



SALLINGER
CONSULT & PRESS

GLAMOUR25

MODE BEAUTY FRISUREN EMPOWERMENT LIFESTYLE KULTUR LIEBE & LEBEN SHOPPING HOROSKOPE ABO WOTY

DEN GLOW BÜRSTEN

“Face Brushing” statt Gua Sha: Ist das der neue Skincare-Trend für strahlende Haut? Das sagt eine Expertin

“Face Brushing” – also Trockenbürsten im Gesicht – soll für rosigen Glow sorgen. Was kann die Beauty-Methode wirklich?



VON CLAUDIA HERWIG

28. März 2026

“Face Brushing”: Warum nach dem Körper-Trockenbürsten jetzt auch das Gesicht drankommt – laut Expertin

In der Beauty-Welt jagt ein Trend den nächsten – doch manche Methoden schaffen es, über Social Media hinaus Aufmerksamkeit zu bekommen. “Face Brushing” mit einer Art Gua-Sha-Bürste gehört aktuell dazu. Nachdem “Dry Brushing” (Trockenbürsten) für den Körper schon länger als Ritual für glattere Haut gilt, gewinnt die Technik jetzt auch fürs Gesicht an Beliebtheit.

Unsere Expertin ^

Dermatologin Dr. Elisabeth Zott hat sich auf minimalinvasive ästhetische Behandlungen, moderne Lasertherapie und personalisierte Longevity-Konzepte spezialisiert. Ihre Privatpraxis für Dermatologie und ästhetische Medizin “Meine Haut München” liegt nur ein paar Schritte vom Marienplatz entfernt.

Fazit unserer Expertin **Elisabeth Zott**

“Die Vorteile von ‘Face Brushing’ sind die Entfernung von Hautschüppchen, eine leichte Lymphdrainage und Anregung der Durchblutung”, sagt **Dr. Elisabeth Zott**. “Dadurch kommt es kurzfristig zu mehr Glow. Die Nachteile: Bei zu häufiger Anwendung kann es die Haut reizen und die Hautbarriere negativ beeinflussen. Bei Rosazea, florider Akne, Neurodermitis und trockener Haut würde ich eher abraten. Bei gesunder Haut kann man ‘Face Brushing’ einmal pro Woche für den kurzfristigen Glow anwenden. Wichtig: Die Haut danach gut mit Feuchtigkeit und Lipiden versorgen. Die Bürsten sollten superweich sein und jedes Mal gereinigt werden.”

FAQ: Thema "Face Brushing"

Ist "Face Brushing" besser als Gua Sha? ^

Nicht unbedingt. Gua Sha ist eine Massage-Technik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bei der mit einem Stein über eingeölte Haut gestrichen wird. "Face Brushing" wirkt stärker als mechanisches Peeling, während Gua Sha eher Muskelspannung löst und den Lymphfluss unterstützt.

Für welche Hauttypen ist "Face Brushing" geeignet? ^

Am besten geeignet ist "Face Brushing" für normale Haut, Mischhaut oder leicht fahle Haut. Weniger bis gar nicht geeignet ist es für Rosazea, sehr empfindliche Haut oder aktive Akne. Im Zweifel immer lieber den Hautarzt oder die Hautärztin vor der Anwendung fragen.

Wie oft sollte man "Face Brushing" machen? ^

Für die meisten Hauttypen reichen 2 bis 3 Anwendungen pro Woche. Bei empfindlicher Haut sogar nur einmal pro Woche.

Kann Face Brushing Falten reduzieren? ^

"Face Brushing" kann die Haut frischer und glatter wirken lassen, aber es reduziert keine tiefen Falten. Der Effekt ist vor allem durch bessere Durchblutung und Peeling sichtbar.

Kann man "Face Brushing" morgens oder abends machen? ^

Beides ist möglich. Morgens vor allem für einen Glow-Boost, abends als Vorbereitung für Pflegeprodukte, die über Nacht ihre Wirkung entfalten.

