

# Schichtarbeit

Japanerinnen schminken sich nach dem Layering-Prinzip, tragen Gesichtspflege in bis zu 18 Lagen auf. Kommt der Trend auch zu uns? Eine Expertin klärt auf

**Frau Dr. Schuhmachers, täglich mindestens acht Pflegestufen für die Haut, das klingt ziemlich verrückt. Was ist da dran?**

Layering ist nicht zwangsläufig die bessere Pflegemethode, kann aber bei problematischer Haut bessere Ergebnisse erzielen, weil die Substanzen präziser aufgetragen und dosiert werden können. Bei normaler Haut reicht das „einfache“ Layering aus Reinigung, ggf. Toner, Serum und Tagescreme mit Lichtschutzfaktor (mind. 30). Das würde ich als Standard der Hautpflege bezeichnen, der sich fast für jeden Typ eignet, wenn die Produkte richtig ausgewählt wurden.

**Für wen ist das**

**Lagenprinzip sinnvoll?**

Das ist vor allem bei einer Haut ratsam, die mehrere Schwachpunkte aufweist, etwa Mischhaut mit Couperose oder grobporigem Teint und Pigmentflecken. Das sind Hauttypen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen. Da können verschiedene Seren mit speziell abgestimmten Wirkstoffen nacheinander auf die Haut gegeben werden. **Aber führen so viele Schichten nicht schlimmstenfalls zur so-**

**genannten Stewardessenkrankheit (periorale Dermatitis)?**

Ja, das ist bei bestimmten Typen möglich, etwa bei sensibler Haut. Durch zu viel Durchfeuchtung kann die oberste Hornschicht aufquellen und so die Barriere gestört werden. Dadurch können z.B. Bakterien, die an sich harmlos sind, überhandnehmen und zu Pickelchen, Juckreiz und Entzündungen führen. Kommt es zu perioraler Dermatitis, sollte man einen Hautarzt aufsuchen.

**Kann man das Risiko mindern, indem nur Produkte einer Marke kombiniert werden?**

Durchaus, sicherer ist es, wenn sie sogar aus einer Serie stammen, weil hier Wirkstoffe, Emulgatoren und Konservierungsstoffe aufeinander abgestimmt sind. Bei unterschiedlichen Labels sollten Sie sich vorher beraten lassen, um unangenehme Nebenwirkungen auszuschließen.

**Was kann man beim Layering kombinieren, was nicht?**

Grundsätzlich kann alles zusammen verwendet werden, wichtig ist die Reihenfolge: zuerst wässrige Substanzen, später

## DIE JAPANISCHE PFLEGEFORMEL:

1. ggf. abschminken mit Öl
2. Schmutzpartikel entfernen mit einem Reinigungsschaum
3. Haut mit einem Toner klären
4. Serum Nr. 1 (soll Feuchtigkeit spenden)
5. Serum Nr. 2 (mit antioxidativer Wirkungsweise)
6. Augenpflege
7. Tages- oder Nachtcreme (mit UV-Schutz)
8. evtl. Lipbalm

öhlhaltige, so können Texturen effektiv eindringen und flocken nicht. Hoch dosierte Retinolcremes oder Produkte mit konzentrierten Fruchtsäuren sollte man nicht layern, sondern z.B. abends separat als Kur nutzen, das verhindert Hautreizungen.

### **Zählen Peelings und Masken auch zum Layering?**

Nein, beides wendet man ja in der Regel nur einmal in der Woche an. Layering bezieht sich auf die tägliche Pflegeroutine.

### **Wie viele Schichten sind sinnvoll?**

Asiatinnen verwenden bis zu 18 Schichten, hier bei uns kenne ich kaum Leute, die mehr als sieben auflegen. Ist ja auch eine Geldfrage.

### **Wie trage ich die Lagen richtig auf?**

Ganz einfach: die Produkte sparsam anwenden, bei Seren reichen wenige Tropfen für Stirn und Wangen. Mit sauberen Fingern lassen sich die Formeln leicht ein-klopfen oder ausstreichen, bis alles in die Haut eingedrungen ist, was jeweils bis zu einer Minute dauern kann – erst dann folgt die nächste Schicht.

## **„Zuerst wässrige Substanzen auftragen, erst dann die öhlhaltigen“**

**Der Trend ist quasi die Gegenentwicklung zum All-in-one-Prinzip, mit dem die BB- und CC-Creams in den vergangenen Jahren Erfolge feierten.**

Ja, wobei sich diese Produkte ja vor allem dann eignen, wenn man für die tägliche Beauty-Routine mal wenig Zeit hat. Das sind Multitasker, die mehrere Benefits in einer Tube vereinen – dabei auch auf ausreichend UV-Schutz achten. Ich finde: Besser regelmäßig eine Kombi-creme benutzen, als unzählige Tiegel im Regal verstauben lassen.

### **Zuletzt: Eignet sich die Layering-Technik auch für Make-up-Träger?**

Ja, wenn die Pflegeprodukte vollständig eingezogen sind. Danach lassen sich Primer, Concealer oder Foundation und Puder fein aufpinseln. Aber: Make-up-Produkte halten schlecht auf zu reichhaltigen Tagescremes oder öligen Seren, deshalb rate ich zu leichteren Texturen, ölige Seren lieber abends anwenden.

#### UNSERE EXPERTIN



• **DR. MED. ELISABETH SCHUHMACHERS**  
*Die Dermatologin führt seit mehreren Jahren erfolgreich ihre eigene Praxis in München. 2011 gründete sie das Kosmetikinstitut „Meine Haut München“.*

