

Skin Layering: So funktioniert die Pflege in Schichten für jeden Hauttyp



Foto: Getty Images

Toner, Serum, BB- und CC-Cremes, UV-Schutz und Anti-Aging-Extras – haben Sie den Überblick über das Angebot der Gesichtspflege noch behalten? Denn vor allem das Auftragen in sinnvollen Schichten verspricht optimale Ergebnisse. Jeder Pflegeschritt will also geplant sein, perfekt abgestimmt auf den eigenen Hauttyp.

Damit die Gesichtspflege maximal effektiv ist und die Pflegestoffe ihre volle Wirksamkeit entfalten können, ist es außerdem unverzichtbar, die richtige Reihenfolge zu beachten und die Produkte auf die individuellen Hautbedürfnisse abzustimmen. **Dr. Elisabeth Schumachers** (Dermatologin) und Dr. med. Caroline Kim (Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie) aus München erklären, worauf es bei der Step-by-Step-Hautpflege ankommt. Von der Reinigung bis zur Nachtpflege – so funktioniert das Layering für Ihren Hauttyp.

Normale Haut

Wichtig: Beginnen Sie mit den weniger reichhaltigen, feuchtigkeitsspendenden Produkten, die also einen geringeren Lipidanteil zugunsten eines höheren Wasseranteils haben, und schließen Sie mit der reichhaltigeren Pflege ab. Für normale unkomplizierte Hauttypen gilt beim *Skin Layering* die Reihenfolge: Reinigung, Toner, Serum und Augenpflege, Tages-/Nachtcreme oder (vor allem für die Nacht) eine Intensivpflege (z. B. ein Gesicht-Öl oder hochkonzentriertes Anti-Aging-Treatment). Peelings und Masken werden nach dem Toner und vor der Pflege angewendet, BB- oder CC-Cremes nach oder anstelle der Tagescreme.



Foto: PR

CC-Cream von Clinique, 30 Euro

Mischhaut und unreine Haut

Mischhaut und unreine Hauttypen neigen besonders in der T-Zone, also dem Stirn-Nase-Kinn-Bereich, zu vergrößerten Poren, Fettglanz, Entzündungen und Pickelchen. Öl-freie, entzündungshemmende und regulierende Produkte sorgen für Klarheit und einen stahlenden Teint. Schritt 1: Reinigen Sie die Haut zunächst mit einem leichten, pH-neutralen Waschgel, mit viel Wasser abspülen und mit einem frischen (!) Handtuch trocken tupfen. Schritt 2: Ein milder Toner mit zum Beispiel Salicylsäure, Teebaumöl oder Extrakten von weißer Weidenrinde wirkt klärend, porenverfeinernd und mildert Entzündungen. Bei zu Unreinheiten neigender Haut sollte der (nun eigentlich folgende) nächste Schritt, ein intensiv pflegendes, also für diesen Hauttypen zu reichhaltiges Serum, ausgelassen oder nur hin und wieder angewendet werden, um die (ohnehin eher fettige) Haut nicht zu überpflegen. Schritt 3: Den Abschluss macht die Tages- bzw. Nachtpflege. Auch hier ist es wichtig, eine eher leichte, feuchtigkeitspendende und Öl-freie Textur zu finden, die den Teint mattiert und (vor allem nachts) anhaltend mit entzündungshemmenden Anti-Blemish-Wirkstoffen versorgt.

Verwenden Sie weiterhin einmal pro Woche ein mildes Peeling, um die Poren von Talg, Schmutz und abgestorbenen Hautschüppchen zu befreien. Eine tonisierende Maske mit Schlamm vom Toten Meer wirkt hautberuhigend und klärend. Nach dem Toner und vor der Nachtpflege!



Foto: PR

„Zero Oil Pore Purifying Toner“ von Origin, 23 Euro

Trockene Haut

Trockene Haut neigt selten zu Pickeln, die Haut glänzt nicht, fühlt sich vielmehr rau oder spröde an. Grundsätzlich, aber vor allem in den Wintermonaten, wenn der Wechsel zwischen klirrender Kälte und warmer Heizungsluft den natürlichen Schutzmantel der Haut zusätzlich strapaziert, benötigt trockene Haut eine besonders reichhaltige Pflege. Wirkstoffe, die die Haut lange und bis in tiefere Schichten geschmeidig halten, sind etwa pflanzliche Öle wie Mandelkern-, Jojoba- oder Kokosnussöl sowie Sheabutter, die dank der enthaltenden Lipide stark rückfettend wirken, Harnstoff (Urea) und Hyaluronsäure. Konsequenter Verzicht sollte auf alkoholhaltige Gesichtswasser und Toner sowie auf Reinigungsprodukte mit einem hohen Tensidgehalt, leicht zu erkennen an einer starken Schaumentwicklung.

Schritt 1: Waschen Sie das Gesicht zunächst mit einer milden Reinigungsmilch oder -creme und mit viel lauwarmen Wasser abspülen. Alternativ kann auch ein sanftes Mizellenwasser zur Reinigung trockener Haut verwendet werden. Schritt 2: Anschließend die Haut mit einem feuchtigkeitsspendenden Toner (mit Rosen-Extrakten oder Aloe Vera) erfrischen. Schritt 3: Spezialpflege, wie Augen-Fluids und Seren mit hochkonzentrierter Hyaluronsäure füllen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut von innen auf, lassen sie umgehend geschmeidiger und praller erscheinen und bereiten optimal auf nachfolgende Treatments vor. Schritt 4: Es folgt je nach Tageszeit die schützende Tagespflege (also auch getönte BB- oder CC-Cremes und Sonnenschutzmittel) oder eine regenerierende Nachtpflege. Hochaktive Anti-Aging-Treatments, Gesichts-Öle oder Nachtmasken bilden den Abschluss (Schritt 5) des Layerings. Trinken Sie viel, damit die Haut auch von innen heraus ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt wird. Eine gewisse positive Wirkung hat auch die Einnahme von Omega 3- und 6 Fettsäuren.



Foto: PR

„Nourishing Night Cream“ von Juvena, 72 Euro