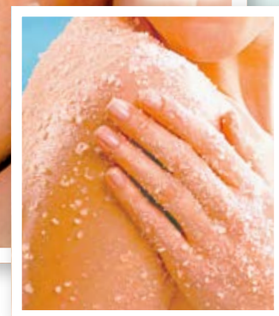
PERFEKT PEELEN – *für einen glatten, weichen Teint*

Ob Sensibelchen oder Normalo: Eine kleine Abreibung tut jedem gut. Unsere Expertin erklärt, welches Produkt für welchen Typ am besten geeignet ist

Dr. Sabine Zenker, Hautärztin aus München

Glatt, rein und streichelweich: Nach der Rubbelkur hat man ein umwerfendes Hautgefühl



Das empfiehlt die Dermatologin

Gründliche Reinigung ist das A und O in der Anti-Aging-Behandlung. Denn Wirkstoffe können nicht eindringen, wenn die Haut mit Schüppchen oder Schmutz überzogen ist. Besonders gründlich: Peelings!

In welchem Alter sollte man unbedingt starten?

Wer nicht in der Pubertät angefangen hat, dem Teint regelmäßig eine Abreibung zu verpassen, sollte sofort damit anfangen. „Gerade bei der älter werdenden Haut mit Fältchen sollte man unbedingt zu Hause peelen“, empfiehlt die Münchner Hautärztin Dr. Zenker. „Das hält die Haut frisch und rein.“

Wie regelmäßig sollte man seine Haut peelen?

„Eine gesunde Haut profitiert am meisten von einem milden Peeling, das zwei- bis dreimal pro Woche angewendet wird“, erklärt Dr. Zenker. Dann heißt es für gut fünf Minuten ordentlich rubbeln. Der Profi rät: „Lassen Sie die Substanz kurz einwirken, erst dann gründlich mit lauwarmem Wasser abwaschen.“

Was braucht die Haut nach der Behandlung?

Idealerweise verwöhnt man sein Antlitz am Abend mit der Sonderbehandlung. „Der Teint sollte vorher gereinigt werden. Nach dem Peeling am besten erst ein Gesichtswasser und dann eine reichhaltige Creme auftragen“, empfiehlt die Dermatologin. Die Haut dürstet nun nach Feuchtigkeit. Extra- Tipp: „Ruhig mal eine Maske über Nacht einwirken lassen!“

Wer sollte besser verzichten?

„Je empfindlicher die Haut ist, desto vorsichtiger muss man mit Peelings sein“, mahnt Dr. Zenker. Zu Rötungen neigende oder unter Neurodermitis leidende Haut sollten nur professionell gepeelt werden. Für alle anderen gilt: „Nicht über entzündete Stellen oder Pickel rubbeln, sonst heilen diese noch langsamer ab oder es können Narben entstehen“, so die Expertin. Generell gilt: Je trockener die Haut, desto größer die Abstände. ■

Klärt mit Thermalwasser: „Peel-off Maske“ (15 ml, ca. 0,50 €). Von Schaebens

Sogenannte Peel-off-Masken klären den Teint, indem sie Unreinheiten einfach mit abziehen. Dadurch sind sie sanft zur Haut

Viele Peelings greifen auf die Natur zurück: Salz, Zucker oder Mandeln rubbeln die Haut schön

Rubbel-Peeling

Normale Haut

Durch ihre feinen Körnchen (etwa gemahlene Mandeln, Olivenkerne, Zucker, Kohle oder Heilerde) schmirgeln mechanische Peelings die Haut glatt – ideal für normale bis fettige Haut.

So geht's. Mit kreisenden Bewegungen die Paste einmassieren, anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen. Auf trockener Haut angewendet wirkt es intensiver.

Danach. Viel Feuchtigkeit ist jetzt ideal. Eine Gesichtsmaske etwa kann nun noch besser einwirken und rundet die Pflege-Einheit perfekt ab.

1 Mit Bambus-Körnchen: „Hydra Végétal Erfrischendes Gel-Peeling“ (75 ml, ca. 9 €). Von Yves Rocher 2 Mit entzündungshemmendem Zink: „Mildes Peeling-Gel“ (75 ml, ca. 18 €). Von Avène 3 Gegen verstopfte Poren: „Blackhead Solutions 7 Day Deep Pore Cleanse & Scrub“ (125 ml, ca. 23 €). Von Clinique 4 Fast zum Reinbeißen – pflegt mit Kakao-Butter und Kokosnuss-Öl: „Sugar Scrubs Verwöhnendes Peeling“ (50 ml, ca. 10 €). Von L'Oréal

Enzym-Peeling

Für Sensibelchen

Geheimtipp für empfindliche Haut, da hier nicht an ihr gerieben wird. Frucht-Enzyme (etwa aus Ananas oder Papaya) lösen Schüppchen – ganz ohne reizende Schleifpartikel.

So geht's. Meistens handelt es sich um Pulver, das mit etwas Wasser zu einer geschmeidigen Paste gemischt wird. Auftragen, gut 3–5 Minuten einwirken lassen, gründlich abwaschen.

Danach. Nach der Behandlung ist der Teint erfrischt und aufnahmefähig für die konzentrierten Inhaltsstoffe eines Serums.

1 Mit Bio-Aloe-vera, aktiviert die Zellerneuerung der Haut: „Enzym-Peeling“ (30 g, ca. 30 €). Von Annemarie Börlind 2 Gegen Unreinheiten und Pickelchen. Bei fettiger Haut auch täglich anwendbar: „Enzyme Regulating Cream & Peeling“ (75 ml, ca. 36 €). Von Dr. med. Christine Schrammek 3 Zart schäumend: „Papaya Peeling“ (30 g, ca. 24,50 €). Von Malu Wilz 4 Intensive Reinigung mit Hyaluron: „Powder Peeling Enzymista“ (30 g, ca. 29 €). Von Klotz Labs

Säure-Peeling

Trockene Typen

Effektiv und intensiv: Fruchtsäure-Peelings (etwa mit Glykolsäure) bügeln kleine Fältchen aus, können erweiterte Poren verkleinern, erneuern fahle Haut und mildern dazu Pigmentflecken.

So geht's. Je nach Produkt wird entweder mit den in der Säure getränkten Pads nach der Reinigung über das Gesicht gestrichen oder eine Art Maske angewendet.

Danach. Ganz, ganz wichtig: Wer mit Säure arbeitet, muss danach sein Gesicht mit hohem Lichtschutz pflegen – LSF 50 ist in den darauffolgenden Tagen Pflicht!

1 Verbessert über Nacht die Ausstrahlung: „Idéalia Peeling Nuit“ (100 ml, ca. 30 €). Von Vichy 2 Soll in zehn Minuten das Hautbild perfektionieren: „Peeling-Maske mit Glykolsäure“ (75 ml, ca. 23 €). Von Caudalie 3 Effizientes Gesichtspeeling mit bio-aktiven Fruchtsäuren: „Fruit Acid Peel“ (50 ml, ca. 29 €). Von Team Dr. Joseph 4 Praktische Handhabung durch vorgetränkte Pads: „Revitalift Laser X3 Anti-Age Glykol Peel Pads“ (30 St., ca. 17 €). Von L'Oréal

Fotos: fotolia, Hersteller (13), L'Oréal Paris, Schaebens (3)