C-Serum aufträgt. Die Haut sieht frischer aus, fühlt sich fester und glatter an. Da das Vitamin C als Radikalfänger permanent im Einsatz ist und sich dabei auch „aufbraucht“, sollte man es aber auch wirklich jeden Morgen nehmen, sonst bleibt der Effekt aus. **Warum ist es so wirksam?**

Vitamin C ist das Coenzym bei der Kollagensynthese und hilft, Kollagenfasern durch Quervernetzungen zu stabilisieren. Das hat einen großen Einfluss auf die Fest-

tigkeit unserer Haut. Es unterstützt auch die Wundheilung und hilft, Rötungen zu reduzieren. Und es macht die Haut insgesamt widerstandsfähiger, weil es eines der wirksamsten Antioxidantien in der Kosmetik ist – wichtig bei UV-Strahlung oder Luftverschmutzung. Mit einem hochwirksamen Vitamin-C-Präparat kann man also sowohl einer umweltbedingten vorzeitigen Hautalterung vorbeugen als auch Falten korrigieren.

Illustration: Getty Images, Shutterstock, Adelle Day

Warum kommt dieser Hype gerade jetzt? Vitamin C ist ja keine Neuentdeckung...

Da man immer mehr Produkte miteinander mixt und nacheinander aufträgt – z.B. Toner, Serum, Moisturizer –, ist Vitamin C gerade sehr angesagt: Es zieht sehr schnell in die Haut ein und hindert so andere Produkte nicht in ihrer Wirksamkeit.

Mit welcher Konzentration steigt man beim Serum ein?

Bei empfindlichen Typen oder wenn die Haut bisher noch keine echte Wirkstoffkosmetik kennt, lieber langsam steigern. Dafür eignen sich besonders Produkte mit zehn Prozent reinem Vitamin C. Man kann auch ein höher dosiertes Serum erst mal nur je-



1

Und dann besteht die Gefahr, dass sie unnötig gereizt wird.

Macht Vitamin C die Haut lichtempfindlich?

Im Gegenteil, es hilft der Haut, sich vor freien Radikalen, die durch die UV-Strahlung entstehen, zu schützen. Aber man sollte trotzdem immer einen hohen Lichtschutz – mindestens LSF 30! – am Ende der Pflegeroutine auftragen.

Darf man es auch bei Pigmentflecken verwenden?

Ja, auf jeden Fall! Vitamin C wirkt hemmend auf die Pigmentbildung. Und in Kombination mit anderen antioxidativen Wirkstoffen, wie Phloretin und Ferulasäure, kann ein Vitamin-C-Serum UV-bedingte Pigmentstörungen sogar wirksam reduzieren.

Interview: Margit Hiebl



2



3



4

Erst kribbelt's – dann ist die Haut ein Bollwerk gegen Rötungen und Falten

den zweiten Tag nehmen, bis sich die Haut daran gewöhnt hat. Zu Beginn kann nach dem Auftragen die Haut leicht kribbeln oder gerötet sein. Das legt sich mit der Zeit – die Haut wird sogar weniger anfällig gegen Reizungen. Verschwindet die Reizung nicht: Aussetzen und den Hautarzt fragen.

Kann man überdosieren?

Die optimale Konzentration liegt zwischen zehn und 20 Prozent reinem Vitamin C in der täglichen Anwendung. Mehr ist nicht sinnvoll, weil die Haut bei diesen Konzentrationen ihre maximale Aufnahmekapazität erreicht hat.



6



5

Die C-Klasse

- 1 Mit 20 Prozent reinem Vitamin-C-Derivat: „Lifting Cellular Vitamin C Booster Concentrate“ von Dr. Babor, um 65 Euro.
- 2 Mit Ferulasäure, Vitamin E und 15 Prozent Vitamin C: „Resist Anti-Aging C 15 Super Booster“ von Paula's Choice, um 55 Euro.
- 3 Mit Q10 und purem Vitamin C: „Q10 plus C Anti-Falten + Energy-Recharge Gute-Nacht-Pflege“ von Nivea, um 10 Euro.
- 4 Mit Niacinamid und Vitamin C: „The Power Serum“ von Deage, um 135 Euro, über meister-parfumerie.de.
- 5 Mit Melasse, Salicylsäure und 10 Prozent Vitamin C: „Fresh Pressed Daily Booster with pure Vitamin C 10%“ von Clinique, um 80 Euro.
- 6 Mit Hyaluronsäure und 23 Prozent Vitamin C: „Vitamin C Suspension 23% + HA Spheres 2%“ von The Ordinary, um 6 Euro.

6