

# Ihrer Schönheit zuliebe: *Beauty-Vitamin C*



Die geheimnisvolle Kraft der Zitrone basiert auf ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt

Die kleinen Helfer in der Nahrung sind gesund und verleihen ein strahlendes Aussehen. Aber es geht sogar noch besser: Vitamin C entfaltet jetzt auch in Pflegeprodukten seine tolle Wirkung.

**S**chöne Menschen leben oft dort, wo die Zitronen blühen. Wer in südliche Gefilde reist, schwärmt nicht nur vom Strand und der tollen Landschaft am Mittelmeer, sondern ist meistens auch hin und weg von der Ausstrahlung und der Lebensfreude der Menschen dort. Besonders augenfällig ist dies auf der Halbinsel von Sorrent, an der Amalfiküste. Kann das Zufall sein? Nein! Das Geheimnis: Die Zitronen, die vis à vis der Trauminsel Capri überall wachsen, sind ein fester Bestandteil der guten sorrentinischen Küche. „Sauer macht nicht nur lustig, sondern auch glücklich, und das strahlen die Men-

schen aus“, verrät QVC-Koch Rainer Bröking. Die Zitrone sei bei dieser Küche wie eine wunderbare Zutat zum Wellness-Trend. „Die Menschen wollen Frische und Qualität, und dazu gehören natürlich Vitamine“, findet Bröking.

**EIN ECHTER JUNGBRUNNEN**  
Dabei ist es vor allem das Vitamin C in den Zitronen, das glücklich und schön macht? Für unseren Körper spielt das C-Vitamin jedenfalls eine besonders wichtige Rolle. Es steuert nicht nur lebenswichtige Prozesse, sondern fängt auch aggressive Moleküle ein, die so genannten freien Radikale. Schlechte Luft, Stress ➤

Fotos: Mauritius Images/Ypps (1); Stockfood/Quentin Bacon (1)

## Echt knackig – der Salat von Rainer Bröking

**Zutaten:**  
Je 1 gelbe und rote Paprikaschote, 400 g gelbe und rote Tomaten, 1 rote Zwiebel, 4 EL weißer Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 5 EL Olivenöl, Basilikum, Thymian

**Lecker und gesund:** Bei unserem Paprika-Tomaten-Salat läuft Vitamin C zur Höchstform auf.

**Zubereitung:** Die Paprika putzen, waschen, längs vierteln, entkernen, alle weißen Innenhäute entfernen, Paprika in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Vorbereitete Zutaten mischen. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und mit den anderen Zutaten vermengen. Den Salat in Schälchen mit Kräutern bestreut anrichten. Guten Appetit!



**Klein, aber fein:** Zwiebel- und Gemüseschneider – **866 014**  
**GENIUS Zwiebel- und Gemüseschneideset, 7-teilig**  
QVC-Preis: € 51,50  
Einführungspreis: € 46,82

## Die besten Helfer für frische vitaminreiche Küche



**Messerscharf:**  
Mit FIRST CUT wird Schnippeln zum Genuss  
**864 920**  
**FIRST CUT Messerset, bestehend aus 5 Messern mit Aufbewahrungsrolle**  
QVC-Preis: € 64,25



oder falsche Ernährung führen verstärkt zur Bildung dieser gefährlichen Radikale, die gesunde Zellen angreifen können. Damit beschleunigen sie den Alterungsprozess – schnell sichtbar an nachlassender Spannkraft der Haut und an der Bildung von Fältchen.

Doch gerade hier kann Vitamin C Wunder wirken. Der Radikalfänger ist sogar in der Lage, schon leichte, bereits aufgetretene Zellschäden in der Haut wieder zu beseitigen.

#### MAN IST, WAS MAN ISST

Menschen und Meerschweinchen haben eine merkwürdige Gemeinsamkeit: Beide können im Gegensatz zu vielen anderen Lebewesen selbst kein Vitamin C bilden. Die Folge: Wir sind darauf angewiesen, den Stoff mit dem Essen aufzunehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens 100 Milligramm als Tagesdosis.

Bleibt die Frage, wo es denn nun eigentlich drinsteckt, das Power-Vitamin? Rainer Bröking schwört auf seine Zitronen und liegt damit schon mal goldrichtig: Eine einzige der faustgroßen Früchte, die einem an der Amalfitana buchstäblich in den Mund wachsen,

deckt bereits den kompletten Tagesbedarf. Aber auch direkt vor unserer Haustür werden wir schnell fündig.

#### DIE VITAMIN-BOMBER

So liefert schon eine Hand voll Sanddorn (100 Gramm) satte 260 Milligramm, dieselbe Menge Johannisbeeren immerhin noch 180 Milligramm. Den Vitamin-C-Spitzenreiter unter den Gemüsen finden wir wieder in südlicheren Gefilden: 100 Gramm gelbe Paprika stellen fast 300 Milligramm Vitamin C zur Verfügung.

Unser Körper kann übrigens auch keine Vitamin-C-Reserven anlegen. Darum sollten Snacks und kleinere Mahlzeiten zwischendurch immer auch genügend Vitamine enthalten, wie unser knackiger Paprika-Tomaten-Salat von Rainer Bröking.

Für einen strahlenden Teint, glänzendes Haar und feste Nägel können auch Vitamin-C-Präparate – wie die Repair-Kapseln von Natura Vitalis – eine wichtige und sinnvolle Nahrungsergänzung sein. Auch wer größeren Belastungen ausgesetzt ist oder viel Sport treibt und dadurch mehr Vitamin C verbraucht, bekommt so den nötigen Ausgleich.



#### EINE REVOLUTIONÄRE IDEE

Ausgewogene Ernährung sorgt für Schönheit, die von innen kommt. Doch seit neuestem kann man den Effekt noch unterstützen. Von außen! Die Idee lag eigentlich auf der Hand: Wenn Vitamin C einen so positiven Einfluss auf die Haut hat, warum den Powerstoff nicht

#### Schönheit von innen und außen: Vitamin C setzt ganz neue Akzente bei der Pflege von Gesicht und Körper

gleich in hochwertige Pflegeprodukte einarbeiten? Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Und fühlt sich vor allem herrlich an.

„Eine Behandlung mit Vitamin C auf der Haut ist ein Erlebnis wie zwei Tage im Spa“, sagt eine, die es wissen muss: Beauty- und Lifestyle-Expertin Ricarda M. stand bei der Entwicklung der neuen Produktlinie „Power C Care (PCC)“ mit Rat und Tat zur Seite. „Man fühlt sich wie neu geboren. Schon nach einigen Tagen kann man sehen, wie Fältchen sich glätten, wie das Bindegewebe straffer wird und wie sich der Feuchtigkeitshaushalt deutlich verbessert.“

#### AUF DIE ABSTIMMUNG KOMMT ES AN

Ricarda M. will die Vitamin-C-Körperpflege selbst nicht mehr missen: „Eine wunderbare Spezialpflege für Körper und Seele, und das

bei jedem einzelnen Produkt.“ Die jeweiligen Komponenten der neuen PCC-Serie sind dabei natürlich perfekt aufeinander abgestimmt.

#### DER SCHLÜSSEL ZUR SCHÖNHEIT

Die PCC Body C Cream ist eine reichhaltige Vitamin-C-Körpercreme. Sie verwöhnt die Haut mit viel Feuchtigkeit und einem wunderbaren Duft. Direkt nach dem Duschen und Baden verwendet, entfaltet sie ihre Wirkung am besten.

Die Power Eye Cream für die Augenpartie wird morgens und abends mit leicht kreisenden Bewegungen einmassiert, das wirkt wunderbar kühlend und erfrischend! Der Vitamin C Powder schließlich spendet Feuchtigkeit geschickt portioniert. Er wird nach der Reinigung aufgetragen: Feinste Puderpartikel zaubern kleine Linien und Fältchen optisch flacher.

## „Vitamin C auf der Haut, ein Erlebnis wie zwei Tage im Spa!“

**Vitamin-C-Produkte für Gesicht und Körper:** Body C Cream, Power Eye Cream für die Augenpartie, PCC Vitamin C Powder Ampulle und Vitamin-C-Puder für portionierte Feuchtigkeit. Plus Kosmetik-Rolle in der Trendfarbe Orange.

**268 213**

**Ricarda M. PCC Power C Start Set**

**QVC-Preis: € 24,58**



**Tut gut, ist gut:** Haut-, Haare- und Nägel-Repairkapseln mit viel Vitamin C sind eine optimale Nahrungsergänzung. Eine Packung enthält circa 180 Kapseln und deckt den Bedarf für drei Monate

**267 271**

**NATURA VITALIS Repair-Kapseln**

**QVC-Preis: € 28,75**

Fotos: gettyimages/Picture Press (1)/Wadcliff Everton (1); IFA Bilderteam/BEBW (1)

## Interview mit Lifestyle-Expertin Ricarda M.

**Die Erkenntnis, dass man Vitamin C auch äußerlich anwenden kann, ist relativ neu. Wie wirkt sich diese Pflege auf die Haut aus?**

Vitamin C legt sich schützend auf Ihre Hautoberfläche und ist dadurch in der Lage, freie Radikale an sich zu ketten, um sie so unschädlich zu machen. Vitamin C regt die Mikrozirkulation an und stärkt die Stützfasern Kollagen und Elastin. Der Einsatz von Vitamin C in unseren Produkten kann dafür sorgen, dass Ihre Haut widerstandsfähiger, ebenmäßiger und glatter wirkt, Pigmentflecken erscheinen heller. In unseren Produkten verwenden wir konzentriertes Vitamin C in einer biosynthetischen Stabilität, damit die Wirkung des exklusiven Wirkstoffs möglichst lange erhalten bleibt.

**Für welchen Hauttyp eignet sich Vitamin-C-Kosmetik besonders gut?**

Unsere Vitamin-C-Produkte sind für jeden Hauttyp geeignet. In zahlreichen dermatologischen Untersuchun-

gen haben wir die gute Hautverträglichkeit immer wieder aufs Neue bestätigen lassen. Dies ist ein Qualitätszeichen unserer Marke.

**Stimmt es, dass der Wirkstoff Vitamin C besonders gut verträglich ist?**

Vitamin C als Wirkstoff ist für Kosmetikprodukte sehr interessant. Diese Produkte haben eine gute Verträglichkeit unter Beachtung der Einsatzkonzentrationen oder Cremezusammensetzungen.

**Stimmt es, dass Cremes mit Vitamin C in der Herstellung besonders aufwändig sind?**

Vitamin C ist ein sehr leicht oxidierender Wirkstoff. Das heißt, es reagiert mit Licht und Sauerstoff und verliert dann seine Wirkung. Unter diesen Voraussetzungen ist Vitamin C also ein recht schwieriger Partner. Selbst kleine Fehler bei der Verarbeitung verzeiht es nicht. Dadurch ist die Gewinnung sehr aufwändig – aber am Ergebnis sehen wir immer wieder, dass es sich lohnt.



**Sa 26.8. • 7.00 Uhr und 11.00 Uhr**  
**Ricarda M. Secrets of Beauty**  
 Die Schönheitsexpertin stellt ihre PCC-Pflegeserie mit Vitamin C ausführlich vor  
**Do 10.8. • 22.00 Uhr**  
**Spirulina Spa**  
 Hier erfahren Sie mehr zu den verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln von Spirulina

Neben hochdosiertem Vitamin C enthält der Powder wertvolle Grüntee- und Hagebuttenextrakte. Eine Intensivpflege, die sich für anspruchsvolle Haut besonders lohnt. Denn nichts entspricht unserer Vorstellung von Schönheit mehr als ein gepflegter Teint.

#### TESTS BEWEISEN DIE WIRKSAMKEIT

Das Programm von Ricarda M. macht es spielend leicht, eine schöne Haut zu bekommen. Durch gezielte Kombination wird die Wirkung der einzelnen Produkte verstärkt, je nach dem individuellen Bedürfnis. Der wissenschaftlich nachgewiesene Erfolg ist sofort spürbar, aber auch sichtbar. Aufwändige Tests haben die kurz- und langfristige Wirksamkeit der Produkte von Ricarda M. gezeigt – und vor allem die Verträglichkeit und Akzeptanz.

So könnte er aussehen, Ihr perfekter Tag: morgens und abends die Haut verwöhnen, tagsüber gesunde Vitamine naschen und abends italienisch schlemmen – mit dem Geschmack von Zitronen auf der Zunge den Zauber der Amalfitana genießen. ■