

Perfekt peelen

Kosmetik-Expertinnen erklären, warum die kleine Abreibung für die Haut so wichtig ist



Uta Walter

Kosmetikerin & Schulungsleiterin bei Sothys

Dr. Sabine Zenker

Hautärztin aus München

Kann Pflege überhaupt wirken, wenn die Haut mit Schüppchen, Schmutz und Talg überzogen ist? Nein! Deshalb gewinnen Peelings immer mehr an Bedeutung: Sie befreien den Teint von allen Ablagerungen, durchbluten die Haut, öffnen die Poren. „Nach einem Peeling können Pflegesubstanzen viel intensiver wirken und die Haut wirklich versorgen“, erklärt Hautärztin Dr. Sabine Zenker. Ideal sei die „Rubbel-Prozedur“ zwei- bis dreimal wöchentlich, am besten abends nach der Reinigung und vorm Auftragen einer reichhaltigen Nachtcreme oder Maske. „Moderne, mit Fruchtsäure getränkte Peeling-Pads können sogar täglich benutzt werden.“

Mindert sogar Fältchen

Während früher vor allem die unreine Haut „geschält“ wurde, darf heute jeder Hauttyp peelen. Allen voran die reife Haut. Kosmetikerin Uta Walter: „Denn das glättet, strafft, mindert Falten und verfeinert den Teint. Schon nach einer Anwendung sieht die Haut frischer und rosiger aus. Der müde Grauschleier ist wie weggeblasen.“



Glatt und rein: tolles Hautgefühl nach dem Peeling

Diese Spezialisten gibt es

Mechanische Peelings tragen mithilfe von Rubbelkörnern abgestorbenen Zellen ab. Sie eignen sich für die normale bis fettige Haut. Dabei wird auf die nicht abbaubaren Mikroplastik-Körner zugunsten natürlicher Körner und Salze aus Umweltgründen weitestgehend verzichtet. **Enzymatische Peelings** eignen sich auch für die empfindliche und trockene Haut. Sie rubbeln nicht, sondern spalten Eiweißbausteine auf und lösen so abgestorbene Hautzellen und Talg. **Fruchtsäuren**, die AHAs, sind bevorzugte Peelings, wenn es um verjüngende Effekte geht. Glycolsäure, Milchsäure und Salicylsäure z.B. weichen die obere Hautschicht auf und schaffen ein feineres Hautbild. Zudem beschleunigen sie den Erneuerungsprozess der Haut.

Wer lieber nicht peelen sollte

Dr. Zenker: „Bei sehr empfindlicher, zu Rötungen neigender Haut oder Neurodermitis das Peelen besser in fachmännische Hände geben. Auch über entzündete Stellen oder frische Pickel sollte nicht gerubbelt werden.“ Generell gilt: Je trockener und feiner die Haut, desto größer die Peeling-Abstände.



PORENTIEFE REINIGER

1 Mit Glycolsäure getränkte Pads: L'Oréal Paris Revitalift Laser X3 Anti-Age Glykol Peel-Pads, 30 Stück um 17 €. **2 Enzym-Puder mit Wasser aufschäumen:** Klotz Labs Enzymista Powder Peeling, um 30 €.

3 Zitronengras und Reisextrakt: Nivea Tägliches Wasch-Peeling für die Mischhaut, um 4 €. **4 Tiefenreinigung mit Salicylsäure und Mikro-Reiskörnern:** Sothys DF Desquacrem Forte Microderm Reiniger,

um 35 €. **5 Anti-Age- Frucht-säurecreme mit Glycolsäure und Vitamin C:** Dermasence AHA Effects plus C, um 24 €. **6 Sanft und vegan:** Esse cocoa exfoliator mit Kakao und Marula-Öl, um 35 €