

## Vitamin C: Anti-Aging-Kick für die Haut



Vitamin C macht unsere Haut stark und schön

Wir lernen schon als Kinder, wie wichtig Vitamin C ist. Dass es uns gesund und fit hält. Darum gibt es – vor allem im Winter – gern frisch gepressten Orangensaft. Oder eine gesunde Dosis aus anderen guten Quellen wie schwarzen Johannisbeeren, Zitronen, Grapefruit, Kiwi oder Mango.

### **Vitamin C = Anti-Aging-Vitamin!**

Was wir aber nicht alle wissen: Vitamin C ist auch ein echtes Anti-Aging-Vitamin! Und es kämpft, von außen auf die Haut aufgetragen, auf gleich DREI Ebenen gegen Alterungsprozesse: Ascorbinsäure hilft einerseits dabei, Kollagen zu bilden. Es kann andererseits Pigmentflecke aufhellen. Und ist außerdem ein fleißiger Radikalfänger. Das heißt: Vitamin C schützt unsere Haut vor oxidativen Schäden.

### **Was können Vitamin-C-Seren?**

Studien haben aber ergeben, dass das Vitamin im Alter zwischen zwischen 25 und 50 Jahren immer mehr abbaut – bis zu 35 Prozent! Also ist es schlau, das fehlende Vitamin zu ersetzen. Profis, wie die Münchner **Hautärztin Elisabeth Schuhmachers**, tragen darum täglich ein Vitamin-C-Serum auf die Haut auf. Denn sie weiß: „Gerade jetzt im Sommer, wenn die Sonne die Haut zusätzlich stresst, ist es wichtig, sie neben einem hohen Lichtschutzfaktor zusätzlich gut zu versorgen. Mit einem Antioxidanz wie Vitamin C.“

Ihre Empfehlung: das „C E Ferulic“-Serum von SkinCeuticals. Wir haben es getestet und jeden Morgen nach der Reinigung 4 bis 5 Tropfen vorsichtig mit den Fingerspitzen auf Gesicht, Hals und Dekolleté verteilt. Die Wirkung ist überzeugend: Die Haut wirkt schon nach wenigen Wochen frischer und gesünder. Ein Fläschchen ist nicht gerade günstig, kostet um die 130 Euro. Es hält aber lange, da ja täglich nur wenige Tropfen davon nötig sind.

Bestellen kannst du es zum Beispiel über:

[dermedis-shop.de/skinceuticals](https://dermedis-shop.de/skinceuticals)

[apo-rot.de/marke/skinceuticals/38.html](https://apo-rot.de/marke/skinceuticals/38.html)



Das C E Ferulic Serum von SkinCeuticals, um 130 Euro