

Manche mögen's
heiß: unsere Haut nicht.
Lauwarmes Wasser
ist für die Reinigung
ideal, damit die Haut
nicht austrocknet



GLÖHW

So wird
Ihr
Teint
strahlend
schön!

Ein ebenmäßiges Hautbild, feine Poren und ein gesundes Strahlen, wer wünscht sich das nicht? Wir verraten die besten Tipps und Produkte für zu Hause

Text: Juliane Büttinghaus

Schaum, Toner, Öl & Co.: AUF DIE REINIGUNG KOMMT ES AN

Make-up-Reste und Schmutz belasten unsere Haut. So bekommt nicht nur der Teint einen Grauschleier, die Haut kann auch Pflegestoffe nicht mehr richtig aufnehmen. Ohne Grundreinigung geht's also nicht: Am Morgen genügt ein milder Schaum. Ist das Wasser sehr kalkhaltig, mit Toner (4) nachreinigen. „Sonst wird der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entzogen“, so Kosmetikerin Ruth Wörther aus München. Abends ist „Double-Cleansing“ angesagt, eine traditionelle Methode aus Asien: Im ersten Schritt wird mit Gesichtsol (1) gereinigt, denn Öl löst Öl und somit alle Reste von Make-up, Creme und überschüssigem Talg. Der zweite Step: Die Reinigung auf Wasserbasis, bei trockener Haut mit einer Milch (2), für normale Haut eignet sich ein Schaum mit Fruchtsäuren (3). „Diese entfernt restlichen Schmutz und löst abgestorbene Hautzellen“, sagt die Münchener Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers. Zum Abschluss dann noch mit einem Toner den pH-Wert der Haut ausgleichen.

EXTRA-TIPP: Eine reinigende Maske mit Tonerde und Aktiv-Kohle (z. B. von Hildegard Braukmann) zieht Schmutz besonders effektiv aus der Haut und lässt einen fahlen Teint verschwinden.



VIER SAUBERMACHER

- 1 Öl** Für das Gesicht und die Augenpartie geeignet: „Pflegendes Reinigungsöl“ von Nivea, um 5 Euro
- 2 Milch** Ohne Seife und pH-neutral. Spendet mit japanischem Mineralquellwasser zusätzlich Feuchtigkeit: „Extra Rich Cleansing Milk“ von Shiseido, um 47 Euro
- 3 Schaum** Eine spezielle peelende Formel aus Fruchtsäuren säubert die Haut intensiv und belebt zugleich: „Cleansing Foam“ von Dr. Grandel, um 20 Euro
- 4 Toner** Silberpartikel lindern Hautirritationen, Aloe vera spendet Feuchtigkeit: „Perfect Balance Tonic Cleanser“ von A⁴ Cosmetics, um 60 Euro

Effektiver Assistent:
Mit einer speziellen,
am besten elektrischen,
Reinigungsbürste wird
die Haut gründlich
sauber. Die schwingen-
den und rotierenden
Bewegungen reinigen
und peelen gleichzeitig



Pflanzen, Sauerstoff & Co.: DAS PEELING MACHT DEN UNTERSCHIED

Warum ein regelmäßiges Peeling für einen frischen Teint so wichtig ist? Weil es abgestorbene Hautschüppchen entfernt und die Durchblutung sowie die Zellaktivität in der Haut ankurbelt. Ergebnis: Sie wird wieder ebenmäßig, kann das Licht reflektieren – und strahlt. Besonders wirksam sind chemische Peelings, z. B. mit Frucht-Enzymen (2 & 3). „Sie eignen sich gut für sensible Haut, weil sie die Verhornungen an den obersten Hautschicht lösen“, weiß die Dermatologin Dr. Schuhmachers. „Jetzt im Winter oder wenn die Haut sehr trocken ist, reicht eine Behandlung alle zwei Wochen.“ Spezielle Peelings enthalten zusätzlich reinigende Sauerstoffbläschen und feuchtigkeitsspendendes Hyaluron (4). Etwas tiefer wirken BHA- und AHA-Säuren. Sie lösen Verklebungen in den Zellen der Hornhaut, regen die Kollagenproduktion an und binden Feuchtigkeit. AHA-Säuren (1) sind für robuste Haut gut geeignet. Fruchtsäuren (5) sind aber auch eine gute Wahl bei unreiner Haut, weil sie entzündungshemmend wirken. Einmal im Monat abends anwenden, da Haut anschließend lichtempfindlicher ist. Bisher waren solche Peelings bei empfindlicher Haut wenig ratsam. Nun gibt es eine neue, schonende Alternative, die Polyhydroxysäuren, kurz PHA: „Durch ihre größeren Moleküle sind sie sanfter zur Haut, lösen keine Irritationen aus und können sogar tagsüber angewendet werden“, so Dr. Schuhmachers. Ideal: Cremes mit PHA (6), sie bleiben den ganzen Tag auf der Haut und haben einen leicht schälenden Effekt.

EXTRA-TIPP: Peelings wirken noch besser, wenn man die Poren vorher mit einem Dampfbad öffnet (z. B. von Dr. Hauschka).



SECHS HAUTVERFEINERER

- 1 **Peeling mit Glycolsäure** Als Pads so praktisch wie gründlich bei Unreinheiten: Die Säure löst Verhornungen und wirkt antientzündlich: „Resurfacing Glycolic Pads“ von Malin + Goetz, um 55 Euro
- 2 **Peeling mit Ananas und Papaya** Die Enzyme lösen schonend Hautschüppchen und Talg: „Enzyme Peeling“ von Daytox, um 10 Euro
- 3 **Peeling mit Enzymen** Verfeinert das Hautbild, wirkt entzündungshemmend: „Enzyme Regulating Cream & Peeling“ von Dr. Schrammek, um 36 Euro
- 4 **Peeling mit Sauerstoff** Mikrofeine Bläschen helfen, Verunreinigungen abzutragen, Papaya-Extrakte reinigen zusätzlich: „Super Aqua Oxygen Micro Essence Peeling“ von Missha, um 22 Euro
- 5 **Mit Fruchtsäure** Löst abgestorbene Hautschüppchen und regt die Zellbildung an: „Active Exfoliant 7% Sensitive“ von QMS, um 85 Euro
- 6 **Mit PHA-Säure** Hat einen schälenden Effekt, stärkt aber zugleich die Hautbarriere: „Ultra Moisturizing Face Cream“ von NeoStrata, um 30 Euro



Gute Nacht! Ausreichender und erholsamer Schlaf ist für unsere Haut von großer Bedeutung: Denn im Schlaf arbeiten unsere Hautzellen auf Hochtouren und unsere Haut regeneriert sich



Ginseng, Vitamin E & Co.: CREME IST NICHT GLEICH CREME

Glatt, ebenmäßig, gut durchfeuchtet – so soll die Haut strahlen. Dafür braucht es die richtigen Wirkstoffe: Antioxidantien wie Vitamin C etwa, die das stützende Kollagengerüst vor freien Radikalen und somit vor Falten schützen. „Zudem regen sie die Synthese von neuem Kollagen an“, sagt die Dermatologin Dr. Schuhmachers. Optimal für empfindlichere Haut sind Produkte mit Vitamin E (1), ebenfalls ein Radikalfänger, der die Hautbarriere stärkt und Feuchtigkeit in der Haut hält. Abends darf die Pflege reichhaltiger sein – z. B. mit Retinol (3). „Es verfeinert das Hautbild, weil es die Talgproduktion drosselt und die Größe der Poren minimiert“, so Kosmetikerin Ruth Wörther. Bei trockener Haut sollte man nur ein- bis zweimal pro Woche in der speziellen und milderer Form Retinaldehyd verwenden. Auch die Durchblutung fördernden Zusätze wie Ginseng oder Koffein (4) sind effektive Glow-Verstärker.

EXTRA-TIPP: Sonnenschutz (5) über der Tagespflege ist immer eine sinnvolle Sache, denn durch zu viel UV-Licht entstehen freie Radikale, die Haut altert sichtbar schneller und wirkt fahl.

FÜNF FÜR JEDEN HAUT-WUNSCH

- 1 **Spendet Feuchtigkeit** Vitamin E und Provitamin B5 durchfeuchten die Haut, Granatapfel wirkt ausgleichend: „Pomegranate Cream“ von Korres, um 22 Euro
- 2 **Wirkt ausgleichend** Vitamin C lässt die Haut frisch aussehen und puscht die Kollagenproduktion: „Vitamin C Feuchtigkeitscreme“ von The Body Shop, um 26 Euro
- 3 **Glättet** Retinol regt die Kollagenproduktion an: „Barrier Repair Moisturizer“ von Paula’s Choice, um 38 Euro
- 4 **Fördert die Durchblutung** Koffein verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen: „Tagescreme EnergyNature“ von Annemarie Börlind, um 24 Euro
- 5 **Schützt** Neutralisiert freie Radikale und hellt Pigmentflecken auf: „Pigment Control Sun Fluid“ von Eucerin, um 16 Euro



Hyaluron, Vitamin C & Co.: SERUM UND MASKE ALS GLOW-TURBO

Dreimal so hoch ist der Wirkstoffgehalt von Seren im Vergleich zu Cremes! Dank kleinster Moleküle und ihrer meist lipophilen, das heißt fettliebenden, Eigenschaft, können sie die Hautbarriere überwinden und in tiefere Schichten gelangen. Geradezu als Booster für frische Haut mit zartem Glow gilt Hyaluronsäure (1). Sie bindet Wasser in der Haut, gleichzeitig kurbelt sie die Produktion von Kollagen an – genauso übrigens wie Vitamin C (2). Das hellt zusätzlich Pigmentflecken auf. Ein Serum kann man morgens und abends auf die gereinigte Haut auftragen. „Bei trockener Haut ist die Creme danach wichtig, weil ihr Fettanteil die Haut elastisch hält“, erklärt Expertin Ruth Wörther. Eine Kombi aus Serum und Creme ist die Maske (3). Mit kleinen und großen Molekülen bringt sie die Feuchtigkeit einerseits in die Haut und bildet zudem einen Schutzfilm an der Oberfläche. Einmal in der Woche über Nacht einwirken lassen.

EXTRA-TIPP: Ungeheuer praktisch sind sogenannte Beauty-Drops (vgl. re. 4). Spezielle Seren werden tröpfchenweise unter die tägliche Pflege gemischt – und intensivieren so ihre Wirkweise.



VIER INTENSIV-PFLEGER

- 1 **Serum mit Hyaluron** Neben dem Feuchtigkeitsbooster sorgen Aloe vera und Bio-Saccharide für einen frischen Teint: „Hydro Effect Serum“ von Lavera, um 8 Euro
- 2 **Serum mit Vitamin C** Gleicht einen unregelmäßigen Hautton aus, schützt vor freien Radikalen: „Vitamin C Suspension 23% + HA Spheres 2%“ von The Ordinary, um 6 Euro
- 3 **Maske mit Wassermelone** Feuchtigkeitsspendend, Hyaluronsäure polstert zudem die Haut über Nacht auf, feine Linien werden geglättet: „Watermelon Glow Sleeping Mask“ von Glow Recipe, um 20 Euro
- 4 **Serum mit Ginseng** Regt die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Haut an. Entweder einige Tropfen als Anreicherung in die gewohnte Creme mischen oder als Nahrungsergänzung auf die Zunge geben: „Beauty Drops“ von The Organic Pharmacy, um 60 Euro

Diese Treatments empfiehlt der Dermatologe

Weil spezielle Geräte nur beim Hautarzt eingesetzt werden dürfen, sind Behandlungen dort besonders intensiv

MIKRODERMABRASION Mit einem speziellen Gerät werden Aluminiumoxidkristalle auf die Haut gestrahlt, die Hautschüppchen lösen – und das Hautbild verfeinern. Als ideal gelten zwei bis vier Sitzungen. Kosten: ab etwa 80 Euro pro Sitzung.

FRAKTIONIERTER CO₂-LASER Dabei werden winzige Löcher mit bestimmten Abständen (fraktioniert) in die Haut gelasert. Die unbehandelte Haut regt die Produktion von Elastin und Kollagen an, um die Mini-Verlet-

zungen zu heilen. So kann sich die Hautoberfläche teilweise erneuern. Vier bis fünf Behandlungen werden empfohlen. Kosten: um 300 Euro pro Sitzung.

JETPEEL Mit über 700 km/h wird ein Wasser-Gas-Gemisch auf die Haut gebracht. Hautschüppchen, Talg und Ablagerungen werden so gründlich und schmerzfrei entfernt. Je nach Hautbedürfnis können zusätzlich Wirkstoffe tief in die Haut gebracht werden. Ideal: drei bis sechs Behandlungen. Kosten: ab 90 Euro pro Sitzung.