

# Vitamine in der Hautpflege

Dass eine gesunde Ernährung nicht ohne Vitamine auskommt, ist allgemein bekannt. Aber auch in der Hautpflege spielen diese Wirkstoffe eine wichtige Rolle, da die Haut von deren gezielter Anwendung profitieren kann.

**V**itamine sind für den Menschen lebensnotwendig. Sie sind an vielen Vorgängen im Körper beteiligt und übernehmen dabei wichtige Steuerungs- und Schutzfunktionen. Da Vitamine nicht oder nur unzureichend vom Körper selbst gebildet werden können, ist eine vitaminreiche Ernährung essenziell. Auch die Haut ist auf Vitamine angewie-

sen. Ihr Einsatz in Pflegeprodukten hat den Vorteil, dass die Wirkstoffe gut dosiert genau dort ankommen, wo sie benötigt werden – direkt in der Haut.

**Vitamine von A bis H** Um die Hautfunktionen zu unterstützen, gibt es eine Reihe von sehr effektiven Vitaminen. Auch wenn jedes Vitamin seine ganz eigenen Vorteile besitzt – in Hautpflegeprodukten kommen

sie häufig auch als Vitaminkombinationen zum Einsatz, da sie sich gegenseitig gut ergänzen. Als wahrer Power-Wirkstoff trägt Vitamin A, auch als Retinol bekannt, beispielsweise erheblich zur Glättung umweltbedingter Fältchen bei. Es steigert die Zellregeneration und die Hautelastizität. Seine Wirkung entfaltet Vitamin A dadurch, dass es in der Haut in Vitamin-A-Säure umgewandelt wird. Diese löst die oberste Hautschicht und regt die Produktion neuer Hautzellen an. Die Oberhaut wird dünner und die Haut insgesamt glatter. Ein Mangel an Vitamin A macht die Haut dagegen schuppig und trocken. Und das kann zu vermehrter Fältchenbildung führen. Aufgrund seiner Eigenschaften wird Retinol häufig in Produkten zum Schutz vor vorzeitiger Hautalterung oder in intensiv pflegender Hautpflege, eingesetzt.

Vitamin B<sub>3</sub> oder Nicotinsäure ist ein relativ neuer Wirkstoff in der Hautpflegekosmetik. Als hauteigenes, wasserlösliches Vitamin unterstützt es den zellulären Energiestoffwechsel. Nicotinsäure besitzt eine antioxidative Wirkung und ist wichtig für die

Regeneration der Haut. Das Vitamin unterstützt gleichzeitig die Barrierefunktion der Haut und ist daher insbesondere bei geschädigter oder trockener Haut zu empfehlen.

Zu den wirksamsten Mitteln gegen die sogenannten freien Radikale – die Hauptverursacher der Hautalterung – zählt Vitamin C. Es ist ein bedeutender Radikalfänger und schützt die Haut vor oxidativen Schäden. Vitamin C fördert außerdem den Kollagenaufbau und sorgt so für die Bildung und Funktionserhaltung von Bindegewebe. Außerdem ist es wichtig für die Wundheilung, die Narbenbildung und das Wachstum. Auf Sauerstoff, Licht und Wärme reagiert dieses Vitamin jedoch empfindlich. Produkte, die Vitamin C enthalten, sollten daher gut verschlossen und kühl gelagert werden. Auch Vitamin E sagt freien Radikalen den Kampf an und fängt die durch UV-Strahlung verursachten aggressiven Verbindungen in der Haut ab, macht sie unschädlich und hilft so einer vorzeitigen Hautalterung vorzubeugen. Weiterhin soll Vitamin E helfen, die Hautoberflächenstruktur zu verbessern und das Feuchthaltevermögen der Hornschicht zu steigern. Vitamin E lässt die Haut so praller erscheinen und Trockenheitsfältchen verschwinden.

Und auch Vitamin H oder Biotin ist wichtig für die Bildung gesunder Haut. Es verbessert die Keratinstruktur der Hornschicht und unterstützt den hauteigenen Regenerationsprozess. In Hautpflegeprodukten wird es besonders gern bei Produkten gegen trockene oder geschädigte Haut eingesetzt. ■

*Birgit Huber,  
ikw (Industrieverband  
Körperpflegemittel und  
Waschmittel e.V.)*



© Viktoriya Kravnyuk / iStock / Getty Images

**PTA**



DIE PTA IN DER APOTHEKE

**WERDEN SIE FAN  
UND MIT UNS **AKTIV**  
AUF FACEBOOK.**



[www.facebook.com/ptainderapotheker](https://www.facebook.com/ptainderapotheker)