

# Aufs **Timing** kommt es an

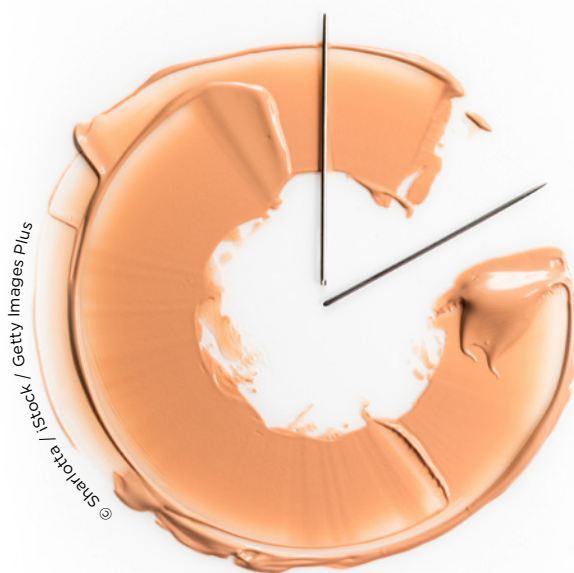
Vitamine spielen für unsere Haut eine wichtige Rolle. Wer diese und andere Inhaltsstoffe in Cremes zum richtigen **Zeitpunkt** aufträgt, kann noch mehr aus seiner Hautpflege herausholen.

**D**er menschliche Körper – die Haut mit eingeschlossen – kann nicht alle benötigten Vitalstoffe selbst synthetisieren. Vitamine zum Beispiel. Hier sind wir auf eine ausreichende Zufuhr von außen angewiesen. In Kosmetikprodukten helfen sie dabei, den Stoffwechsel und den Feuchtigkeitshaushalt zu regulieren. Außerdem wirken sie antioxidativ. Aber auch Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Ceramide oder Phytoestrogene helfen dabei die Haut jung und strahlend zu halten. Doch es kommt auf den richtigen Zeitpunkt an, denn unsere Hautzellen arbeiten in einem 24-Stunden-Zyklus. Damit also die Inhaltsstoffe ihre volle Wirkung entfalten können, sollte die Gesichtspflege an den natürlichen Biorhythmus angepasst werden.

**Tagsüber schützen** Früh morgens ist die Haut besonders sensibel und sollte vor Umwelteinflüssen während des Tages geschützt werden. Daher eignen sich zwischen sechs und acht Uhr morgens besonders Zubereitungen mit Antioxidanzien wie beispielsweise Vitamin E und C, aber natürlich auch ein UV-Schutz. Auch Vitamin B3 (Nicotinsäure, Niacin), ein relativ junger Wirkstoff in der Hautpflegekosmetik, besitzt eine antioxidative Wirkung und ist wichtig für die Regeneration der Haut. Betacarotin als Derivat des

Vitamin A fängt freie Radikale und verbessert die Sonnentoleranz. Mittags produziert die Haut mehr Talg, ein natürlicher Mechanismus, um sich selbst vor UV-Strahlung zu schützen. Am Nachmittag, gegen 16 Uhr, neigt die sie wieder zu Trockenheit. Feuchtigkeit spenden Cremes oder Masken mit Hyaluronsäure, Harnstoff und Ceramiden oder anderen Feuchthaltefaktoren.

**Nachts die Regeneration fördern** Am Abend nimmt die Abwehrfunktion der Haut ab. Der durch Make-Up und Umwelteinflüsse verursachte Schmutz muss jetzt entfernt und die Haut gereinigt werden. Dabei kann man bei trockenen Hautzuständen zu einem ölhaltigen Reiniger für das Gesicht greifen, um die Haut nicht weiter auszutrocknen. Anschließend werden Zubereitungen für die Nacht aufgetragen. Vitamin C ist auch hier ein geeigneter Wirkstoff, es reguliert den Feuchtigkeitsgehalt, stimuliert die Kollagenbildung und hemmt Entzündungen. Um die Haut zu beruhigen und zu pflegen, eignet sich auch Vitamin B5 oder Pantothenensäure. Dexpanthenol, die Vorstufe, wirkt heilend und antientzündlich und aktiviert die Zellneubildung. Da Vitamin A oder Retinol sehr lichtempfindlich ist, aber sehr intensiv die Produktion neuer Zellen anregt, sollte es eher abends verwendet werden.



In der Nacht findet der Regenerationsprozess des Körpers statt. Die Zellen erneuern sich und reparieren tagsüber entstandene Schäden. Die Kollagenproduktion läuft auf Hochtouren und der natürliche Schutzmantel der Haut wird neu aufgebaut. Vitamin B7, auch Biotin oder Vitamin H genannt, unterstützt genau diese Prozesse und darf ebenfalls in einer Creme für die Nacht enthalten sein. Ebenso wichtig für die Zellregeneration wie eine gute Nachtcreme sind allerdings Ruhe und ausreichend Schlaf. ■

Sabrina Peeters,  
Redaktionsvolontärin