



## Teil 3: Naturkosmetik selber machen | Vitamine

Wir wissen, wie wichtig Vitamine in Nahrungsmitteln für unsere Gesundheit sind. Auch in der Hautpflege spielen sie eine wesentliche Rolle. Sie haben unter anderem **feuchtigkeitsspendende und antioxidative Wirkungen und fördern die Wundheilung.**

Zu den wichtigsten Vitaminen für ein schönes und gesundes Hautbild zählen **A, C, E, D-Panthenol** und **B3**. Du findest viele dieser organischen Verbindungen in Pflanzenölen, wie beispielsweise **Hagebuttenkernöl, Karottenöl** oder **Himbeersamenöl**. Unsere reinen Vitamine bieten jedoch zusätzliche Vorteile in deiner selbstgemachten Kosmetik. Sie verbessern nicht nur verschiedene Hautaspekte, sondern stabilisieren beispielsweise auch Ölmischungen und schützen sie vor Oxidation. Dadurch verbessert sich die Haltbarkeit. Weitere Informationen über die Funktionen jedes Vitamins findest du unten in der Tabelle.

Wir verweisen kurz auf **Vitamin A1 oder Retinol**, das für seine Antiaging-Wirkung bekannt ist. Wir bieten stattdessen

**Bakuchiol** an, das auch veganes Retinol genannt wird, da es sich um eine sanfte Alternative zu Retinol handelt. Dieser Wirkstoff wird aus den Samen der Babchi-Pflanze (*Psoralea corylifolia*) gewonnen und zeichnet sich durch **antioxidative, entzündungshemmende und talgregulierende Eigenschaften aus**. Er ist auch bei Sonnenexposition stabil und kann deshalb in Tagescremes verwendet werden. Es handelt sich allerdings nicht um ein Vitamin wie Retinol, deshalb findest du Bakuchiol nicht auf unserer Vitamin-Liste.

In unserer Tabelle findest du eine kurze und praktische Übersicht über die Vitamine, die du in unserem **Online-Shop Camassia Naturkosmetik** erhältst.



[uso-vitaminas\\_DE\\_Vitamine](#)

**Bist du bereit? Na dann, an die Arbeit!**

Zu den Vitaminen geht es **HIER**.

Du findest alle Rohstoffe für Naturkosmetik und Seifen in  
unserem Online-Shop:

**Camassia Naturkosmetik**