

## Alles über Peelings

Fragen an Dr. med Sabine Zenker



### **Wieso sollte man seine Haut (regelmäßig) peelen? Was hat das für einen Effekt?**

Regelmäßiges Peelen zu Hause hilft der Haut, sich sanft zu erneuern, da hierbei die obersten Hautschichten und damit zum Beispiel abgestorbene Hornschüppchen entfernt werden. Danach können Pflegesubstanzen besser und intensiver einwirken und die Haut ideal vor Allem mit Feuchtigkeit versorgen. So sieht die Haut schnell wieder frisch und rosig aus. Und immer mit feuchten Händen peelen!

### **Wie regelmäßig sollte man seine Haut peelen? Wann sollte die Haut am besten gepeelt werden – am Morgen oder am Abend? Und wieviel Zeit sollte man sich dafür nehmen?**

Eine gesunde, „normale“ Haut profitiert am meisten von einem milden Peeling, das mindestens zwei- bis dreimal pro Woche angewendet werden sollte. Rubbeln Sie ungefähr 5-7 Minuten, das reicht völlig und regt gleichzeitig die Durchblutung an! Die Peelingsubstanzen sollten Sie dann durchaus kurz einwirken lassen. Am besten abends peelen und danach eine reichhaltige Nachtcreme auftragen oder auch mal eine Maske über Nacht auf der Haut belassen!

### **Wann sollte man seine Haut nicht peelen?**

Nicht über entzündete Stellen oder frische Pickel rubbeln, sonst heilen diese noch langsamer ab. Wer empfindliche, zu Spannungen und Rötungen neigende Haut hat, sollte ebenso auf ein Peeling daheim verzichten, wie diejenigen, die unter Neurodermitis

oder der sogenannten perioralen Dermatitis leiden. Deren Behandlung lieber fachmännischen Händen überlassen!

### **Was braucht die Haut vor und nach dem Peeling? Muss die Haut vor dem Peeling gereinigt werden?**

Die Reinigung sollte vorher erfolgen. Direkt nach dem Peeling düstert es die Haut geradezu nach Feuchtigkeit. Am besten erst ein Gesichtswasser und dann eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme oder auch Maske auftragen. Ideal sind Peelings, die gleich rückfettende und pflegende Öle enthalten: So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe!

### **Gibt es für Peelings eine Altersempfehlung?**

Eigentlich nicht unbedingt. Meistens fängt man in der Pubertät damit an: Hier profitiert die Haut davon, dass Poren geöffnet, Verhornungen gelöst und Mitesser entfernt werden. Aber gerade bei der älter werdenden Haut mit beginnenden Fältchen sollte man unbedingt auch selbst peelen, um die Haut fein und frisch zu halten.

### **Welchen Vorteil bietet Zucker in einem Peeling?**

Zucker eignen sich, ebenso wie Salze, hervorragend zum Rubbeln: Zum einen durch die mechanische Wirkung der Kristalle, zum anderen pflegen Zucker mit Mineralstoffen die Haut.

### **Welchen Vorteil bieten zusätzliche Inhaltsstoffe wie Kiwisamen, Traubenkernöl oder Kakaobutter in einem Peeling?**

All diese Stoffe pflegen die Haut nachhaltig zum Beispiel mit Mineralien und machen sie geschmeidig. Traubenkernöl enthält beispielsweise Antioxidantien (Polyphenole) und Vitamin E, beides Wirkstoffe mit Anti-Falten-Potential und ist wie zB auch Kakaobutter sehr pflegend und rückfettend. Kiwi enthält Vitamin C, auch ein sehr bewährter Anti-Aging-Wirkstoff in der Kosmetik.

### **Reinigung, Peelings, Masken, Pflege... Wie kann eine wirkungsvolle Skincare-Routine aussehen?**

Wie gesagt, sollten Sie mindestens einmal pro Woche – bei unempfindlicher Haut auch öfter – peelen. Danach immer Feuchtigkeit, gerne als Maske über Nacht. Wer lieber morgens peelt, sollte unter die reichhaltige Tagescreme zusätzlich ein feuchtigkeits-spendendes Gesichtswasser, Serum oder Gesichtsol auftragen. Mit diesem Programm ist man für die Woche gut versorgt. Man kann auch das Peelen intensivieren oder ein Peeling ersetzen, indem man täglich abends mit Fruchtsäure getränkte Pads (immer von gesunder Haut gesprochen) verwendet; denn auch sie haben einen peelenden und klärenden Effekt!

---

## Profil

### **Dr. med. Sabine Zenker - Fachärztin für Dermatologie**

Dr. med. Sabine Zenker ist Fachärztin für Dermatologie und gründete 2003 eine Privatpraxis für Dermatologie und Dermatochirurgie in München. In ihrer täglichen Arbeit widmet sie sich allen Aspekten der Allgemeinen sowie der Ästhetischen Dermatologie. Dr. Zenker ist eine international anerkannte Expertin für non- und mikroinvasive Verfahren zur Verjüngung von Gesicht und Körper. Ihre Leidenschaft liegt in der klinischen Forschung für etablierte und innovative Technologien und Behandlungsmethoden. Dr. Zenker führt klinische Studien durch, veröffentlicht Beiträge in medizinischen Fachzeitschriften sowie in Publikumsmedien, ist Mitglied in nationalen und internationalen dermatologischen Gesellschaften und in Editorial Boards medizinischer Fachverlage. Seit Jahren ist sie weltweit eine gefragte Referentin und Trainerin für Ästhetische Dermatologie. Zudem ist sie als wissenschaftlicher Beirat für die Konzeptionierung ausgewählter Kongresse mitverantwortlich. Durch ihre Arbeit in der Praxis und durch die Weitergabe ihres Wissens verfolgt Dr. Sabine Zenker konsequent ihr Ziel: Dem Patienten bestmöglich zu helfen. Weitere Informationen unter [www.dr-zenker.de](http://www.dr-zenker.de)

---