

Peelings ergänzen die tägliche Reinigung optimal, denn dabei werden alte Hautschüppchen von der Hautoberfläche schonend abgerubbelt wie mit einem Radiergummi. Das passiert entweder mechanisch mit feinen Schleifpartikeln, mild mit Enzymen oder in der Tiefe mit Fruchtsäuren. Fruchtsäurepeelings haben die intensivste Wirkung und sollten deshalb beim Dermatologen gemacht werden. Durch das Peelen wird die Haut sanft massiert und dazu angeregt, ihre Zellen zu erneuern – der Teint wirkt frisch und klar. Du solltest es allerdings nicht übertreiben. Einmal pro Woche reicht bei normaler oder unreiner Haut aus. Als sensibler oder trockener Typ brauchst du besonders milde Varianten, hier genügt schon eine Anwendung im Monat. Probiere aus, was zu dir passt, anschließend darf nichts jucken oder spannen! Ähnlich wie ein Peeling funktionieren mechanische



Gesichtsreinigungsbürsten – auch die nicht täglich nutzen, um die empfindliche Gesichtshaut nicht zu überfordern.

Im Herbst und Winter stehen wir vor neuen Herausforderungen, denn das Gesicht ist permanent Wind, Kälte und überheizten Räumen ausgesetzt. Die Haut kommt durch den Wechsel zwischen Kälte und Wärme durcheinander, ihre natürliche Schutzbarriere wird gestört. Rötungen und Trockenheit sind die Folge. Jetzt gilt: bei Pflege und Reinigung alles meiden, was die Haut austrocknet. No-Go im Winter ist alkoholhaltiges Gesichtswasser, besser ist sanftes Mizellenwasser. Peelings reduzieren. Je nach Hauttyp macht es Sinn, auf cremige Texturen umzusteigen, die viel Feuchtigkeit spenden. Statt des üblichen Schaums beispielsweise nun ein reichhaltigeres Öl oder eine Milch mit beruhigenden Wirkstoffen nutzen. Neu sind pflegende butterartige Reinigungsbalsame, die anschließend mit Schaum kombiniert werden. Solch Intensivpflege und wenig Stress vorm Schlafengehen lassen das Gesicht auch jetzt strahlen. **f**

## „BEI TROCKENER HAUT WIRD ES IM WINTER HEIKEL“

**Gesichtsreinigung beeinflusst den gesamten Zustand der Haut. Eine Expertin erläutert, welche Produkte und Methoden für welche Haut am besten geeignet sind**

### Wie wichtig ist die Reinigung für unser Hautbild?

Die meisten Menschen unterschätzen, dass die tägliche Reinigung abends und morgens nicht nur Schmutz und Make-up-Reste vom Tag löst oder Fett und Schweiß von der Nacht, sondern auch dafür sorgt, dass die Pflegeprodukte anschließend „wirken“ können. Wichtig: Wasser allein löst zum Beispiel nur wasserlöslichen Schmutz beziehungsweise Partikel. Eine Pflegecreme, die auf ein nicht gereinigtes Gesicht aufgetragen wird, kann zu Unreinheiten oder eventuell Unverträglichkeiten führen.

### Was ist die beste Methode für welchen Hauttyp?

Reinigungsmilch hat einen rückfettenden Effekt und sollte deshalb bei trockener Haut verwendet werden. Schaum oder Waschcreme eignen sich bei normaler bis Mischhaut. Waschgele können antiseptisch und antibakteriell arbeiten, sie sind deshalb gut für unreine Haut. Reinigungsöle verwandeln sich erst beim Kontakt mit Wasser in eine milchige Emulsion. Ihre rückfettenden Öle sind besonders für trockene Haut geeignet. Die Mizellenlösung ist gut für sensible Haut, da sie keine Rückstände hinterlässt und sowohl fett- als auch wasserlösliche Partikel entfernt. Zum Abschluss kommen Tonics, das sind klärende wässrige Lösungen mit oder ohne Alkohol, zum Einsatz. Sie spenden Feuchtigkeit und erfrischen, reichen allein allerdings nicht zur Reinigung aus. Vorsicht bei Reinigungstüchern: Wir Dermatologen sehen hier häufig Unverträglichkeitsreaktionen bis hin zu Allergien!

### Was intensiviert die Reinigung?

Peelingcremes oder Waschpeelings mit abrasiv wirkenden Mikropartikeln sorgen durch den Rubbeffekt für eine mechanische Reinigung, Enzympeelings lösen die abgestorbenen Hornschüppchen enzymatisch. Reinigungsmasken wirken lange ein und spenden zusätzlich intensiv Feuchtigkeit.

### Was taugen Reinigungsbürsten oder Mikrofaserhandschuhe?

Sie sind perfekt bei nicht empfindlicher Haut. Hier steht die mechanische Reinigung der Haut im Vordergrund. In Kombination mit beispielsweise Tonic oder auch Reinigungsprodukten kann man so ein- bis zweimal in der Woche die Gesichtsrreinigung perfektionieren.

### Braucht die Haut im Herbst und Winter eine andere Reinigung?

Unter Umständen ja. Gerade bei trockener Haut wird es im Winter heikel. Denn die sinkenden Temperaturen drosseln die Talgdrüsenproduktion, Heizungsluft trocknet zusätzlich aus und vermindert damit den natürlichen Fettgehalt der Haut. Entzieht man der Haut nun mit alkoholhaltigen Tonics oder zu wenig reichhaltigen Pflegecremes die Lipide, verstärkt sich das Problem. Die Haut juckt, ist gerötet und spannt. Also: zur Reinigung Produkte verwenden, die rückfetten statt austrocknen.

**Dr. med. Sabine Zenker** ist Fachärztin für Dermatologie mit eigener Privatpraxis in München

