
Subject: Vitamin C- Creme selbst gemacht
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 05 Aug 2006 13:20:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im Thread "Augenringe unter Fin" (siehe Finasterid) hat Tristan gute Tips gegeben, wie man die Haut nach Fin oder teilweise unter der Einnahme von Fin wieder glattgebügelt kriegt... Mitunter hat er eine Vitamin C-Creme empfohlen.
Hier also ein paar Infos zu Vitamin-C zur topischen Verwendung:

Die Infos dazu habe ich größtenteils hier gefunden:
Wer Zeit hat, kann sich das gerne durchlesen:

http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=7&threadid=55221&FTVAR_MSGDBTABLE=

Aber hier mal kurze Zusammenfassung.

Wie Tristan oben schon geschrieben hat, wirkt Vitamin C gemäß Studien effektiv gegen Falten und fördert die Kollagenproduktion. Ebenfalls senkt es die freien Radikale in der Haut. Nach bereits 6-12 Wochen sind Unterschiede an der Haut zu erkennen und die Falten glätten sich deutlich:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=15258452&dopt=Abstract

Vitamin C topisch hat auch positive Auswirkungen auf den Haarwuchst. (gabs hier schon einmal)
Hier ist die Studie dazu.

http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=10&threadid=55673&FTVAR_MSGDBTABLE=

sowie:

Conclusions: Vitamin C has the potential to enhance the density of dermal papillae, perhaps through the mechanism of angiogenesis. Topical vitamin C may have therapeutical effects for partial corrections of the regressive structural changes associated with the aging process.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=15258452&dopt=Abstract

und hier:

<http://www.blackwell-synergy.com/doi/abs/10.1046/j.1524-4725.2002.01129.x>

Es gibt noch weitere Studien. Einfach dazu den obersten Link durchlesen, wer Lust darauf hat.

http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=7&threadid=55221&FTVAR_MSGDBTABLE=

oder auch ganz ausführlich hier:

<http://www.blackwell-synergy.com/doi/abs/10.1046/j.1524-4725.2001.00264.x?cookieSet=1&journalCode=dsu>

Grundsätzlich gilt:

die Vitamin C -Creme, welche auf die Haut aufgetragen wird, muss einen PH-Wert unter 3 haben um aufgenommen zu werden und wird am besten bis zu einer Konzentration von 20% in der Lösung aufgenommen:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Search&db=pubmed&term=topical+ascorbic+acid+percutaneous+absorption+studies&tool=fuzzy&ot=opical+L%2Dascorbic+acid%3A+percutaneous+absorption+studies>

Nach bereits 3 Tagen ist die maximale Vitamin-C Konzentration in der Haut hergestellt.

Vitamin C gelöst ist allerdings instabil. Es baut sich zu Dehydroascorbicacid ab, und wird dadurch biologisch inaktiv.

<http://www.uni-bayreuth.de/departments/ddchemie/umat/vitamin-c/vitamin-c.htm>

Die Halbwertszeit von gelöstem Vitamin C in der Haut beträgt 4 Tage.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11207686&dopt=Abstract

Eine Möglichkeit, das Vitamin-C zu stabilisieren hat Dr. Proctor gefunden. In seinem sogenannten Spin-Trap C wird das Vitamin C stabilisiert wodurch es in die Creme eingebaut werden kann.

Es existieren auch noch andere Vit-C Verbindungen, die allerdings auch verschiedene Wirkungen auf die Haut haben.

(müsste mich da noch näher informieren). Zum Beispiel Ascorbin Palminate. Dieses erhöht aber nicht die Vit-C Konzentration in der Haut.

Wer aber kein Geld hat für ne Spin-Trap Creme, der macht sich einfach selbst ne Vitamin-Hautcreme. Wichtig ist, dass sie nicht ewig lange herumsteht.

Jetzt folgt die Anleitung:

Subject: Re: Vitamin C- Creme selbst gemacht
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 05 Aug 2006 14:11:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wie stellen wir eine Vitamin-C Creme her?

Die Sache sollte recht einfach sein *g*.

Aus was bestehen Cremes?

Cremes bestehen entweder aus einer Wasser-in-Öl oder Öl-in-Wasser Basis.

Die Öl-in-Wasser-Cremes werden hauptsächlich für normale Haut verwendet, da die Stoffe von der Haut besser aufgenommen werden, und die Creme auch wieder mit Wasser abwaschbar ist. Es bildet sich keine Fett-Schicht an der Haut.

Hat man dagegen trockene Haut bietet sich mehr eine Wasser-in-Öl-Form an.

Der Unterschied zwischen den beiden Formen ist, dass die eine Creme auf Wasser basiert, und die andere auf Öl.

Man schaue die Bilder auf folgender Seite an.

Hier Öl in Wasser

http://www.eucerin.co.uk/product_info/img/galenik_22_1.jpg

Und hier Wasser in Öl:

http://www.eucerin.co.uk/product_info/img/galenik_23_1.jpg

Durch einen Emulgator, beispielsweise Lanolin, Emulsan oder etwas ähnliches, werden Wasser und Öl miteinander verbunden.

Soweit einmal zur Theorie.

Genauer nachlesen kann man das alles hier:

http://www.eucerin.co.uk/product_info/galenics.html

Jetzt zur Praxis:

]Herstellung nur mit Grundstoffen

Alles eigentlich ganz einfach:

1. Mischen der „Fettphase“

Man hat Stoffe wie Öl, Wachs(als Konsistenzgeber), und Emulgatoren. Diese macht man in einem Topf schön heiß, und rührt sie ein wenig um.

2. Beimischen der „Wasserphase“

Man mischt Wasser in entsprechender Menge dazu.

3. Man lässt das ganze hübsch abkühlen

4. Man mischt bei Handwärme die Vitamine dazu.

Alles ganz ausführlich und super dargestellt hier:

<http://www.meinekosmetik.de/rezepte/creme.html>

Da das aber alles viel zu aufwendig ist,

kauft man sich lieber gleich eine Creme ohne Stoffe drinn, oder eben mit Stoffen drinnen, die man gerne hat

Verwendet können beispielsweise Cremes auf folgender Basis:

polyglyceryl-3-methylglucose distearate / cetyl alcohol

Beispielsweise findet man diese Kombination in dieser Sonnenmilch hier:

<http://www.apotheke2u.de/apotheke-medikament/0177773--ladiva>

l-sensitive-sonnenlotion-lsf-5.html

Hier handelt es sich übrigens um eine ‚Öl auf Wasser-Basis‘

Oder man kann das Vitamin C auch beispielsweise auflösen in dieser Kombination:

polyglyceryl-3-diisostearate/polyglyceryl-2-dipolyhydroxystearate

Ich habe mal geschaut. Jede zweite Creme, die bei mir daheim steht, enthält das Zeug. Wink

Nachlesen kann man das wiederum alles in dem obersten verlinkten Thread von Martin B.

Dann sieht die konkrete Anleitung folgendermaßen aus:

Herstellung einer Vitamin-C-Creme auf Basis einer vorhandenen Creme:

Die Sättigungsgrenze von Vitamin C in Wasser (20 C) beträgt 330g auf 1 l Wasser.
Man rechnet der Einfachheit wegen in g. Also es kommen auf 330 g Vitamin C, die doppelte Menge Wasser.

Herstellung mit vorgefertigten Cremes

1. Creme und Vitamin-C Pulver kaufen

2. Vitamin C in ungefähr doppelter Menge Wasser auflösen

Wenn sich das vit c nicht vollständig gelöst hat, dann wird man eine sandige creme haben.
Falls es nicht vollständig gelöst ist, dann absetzen lassen und nur überstand überführen und weiterverarbeiten.

3. 1 Teil Vitamin C Lösung auf 2 Teile Creme geben, und in der Hand oder in der Dose verühren.

Man erhält dann ungefähr eine 10% Vitamin C-Creme.

Als Beispiel für 30g Creme, sähe das dann so aus:

3 g Vitamin C (gehäufter Teelöffel) in einen Esslöffel Wasser mischen. Und mit der doppelten Menge Creme vermischen.

Will man eine entsprechend niedriger dossierte Creme nimmt man eben einfach ungefähr die 4fache Menge an Creme. Dann hat man ungefähr eine 5% Creme.

Die Creme sollte bis zu 4 Wochen verwendbar sein.

exakte Anleitung für eine 5% Creme:

Wen es interessiert, und wer eine Feinwaage zur Verfügung hat, hat hier die exakte Herstellung.

Ist aber nur Spielerei und macht für die Wirkung keinen Unterschied aus.

Mathematisch hergeleitet, sieht dann die notwendige Menge Vitamin C für die vorhandene Basiscreme folgendermaßen aus.

[I]Herleitung des benötigten Vitamin C:

G: Gesamtgewicht des End-Produktes

M: Gewicht der vorhandenen Basiscreme

X: Gewicht Vit C

Y: Wasser

Z: Vit C + Wasser

Es Gilt:

- 1) $G = M + y + x$
- 2) $X = 1/3 Z$
- 3) $Y = 2/3 Z$

4) $x = 1/2 Y$

Die Creme soll 5% Vitamin C-Gehalt besitzen:

Also:

5) $95/100 G = M + y$

6) $5/100 G = x$

5) nach G aufgelöst in 1) ergibt :

$$100/95 (M+y) = M+y+x$$

Einsetzen von y und auflösen nach x ergibt dann für das Vitamin C:

$$X = 1/17 M$$

Für das Wasser gilt entsprechend:

$$Y = 2/17 M$$

Man muss also von der gemessenen Masse M der vorhandenen Creme 1/17 des Gewichtes an Vitamin C in die doppelte Menge Wasser (also 2/17 M) auflösen. Dieses Wasser verwendet man dann für die Creme.

Exakte Herstellung:

Um aus 50g Basiscreme eine Vitamin-C-Creme herzustellen, benötigt man also beispielsweise ca 2,9g Vit C und ca 5,9g Wasser

1. 2,9g Vit C in 5,8g Wasser begeben. Schütteln, einige Stunden die Lösung ruhen lassen. Und wieder schütteln bis sich alles aufgelöst hat.
2. Die Mischung in 50 g vorhandene Creme begeben und ordentlich rühren.

Der PH-Wert sollte stets unter 3 liegen. Pilos hat mir versichert, dass das bei 5% Creme gewährleistet ist. Die Aufnahme in die Haut ist laut den Studien bis zu einer Konzentration von 20% Vitamin C gewährleistet.

Wenn nötig kann man immer noch hingehen und die fertige Creme erwärmen und mit einem PH-Streifen den Wert messen.

Möglich ist auch eine Vitamin C Lösung für die Haare:

Herstellung einer Wasserlösung für die Haare
Für eine 20% Lösung schlägt Pilos folgendes vor:

Herstellung einer 20 % Lösung für die Haare:

2 gramm vit C
6 gramm wasser
2 gramm glycerin

Nach Belieben kann man das Vitamin C auch in andere Lösungen einarbeiten, sofern der PH-Wert nur weiterhin unter 3 bleibt.

Die Lösung sollte 2 Wochen verwendbar sein, sofern man destilliertes Wasser benutzt.

Ganz genauso funktioniert das übrigens alles mit anderen Stoffen.

DMAE, Vitamin E, Vit A, Spiro, Fin usw ect.

Einfach schauen, in was sich der Stoff auflöst. Dann den Stoff darin lösen und in die gewünschte Basis hinzugeben. (Creme, Gel, Alkohollösung usw) Wie oben beschrieben ist bei Cremes und Gels eben ein Emulgator nötig, und damit es in die Haut eindringt sollte man durchaus eben auch Stoffe wie Glycerin oder PPG oder ähnliches verwenden.

Besonderen Dank an Pilos, der natürlich ordentlich bei der Anleitung mitgewirkt hat

Subject: Jetzt ohne viel Bla Bla
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 05 Aug 2006 14:14:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herstellung mit vorgefertigten Cremes

1. Creme und Vitamin-C Pulver kaufen

2. Vitamin C in ungefähr doppelter Menge Wasser auflösen.

Wenn sich das vit c nicht vollständig gelöst hat, dann wird man eine sandige creme haben.
Falls es nicht vollständig gelöst ist, dann absetzen lassen und nur überstand überführen und weiterverarbeiten.

3. 1 Teil Vitamin C Lösung auf 2 Teile Creme geben, und in der Hand oder in der Dose verühren.

Man erhält dann ungefähr eine 10% Vitamin C-Creme.

Als Beispiel für 30g Creme, sähe das dann so aus:

3 g Vitamin C (gehäufter Teelöffel) in einen Esslöffel Wasser mischen. Und mit der doppelten Menge Creme vermischen.

Will man eine entsprechend niedriger dossierte Creme nimmt man eben einfach ungefähr die 4fache Menge an Creme. Dann hat man ungefähr eine 5% Creme.

Die Creme sollte bis zu 4 Wochen verwendbar sein.

Subject: Bezüglich der Wirkung

Posted by [Figaro03](#) on Sat, 05 Aug 2006 14:18:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man kann nicht unbedingt Wunder von der Creme erwarten was Haarwuchs angeht. Möglicherweise hat sie positive Effekte auf den Haarwuchs. Allerdings darf man keineswegs erwarten, dass davon wirklich Haare nachwachsen. Man kann das Vitamin C eher als Ergänzung ansehen.

Wie oben ausgeführt, wirkt sie aber sehr sicher bei Falten und Hautschäden!!!

Subject: Re: Vitamin C- Creme selbst gemacht

Posted by [tristan](#) on Sun, 06 Aug 2006 03:10:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

Super Anleitung, Dank an euch beide.

btw. mal ein review zu dem active c von roche posay:

Active C Facial Skincare

is a good product containing 5% L-ascorbic acid, which is considered a good bioavailable form of vitamin c. For a vitamin c product both this concentration and price are impressive, but a more complex formulation that included water-binding agents and anti-irritants would be even better. It is an option for normal to slightly dry or slightly oily skin.

gilt aber nur für active c gesichtspflege, nicht für active c tages/nachpflege oder active c eyes. weiß nicht ob es letzere überhaupt gibt in deutschland...

Subject: Re: Vitamin C- Creme selbst gemacht
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 06 Aug 2006 12:43:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

noch eine Kleinigkeit zur Herstellung.
habe es bis gestern nur in kleinstmengen auf der Hand gemacht. Also bei Handwärme das Vit-C Wasser beigemischt. Das hat gut funktioniert.
Wenn man größere Mengen (im 20g-Bereich vielleicht) herstellen will, sollte man eine kleine Schüssel mit heißem Wasser füllen und die Cremedose reinstellen. Dann wird die Creme flüssig und man kann das aufgelöste Vitamin C und alles andere, was man will hinzugeben. Ich habe jetzt in meine Creme noch eine Vitamin E Kapsel, Borretschöl, Beta-Karotin sowie Aloe Vera-Lösung beigemischt.

Subject: Re: Vitamin C- Creme selbst gemacht
Posted by [pilos](#) on Sun, 06 Aug 2006 12:49:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Son, 06 August 2006 05:10Hey,

Super Anleitung, Dank an euch beide.

btw. mal ein review zu dem active c von roche posay:

Active C Facial Skincare

is a good product containing 5% L-ascorbic acid, which is considered a good bioavailable form of vitamin c. For a vitamin c product both this concentration and price are impressive, but a more complex formulation that included water-binding agents and anti-irritants would be even better. It is an option for normal to slightly dry or slightly oily skin.

gilt aber nur für active c gesichtspflege, nicht für active c tages/nachpflege oder active c eyes. weiß nicht ob es letzere überhaupt gibt in deutschland...

das ist doch übertreiben teuer...hier etwas preiwerteres...was eigentlich immer noch schweine teuer ist....

http://products2.nivea.com/products.php?page_id=306&lan= de

Subject: Olivenöl mit Zitrone

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 09 Aug 2006 23:11:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe gelesen, das "Olivenöl mit Zitrone" sehr gut für die Haut und gegen Falten sein soll. Wenn man dazu einfach noch etwas Ascorbinsäure beimischt, ist das dann der perfekte Faltenkiller?

Subject: Re: Olivenöl mit Zitrone

Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 10 Aug 2006 05:39:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was glaubst du ist wohl in der Zitrone drin?

Subject: Re: Olivenöl mit Zitrone

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 13 Aug 2006 23:04:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Don, 10 August 2006 07:39 Was glaubst du ist wohl in der Zitrone drin?

Klar hat eine Zitrone Vitamin C. Aber soo viel auch wieder nicht!

Vielleicht gerade mal 100 mg. Das ist wenig, wenn man mal bedenkt dass der Tagesbedarf schon 1.000-3.000 mg pro Tag ausmacht.

Ich habe mir nun folgendes selber gemixt:

- 500 ml Maiskeimöl (enthält hoch dosiert Beta-Sitosterol)
- 500 ml Kolloidales Silberwasser
- 2 ausgepresste Zitronen
- ca. 5.000 mg Vitamin C
- 2.000 IE Vitamin E (Kapseln aufgeschnitten)

das wende ich nun jede Nacht aufs Gesicht an. Ich finde meine Haut ist schon viel weicher davon geworden und die Pickel halten sich dank dem Silberwasser in Grenzen. Danke für den Tipp! Kann man sich das ganze auch in die Haare schmieren? Wirkt das gegen AGA?

Subject: Re: Olivenöl mit Zitrone

Posted by [kaya](#) on Mon, 14 Aug 2006 06:33:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Mon, 14 August 2006 01:04frühaufsteher78 schrieb am Don, 10 August 2006 07:39Was glaubst du ist wohl in der Zitrone drin?

Klar hat eine Zitrone Vitamin C. Aber soo viel auch wieder nicht!
Vielleicht gerade mal 100 mg. Das ist wenig, wenn man mal bedenkt dass der Tagesbedarf schon 1.000-3.000 mg pro Tag ausmacht.

Ich habe mir nun folgendes selber gemixt:

- 500 ml Maiskeimöl (enthält hoch dosiert Beta-Sitosterol)
- 500 ml Kolloidales Silberwasser
- 2 ausgepresste Zitronen
- ca. 5.000 mg Vitamin C
- 2.000 IE Vitamin E (Kapseln aufgeschnitten)

das wende ich nun jede Nacht aufs Gesicht an. Ich finde meine Haut ist schon viel weicher davon geworden und die Pickel halten sich dank dem Silberwasser in Grenzen. Danke für den Tipp!
Kann man sich das ganze auch in die Haare schmieren? Wirkt das gegen AGA?

ich dachte erst, das trinkst du jetzt jeden abend

auf die haare schmiern wird nicht viel bringen, da in dieses gemisch nur sehr schwer die kopfhaut durchdringen kann. ob das öl als träger dienen kann weiß ich nicht so wirklich.

Subject: Re: Olivenöl mit Zitrone
Posted by [Quick](#) on Mon, 14 Aug 2006 19:05:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Mon, 14 August 2006 01:04frühaufsteher78 schrieb am Don, 10 August 2006 07:39Was glaubst du ist wohl in der Zitrone drin?

Klar hat eine Zitrone Vitamin C. Aber soo viel auch wieder nicht!
Vielleicht gerade mal 100 mg. Das ist wenig, wenn man mal bedenkt dass der Tagesbedarf schon 1.000-3.000 mg pro Tag ausmacht.

Ich habe mir nun folgendes selber gemixt:

- 500 ml Maiskeimöl (enthält hoch dosiert Beta-Sitosterol)
- 500 ml Kolloidales Silberwasser
- 2 ausgepresste Zitronen
- ca. 5.000 mg Vitamin C
- 2.000 IE Vitamin E (Kapseln aufgeschnitten)

das wende ich nun jede Nacht aufs Gesicht an. Ich finde meine [align=center]Haut ist schon viel weicher davon geworden und die Pickel halten sich dank dem Silberwasser in Grenzen. Danke für den Tipp!

Kann man sich das ganze auch in die Haare schmieren? Wirkt das gegen AGA?

wieder in alter hochform was?

Quick

Subject: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 22 Mar 2007 20:40:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu der Vitamin C-Creme habe ich einige Fragen:

- Wie kann ich sichergehen, dass die Creme einen PH Wert unter 3 hat?
- Ist mit Vitamin C-Pulver Ascorbinsäure gemeint?
- Also einfach 1 gehäuften Teelöffel Ascorbinsäure mit 1 EL Wasser vermischen und das ganze dann in eine x-beliebige Gesichtscreme mischen?

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 22 Mar 2007 20:52:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

theoretisch kannst du das mit nem PH-Teststreifen sicherstellen, den du in die flüssige erwärmte Creme eintauchst.

Allerdings hat mir pilos damals versichert, dass der Wert unter 3,5 (habe mich da im Wert vertan) bleibt, wenn du das im Verhältnis wie unten beschrieben einmischst.

Und ja, du mischst die Ascorbinsäure einfach in Wasser (am besten destiliert (gibt es überall fürs Bügeln)) und mischst sie bei Handwärme in die Creme ein.

Wenn du dir Arbeit sparen willst, erwärmst du einfach ca 20g Creme und mischst entsprechend Vitamin C-Lösung dazu. Das ganze verührst du dann mit einem Plastiklöffel, bis es homogen ist. Sie ist nur nicht auf Dauer haltbar, da die Ascorbinsäure mit der Zeit sich abbaut. aber 3-4 Wochen sollte sie haltbar sein.

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 22 Mar 2007 21:01:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Don, 22 März 2007 21:52theoretisch kannst du das mit nem PH-Teststreifen sicherstellen, den du in die flüssige erwärmte Creme eintauchst. Allerdings hat mir pilos damals versichert, dass der Wert unter 3,5 (habe mich da im Wert vertan) bleibt, wenn du nicht mehr reinmachst als unten beschrieben.

Und ja, du mischst die Ascorbinsäure einfach in Wasser (am besten destiliert (gibt es überall fürs Bügeln)) und mischst sie bei Handwärme in die Creme ein.

Wenn du dir Arbeit sparen willst, erwärmst du einfach ca 20g Creme und mischst entsprechend Vitamin C-Lösung dazu. Das ganze verührst du dann mit einem Plastiklöffel, bis es homogen ist. Sie ist nur nicht auf Dauer haltbar, da die Ascorbinsäure mit der Zeit sich abbaut. aber 3-4 Wochen sollte sie haltbar sein.

Habe ich das richtig verstanden, ich soll die Creme aus dem Handel in ein Gefäß heisses Wasser stellen, so dass sie flüssig wird? Und dann in die 50 ml-Creme 1 gehäuften Teelöffel Ascorbinsäure?

Gehen die Inhaltsstoffe bei Hitze nicht kaputt? Ich weiß, dass Vitamin C sehr Hitzeempfindlich ist!

Müssen die Inhaltsstoffe der Creme aus dem Handel denn unbedingt diese eine Kombination beinhalten wie von Dir aufgelistet oder kann man einfach irgendeine Creme nehmen? Bei Aldi gibt es nämlich Gesichtscremes für nur 2,50 und die haben ein "sehr gut" von Ökotest gekriegt. "LACURA" heisst die Creme. Kennst Du die?

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 22 Mar 2007 21:47:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schau, oben habe ich es geschrieben:

Zitat:Herstellung mit vorgefertigten Cremes

1. Creme und Vitamin-C Pulver kaufen

2. Vitamin C in ungefähr doppelter Menge Wasser auflösen.

Wenn sich das vit c nicht vollständig gelöst hat, dann wird man eine sandige creme haben. Falls es nicht vollständig gelöst ist, dann absetzen lassen und nur überstand überführen und weiterverarbeiten.

3. 1 Teil Vitamin C Lösung auf 2 Teile Creme geben, und in der Hand oder in der Dose verühren.

Man erhält dann ungefähr eine 10% Vitamin C-Creme.

Als Beispiel für 30g Creme, sähe das dann so aus:

3 g Vitamin C (gehäufter Teelöffel) in einen Esslöffel Wasser mischen. Und mit der doppelten Menge Creme vermischen.

Ich habe gerade noch mal die Studie im Volltext angeschaut. Im Grund gilt, je eher man eine 20%

Creme erreicht, umso beser.

Allerdings bekommt man kaum mehr als die 10% in die Creme reingelöst. habe es gerade eben noch einmal ausprobiert.

Das hat aber auch noch einen guten Effekt.

Wenn man wirklich die 20% will, dann muss man die Creme selbst herstellen. Aber das ist nicht unbedingt den Aufwand wert... denke ich...

und nein, das Vitamin C geht nicht kaputt.

Du nimmst eine Schüssel mit sehr warmem bis heißem Wasser und stellst da die Creme ein.

Die wird dann weich, und damit kannst du arbeiten...

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 23 Mar 2007 05:45:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Don, 22 März 2007 22:47 Schau, oben habe ich es geschrieben:

Zitat:Herstellung mit vorgefertigten Cremes

1. Creme und Vitamin-C Pulver kaufen

2. Vitamin C in ungefähr doppelter Menge Wasser auflösen.

Wenn sich das vit c nicht vollständig gelöst hat, dann wird man eine sandige creme haben.

Falls es nicht vollständig gelöst ist, dann absetzen lassen und nur überstand überführen und weiterverarbeiten.

3. 1 Teil Vitamin C Lösung auf 2 Teile Creme geben, und in der Hand oder in der Dose verühren.

Man erhält dann ungefähr eine 10% Vitamin C-Creme.

Als Beispiel für 30g Creme, sähe das dann so aus:

3 g Vitamin C (gehäufter Teelöffel) in einen Esslöffel Wasser mischen. Und mit der doppelten Menge Creme vermischen.

Ich habe gerade noch mal die Studie im Volltext angeschaut. Im Grund gilt, je eher man eine 20% Creme erreicht, umso beser.

Allerdings bekommt man kaum mehr als die 10% in die Creme reingelöst. habe es gerade eben noch einmal ausprobiert.

Das hat aber auch noch einen guten Effekt.

Wenn man wirklich die 20% will, dann muss man die Creme selbst herstellen. Aber das ist nicht unbedingt den Aufwand wert... denke ich...

und nein, das Vitamin C geht nicht kaputt.

Du nimmst eine Schüssel mit sehr warmem bis heißem Wasser und stellst da die Creme ein.

Die wird dann weich, und damit kannst du arbeiten...

Muss ich die Creme denn unbedingt erwärmen? Das geht doch sicher auch im kalten Zustand,

oder?

Subject: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 23 Mar 2007 12:14:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du kannst es gerne versuchen,
aber das geht mit großer Sicherheit nicht...

Subject: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 23 Mar 2007 15:44:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Erstmal danke

Wie ist das mit Vitamin E? Die Creme wird doch sicher nochmals um einiges besser wirken, wenn auch noch Vitamin E mit dabei wäre. Wie viel Weichkapseln soll ich in 50 ml Creme vermischen? Soll ich die Vitamin E-Kapseln auch vermischen, wenn die Creme erhitzt ist?? Und was hältst Du von Brennesseltee? Der soll auch sehr gut sein. Außerdem könnte man noch Biotin und Siliziumgel mit dazu mischen. Warum nur einen Stoff?

Subject: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 23 Mar 2007 17:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

musst nicht nur einen Stoff reinmachen. Das siehst du schon richtig, da kann man eigentlich reinmischen was man will...

-also so mehr oder weniger. du musst nur immer ausrechnen, wieviel Prozent von dem jeweiligen drin sein sollte, und dann mischst du das rein, sobald die Creme erwärmt ist.

Bei der Vitamin c Creme ist nur die Sache, dass die bei 10% vitamin C mit vorgefertigter Creme schon so dünnflüssig werden dürfte, dass es kaum mehr möglich ist andere Wasserlösliche Stoffe reinzulösen.

Vitamin E kannst du aber wieder problemlos dazu machen. Ich mische mir da immer ca 1,2g auf 25g Basiscreme. das müssten ca 3% sein.

Brennesseltee eher nicht. Ich weiß nicht, welche Wirkung er auf die Haut hat. Aber wenn du unbedingt Brennessel in der Creme haben wolltest, dann kaufe dir in der Drogerie ein Brennesselextrakt. Das kannst du dann in ganz wenig Wasser lösen und in die Creme einarbeiten.

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 23 Mar 2007 19:34:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Fre, 23 März 2007 18:02musst nicht nur einen Stoff reinmachen. Das siehst du schon richtig, da kann man eigentlich reinmischen was man will...

-also so mehr oder weniger. du musst nur immer ausrechnen, wieviel Prozent von dem jeweiligen drin sein sollte, und dann mischst du das rein, sobald die Creme erwärmt ist.

Bei der Vitamin c Creme ist nur die Sache, dass die bei 10% vitamin C mit vorgefertigter Creme schon so dünnflüssig werden dürfte, dass es kaum mehr möglich ist andere Wasserlösliche Stoffe reinzulösen.

Vitamin E kannst du aber wieder problemlos dazu machen. Ich mische mir da immer ca 1,2g auf 25g Basiscreme. das müssten ca 3% sein.

Brennesseltee eher nicht. Ich weiß nicht, welche Wirkung er auf die Haut hat. ABER wenn du unbedingt Brennessel in der Creme haben wolltest, dann kaufe dir in der Drogerie ein Brennesselextrakt. Das kannst du dann in ganz wenig Wasser lösen und in die Creme einarbeiten.

Ok! Weißt Du auch was bezüglich Biotin? Das sind diese winzig kleinen weißen runden Tabs, meist mit 5 oder 10 mg pro Tablette dosiert. Kann man sowas auch in der Creme auflösen?

Wie wirkt die Creme bei Dir eigentlich? Welche aus dem Handel nimmst Du? Und wieso gibt es eigentlich im Handel keine fertige Vitamin-C-Creme mit 10 oder 20%?

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Figaro03](#) on Fri, 23 Mar 2007 19:53:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja kann man alles.

ich bin nur nicht darüber informiert, inwieweit das in der Haut aufgenommen wird. Aber sollte ebenfalls möglich sein. Nur hast du dann eben noch Füllstoff in der Creme. ist zwar nicht schlimm, aber auch nicht besonders...

bei mir wirkt meine Creme wirklich gut. es dauert eben ne Weile bis sich die Haut merklich verbessert.

Garantieren kann ich natürlich für nichts...

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 23 Mar 2007 20:53:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Fre, 23 März 2007 20:53ja kann man alles.

ich bin nur nicht darüber informiert, inwieweit das in der Haut aufgenommen wird. Aber sollte ebenfalls möglich sein. Nur hast du dann eben noch Füllstoff in der Creme. ist zwar nicht

schlimm, aber auch nicht besonders...

bei mir wirkt meine Creme wirklich gut. es dauert eben ne Weile bis sich die Haut merklich verbessert.

Garantieren kann ich natürlich für nichts...

in wie weit hat sich die Haut denn gebessert? Hattest Du vorher Hautprobleme, dass Du das Wort "verbessert" benutzt? Oder sind die Poren feiner geworden, die Haut weicher etc? Was hat sich genau verändert?

ich hab jetzt in meine Creme neben Vitamin C+E auch noch Knoblauch getan Und zwar eine ganze Zehe. Soll ja antibakteriell wirken. Also gegen Pickel.
Warum gibts in der Drogerie eigentlich keine Creme mit 20% Vit. C?

Subject: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 24 Mar 2007 10:31:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh mann... ich muss jetzt eigentlich lernen...
aber wie hast du das gemacht?

Zitat:

ich hab jetzt in meine Creme neben Vitamin C+E auch noch Knoblauch getan Smile Und zwar eine ganze Zehe. Soll ja antibakteriell wirken. Also gegen Pickel. Very Happy
Warum gibts in der Drogerie eigentlich keine Creme mit 20% Vit. C?

du kannst doch da keine Knoblauchzehe einfach reinpanschen. WEnn dann noch ein Extrakt. die Haut ist wieder fester geworden. Sie war unter Fin schlaff. Natürlich könnte es auch sein, dass das wieder von alleine kam. Ich denke die Creme hat gut mitgeholfen.

Subject: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 24 Mar 2007 17:53:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Sam, 24 März 2007 11:31oh mann... ich muss jetzt eigentlich lernen...
aber wie hast du das gemacht?

Zitat:

ich hab jetzt in meine Creme neben Vitamin C+E auch noch Knoblauch getan Smile Und zwar eine ganze Zehe. Soll ja antibakteriell wirken. Also gegen Pickel. Very Happy
Warum gibts in der Drogerie eigentlich keine Creme mit 20% Vit. C?

du kannst doch da keine Knoblauchzehe einfach reinpanschen. WEnn dann noch ein Extrakt. die Haut ist wieder fester geworden. Sie war unter Fin schlaff. Natürlich könnte es auch sein, dass das wieder von alleine kam. Ich denke die Creme hat gut mitgeholfen.

Warum soll man da keine Knoblauchzehe reinpanchen können? ich habe sie natürlich vorher klein geschnitten
Die ganze Creme riecht jetzt nach Knoblauch
Außerdem habe ich das alles schon mal mit Wasser ausprobiert. Knoblauch löst sich in Wasser sehr gut auf. Und das schmeckt man auch.

Subject: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 25 Mar 2007 18:00:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Warum soll man da keine Knoblauchzehe reinpanchen können? ich habe sie natürlich vorher klein geschnitten Wink
Die ganze Creme riecht jetzt nach Knoblauch Laughing
Außerdem habe ich das alles schon mal mit Wasser ausprobiert. Knoblauch löst sich in Wasser sehr gut auf. Und das schmeckt man auch.

rofl

wirklich, ich glaube so langsame immer mehr, dass du uns hier total verarschst....

Subject: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 25 Mar 2007 18:02:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wahrscheinlich sitzt jetzt so mit all deinen Kumpels in der Bar: "Hey, was glaubt ihr, wie ich die glatzköpfigen Freaks heute wieder vereppelt habe... lol.... geschnittener Knoblauch in ne Gesichtscreme... die glauben echt jeden Schrott... "

Subject: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 25 Mar 2007 18:33:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Son, 25 März 2007 20:02wahrscheinlich sitzt jetzt so mit all deinen Kumpels in der Bar: "Hey, was glaubt ihr, wie ich die glatzköpfigen Freaks heute wieder vereppelt habe... lol.... geschnittener Knoblauch in ne Gesichtscreme... die glauben echt jeden Schrott... "

Mein Beitrag war ERNST gemeint!!!!

Ich habe wirklich eine Knoblauchzehe zerschnitten und dann in die Creme gatan. Ich weiß gar nicht, was daran so ungewöhnlich sein soll.

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 25 Mar 2007 18:41:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich schreibe dir noch ne PM, habe gerade nur wenig Zeit...
aber das muss dir doch selbst komisch vorkommen, oder?
hast du das schon mal irgendwo so ähnlich gesehen?
wie gesagt, ich schreibs dir per PM

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 25 Mar 2007 18:58:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Son, 25 März 2007 20:41ich schreibe dir noch ne PM, habe gerade nur wenig Zeit...
aber das muss dir doch selbst komisch vorkommen, oder?
hast du das schon mal irgendwo so ähnlich gesehen?
wie gesagt, ich schreibs dir per PM

Hier stehts sogar. Vom WDR empfohlen:

Knoblauchpflegecreme:

Sie können Ihrer normalen Hautpflege eine kleine Menge frischen Knoblauchsft oder zerquetschten Knoblauch hinzufügen. Die Wirkung der Creme wird verstärkt.

Quelle:

http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040927/b_6.phtml

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 25 Mar 2007 21:03:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der SAft ist ja auch in Ordnung... der ist flüssig. Wie gesagt du kannst ja auch ein Extrakt verwenden. Aber doch keine ganze Zehe geschnitten in ne Creme einrühren. Zumal die von

zerquetschtem Knoblauch reden. Es kommt eben einfach darauf an, dass etwas flüssiges in die Creme reinkommt. Das kann sozusagen gelöst werden.

Das ist geschnittener Knoblauch einfach nicht.... Im besten Fall geht Flüssigkeit von dem Knoblauch in die Creme ein.aus. ABER das ist doch keine Möglichkeit sich Knoblauchstücke in der Creme auf der Haut zu zereiben... also bitte...

Hey, es ist nicht meine Creme... Ich gebe dir hier nur Tips. Und eine Zehe Knoblauch in einer Creme ist einfach nicht zu empfehlen... sorry...

Nimm doch lieber eine Creme mit SALbei, Ringelblume und Scharfgabe oder etwas ähnlichem. Das riecht auch noch ordentlich... Und sollte auch gegen unreine Haut helfen.

Und das soll jetzt hier wirklich der letzte Post sein... Falls nicht kannst mir immer noch ne PM schreiben... wird mir das zuviel Knoblauch hier drin...

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 26 Mar 2007 05:59:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Son, 25 März 2007 23:03Der SAft ist ja auch in Ordnung... der ist flüssig. Wie gesagt du kannst ja auch ein Extrakt verwenden. Aber doch keine ganze Zehe geschnitten in ne Creme einrühren. Zumal die von zerquetschtem Knoblauch reden. Es kommt eben einfach darauf an, dass etwas flüssiges in die Creme reinkommt. Das kann sozusagen gelöst werden.

Das ist geschnittener Knoblauch einfach nicht.... Im besten Fall geht Flüssigkeit von dem Knoblauch in die Creme ein.aus. ABER das ist doch keine Möglichkeit sich Knoblauchstücke in der Creme auf der Haut zu zereiben... also bitte...

Hey, es ist nicht meine Creme... Ich gebe dir hier nur Tips. Und eine Zehe Knoblauch in einer Creme ist einfach nicht zu empfehlen... sorry...

Nimm doch lieber eine Creme mit SALbei, Ringelblume und Scharfgabe oder etwas ähnlichem. Das riecht auch noch ordentlich... Und sollte auch gegen unreine Haut helfen.

Und das soll jetzt hier wirklich der letzte Post sein... Falls nicht kannst mir immer noch ne PM schreiben... wird mir das zuviel Knoblauch hier drin...

Wie willst Du das denn beurteilen?? Du hast (im gegensatz zu mir) das doch noch gar nicht ausprobiert!

Ich habe es getestet. Wenn man Knoblauchzehen zerschneidet und sie dann ins Wasser gibt, lösen sich die Öle und Schwefel auf.

Das Wasser schmeckt und riecht nach Knoblauch!

Und das ist auch in der Creme so. Die ganze Creme riecht extrem nach Knoblauch. Also hat es sich aufgelöst.

Und im übrigen sind die Knoblauchstücke so klein, dass sie in der Creme gar nicht auffallen. Es ist also nicht so (wie Du denkst), dass man ein Haufen Knoblauchstücke in der Creme hat. Das ist definitiv nicht der Fall!
Gequetschter Knoblauch wäre hier genau der richtige Ausdruck.

In meine Creme habe ich nun folgende Inhaltsstoffe:
In 50 ml:

75% Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 (sehr hoch)
25% Selbstmix aus Wasser, Vitamin C (Ascorbinsäure), 25 mg Biotin, 2.800 IE Vitamin E (7 Weichkapseln), 1/2 Multivitamin-Kapsel, 1.500 mg MSM (1 Kapsel), 400 mcg Selen (2 Kapseln), 1.000 mg Rotklee-Extrakt (2 Kapseln) und 1 Knoblauchzehe zerquetscht.

Die Creme ist super! Zieht aber sehr schnell in die Haut ein. Nach ca. 20 Min. ist die Haut wieder trocken. Man muss also mehrmals am Tag auftragen.

Subject: Re: Vitamin C Creme
Posted by [reinforcement](#) on Mon, 26 Mar 2007 06:27:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Seit-2007-volles-haar schrieb am Mon, 26 März 2007 07:59]Figaro03 schrieb am Son, 25 März 2007 23:03

75% Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 (sehr hoch)
25% Selbstmix aus Wasser, Vitamin C (Ascorbinsäure), 25 mg Biotin, 2.800 IE Vitamin E (7 Weichkapseln), 1/2 Multivitamin-Kapsel, 1.500 mg MSM (1 Kapsel), 400 mcg Selen (2 Kapseln), 1.000 mg Rotklee-Extrakt (2 Kapseln) und 1 Knoblauchzehe zerquetscht.

klingt ein bisschen wie ein salatdressing....
aber jeder wie er meint!

Subject: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 26 Mar 2007 16:58:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=reinforcement schrieb am Mon, 26 März 2007 08:27]Seit-2007-volles-haar schrieb am Mon, 26 März 2007 07:59Figaro03 schrieb am Son, 25 März 2007 23:03

75% Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 (sehr hoch)

25% Selbstmix aus Wasser, Vitamin C (Ascorbinsäure), 25 mg Biotin, 2.800 IE Vitamin E (7 Weichkapseln), 1/2 Multivitamin-Kapsel, 1.500 mg MSM (1 Kapsel), 400 mcg Selen (2 Kapseln), 1.000 mg Rotklee-Extrakt (2 Kapseln) und 1 Knoblauchzehe zerquetscht.

klings ein bisschen wie ein salatdressing....
aber jeder wie er meint!

Warum? Wegen dem Knobi?

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 18 Nov 2010 20:38:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hätte mal eine Frage:

Wieso eigentlich Ascorbinsäure in eine Creme mischen?

Würde Vitamin C nicht besser in die Haut penetrieren, wenn man es in Ethanol auflöst und zwar so viel wie nur rein geht?

Die Vorteile wären:

- Schnellere und bessere Penetration
- Vitamin C kann nur unter einem PH-Wert von 3,5 aufgenommen werden. Ob man so saure PH-Werte in einer Creme mit 10 oder 20% Vitamin C erreicht, ist fraglich..

Nachdem es eingezogen ist kann man sich ja eine normale Feuchtigkeitscreme auftragen. Weil, wenn Ethanolhaltige Sachen in die Kopfhaut penetrieren können, wieso dann nicht auch auf der normalen Haut?

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme
Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 18 Nov 2010 20:54:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 18 November 2010 21:38Ich hätte mal eine Frage:

Wieso eigentlich Ascorbinsäure in eine Creme mischen?
Würde Vitamin C nicht besser in die Haut penetrieren, wenn man es in Ethanol auflöst und zwar so viel wie nur rein geht?

Die Vorteile wären:

- Schnellere und bessere Penetration
- Vitamin C kann nur unter einem PH-Wert von 3,5 aufgenommen werden. Ob man so saure PH-Werte in einer Creme mit 10 oder 20% Vitamin C erreicht, ist fraglich..

Nachdem es eingezogen ist kann man sich ja eine normale Feuchtigkeitscreme auftragen. Weil, wenn Ethanolhaltige Sachen in die Kopfhaut penetrieren können, wieso dann nicht auch auf der normalen Haut?

etwas reine zitronensäure rein schon hast du den PH wert. Allerdings würde ich eher auf den ätzenden effekt des hohen PH wertes aufpassen.

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme
Posted by [pilos](#) on Thu, 18 Nov 2010 20:55:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du bist ja immer so ein schlaumeier..probier es selbst aus...dann wirst es erfahren wieso...

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 18 Nov 2010 22:19:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 18 November 2010 21:55du bist ja immer so ein schlaumeier..probier es selbst aus...dann wirst es erfahren wieso...

Ich habe schon 70%igen Alkohol mit Teebaumöl auf mein Gesicht angewandt. Hat zwar kurz etwas gebrannt, aber mehr auch nicht..

Man darf ja nicht vergessen, dass Alkohol in jedem Rasierwasser enthalten ist!

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 19 Nov 2010 22:29:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe das mit dem Vit. C in Ethanol nun ausprobiert und ich muss sagen, ich bin wirklich begeistert!

Es brennt auch kaum, zieht sofort ein. Einfach perfekt!

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 22 Jun 2013 16:20:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich krame aus gegebenen Anlass den alten Thread wieder raus.

So wie es aussieht ist Vitamin C in hohen Dosen kein Antioxidans mehr, sondern wird zum OXIDANS (freie Radikale!).

Es lässt hohe Mengen von Wasserstoffperoxid entstehen. Das ist ein Oxidans und Bleichmittel zugleich.

Daher kann man mit einer Vitamin-C-Creme auch so gut (Alters)flecken wegbleichen.

Nun stellt sich mir natürlich die Frage, in wie weit eine Vitamin C-Creme dann noch gesund ist.. Die tägliche Dosis freie Radikale ist sicher ungesund.

Was meint Ihr?

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme

Posted by [pilos](#) on Sat, 22 Jun 2013 16:39:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 22 June 2013 19:20Ich krame aus gegebenen Anlass den alten Thread wieder raus.

So wie es aussieht ist Vitamin C in hohen Dosen kein Antioxidans mehr, sondern wird zum OXIDANS (freie Radikale!).

Es lässt hohe Mengen von Wasserstoffperoxid entstehen. Das ist ein Oxidans und Bleichmittel zugleich.

Daher kann man mit einer Vitamin-C-Creme auch so gut (Alters)flecken wegbleichen.

Nun stellt sich mir natürlich die Frage, in wie weit eine Vitamin C-Creme dann noch gesund ist.. Die tägliche Dosis freie Radikale ist sicher ungesund.

Was meint Ihr?

deshalb nimmt man es nicht alleine sondern mit vit E und andere antiox

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 22 Jun 2013 16:53:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 22 June 2013 18:39Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 22 June 2013 19:20Ich krame aus gegebenen Anlass den alten Thread wieder raus.

So wie es aussieht ist Vitamin C in hohen Dosen kein Antioxidans mehr, sondern wird zum OXIDANS (freie Radikale!).

Es lässt hohe Mengen von Wasserstoffperoxid entstehen. Das ist ein Oxidans und Bleichmittel zugleich.

Daher kann man mit einer Vitamin-C-Creme auch so gut (Alters)flecken wegbleichen.

Nun stellt sich mir natürlich die Frage, in wie weit eine Vitamin C-Creme dann noch gesund ist.. Die tägliche Dosis freie Radikale ist sicher ungesund.

Was meint Ihr?

deshalb nimmt man es nicht alleine sondern mit vit E und andere antiox

So wird es sein.

Was hältst Du von Aronia-Saft? Den könnte man sich ja pur auf die Haut schmieren, ggf. mit Ethanol vermischen.

Aronia-Beeren sollen den höchsten Gehalt an Antioxidantien haben. Siehe:

<https://lh4.googleusercontent.com/-AabbJAaQdsM/TX2IIVTh4ml/AAAAAAAAAUc/6tQEIfGvxjY/s400/10%2B--%2BHealth%2BBenefits.JPG>

wäre das nicht besser als pures Vitamin C?

In der Aronia-Beere hat man gleich das volle Spektrum der Vitamine, u.a. auch Vitamin C und vor allem die ganzen sekundären Pflanzenstoffe.

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme

Posted by [pilos](#) on Sat, 22 Jun 2013 16:59:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 22 June 2013 19:53

So wird es sein.

Was hältst Du von Aronia-Saft? Den könnte man sich ja pur auf die Haut schmieren, ggf. mit Ethanol vermischen.

Aronia-Beeren sollen den höchsten Gehalt an Antioxidantien haben. Siehe:

<https://lh4.googleusercontent.com/-AabbJAaQdsM/TX2IIVTh4ml/AAAAAAAAAUc/6tQEIfGvxjY/s400/10%2B--%2BHealth%2BBenefits.JPG>

wäre das nicht besser als pures Vitamin C?

In der Aronia-Beere hat man gleich das volle Spektrum der Vitamine, u.a. auch Vitamin C und vor allem die ganzen sekundären Pflanzenstoffe.

das Zeug ist doch total blau...willst du zum Fasching...

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 22 Jun 2013 17:44:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beim auftragen auf die Haut wirkt es eher Rot, statt Blau.

Und das macht einen schönen Tutch

Ich vermisch das dann mit einer getönten Tagescreme, dann sieht man nichts mehr von den roten Flecken.

Allerdings klebt der Saft sehr auf der Haut. Ich muss mal ausprobieren, ob das nicht die Poren verstopft.

Ansonsten: Würde es auch reichen, wenn ich es nur 5 Min. einwirken lasse und anschliessend wieder abwasche?

Das Zeug müsste ja in die Haut dann schon eingezogen sein.

Fragt sich nur, wie lange die Halbwertszeit ist. Von Vitamin C weiß ich, dass es 3 Tage in der Haut gespeichert wird.

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme

Posted by [pilos](#) on Sat, 22 Jun 2013 18:10:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

suche dir was anderes raus..das ist nicht geeignet

schon gar nicht mit einer Tönungscreme

Subject: Aw: Vitamin C- Creme selbst gemacht

Posted by [Yes No](#) on Sat, 22 Jun 2013 18:25:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dazu kauft man sich eine Zitrone und gibt sich den Saft - auf die Haut. Oder nicht?

Soll auch gut für Haarwachstum sein, so hat jmd auf Youtube erzählt.

Subject: Aw: Vitamin C- Creme selbst gemacht
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 22 Jun 2013 18:55:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum ist das für die Haut nicht geeignet?
Was wäre denn die Alternative?
Es gibt ja unzählige Cremes auf dem Markt. Aber halten die alle, was sie versprechen?

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme
Posted by [Loma](#) on Mon, 15 Jul 2013 16:33:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 22 June 2013 18:39Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 22 June 2013 19:20Ich krame aus gegebenen Anlass den alten Thread wieder raus.

So wie es aussieht ist Vitamin C in hohen Dosen kein Antioxidans mehr, sondern wird zum OXIDANS (freie Radikale!).
Es lässt hohe Mengen von Wasserstoffperoxid entstehen. Das ist ein Oxidans und Bleichmittel zugleich.
Daher kann man mit einer Vitamin-C-Creme auch so gut (Alters)flecken wegbleichen.

Nun stellt sich mir natürlich die Frage, in wie weit eine Vitamin C-Creme dann noch gesund ist..
Die tägliche Dosis freie Radikale ist sicher ungesund.
Was meint Ihr?

deshalb nimmt man es nicht alleine sondern mit vit E und andere antiox

Wie würde dann eine optimale Zusammensetzung aussehen bzw. was sollte noch enthalten sein? Danke!

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme
Posted by [pilos](#) on Mon, 15 Jul 2013 16:57:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Loma schrieb am Mon, 15 July 2013 19:33

Wie würde dann eine optimale Zusammensetzung aussehen bzw. was sollte noch enthalten sein? Danke!

10-15% vit C

1-1,5% vit E

aber kleine mengen machen, wird schnell dunkel (oxidation)

und natürlich muss man sich noch die matrix zusammenbasteln

ein emulgator muss schon wegen dem vit E rein...

Subject: Aw: Re: Vitamin C Creme

Posted by [Loma](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:15:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Pilos, werde ich mal ausprobieren Brauche ja demnächst auch Creme für den Oberkopf
