Bauer Media Group
BEST SELLER

tina

Nr. 39 19. September 2018
Deutschland 1,59 €
Österreich 1,90 €
Schweiz CHF 3,20

4 190411 101598 39

B/LUX € 1,90 • NL € 2,10 • GR/Kan. € 2,50 • FR/SI/SK € 2,40 • IT/ES/PT (cont) € 2,30 • HU Ft 720 • CZ Kc 83

Das Glück wohnt nebenan
Was Nachbarn auf die Beine stellen S. 8

Sicher Rad fahren im Herbst
Auch fürs E-Bike S. 74

Cremig wie nie!

Deutschlands beste Käsekuchen S. 32

HEIMAT-GEFÜHLE

Deutschlands schönste Kurzreise S. 78

Du schläfst, wie du isst
5 magische Schlummer-Lebensmittel S. 50

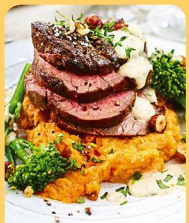
WAR ES DOCH MORD?
10 Jahre nach dem „Gorch Fock"-Drama S. 44

Entspannter leben
Warum wir uns nicht jeden Schuh anziehen sollten S. 58

Schlank-Wunder Pflaume
Alles essen und trotzdem abnehmen S. 64

S. 24
Die besten Pflege- und Styling-Tricks 40+
Volles Haar wie früher

In 20 Minuten lecker



September-Blitz-Küche S. 38

Eine Haut wie früher

Zarter, schöner, frischer – die neuen Anti-Aging-Peelings mit Pflege-Plus wirken wie ein Frischekick für den Teint. Unsere Expertin Dr. Sabine Zenker erklärt, was sie können

Unsere Haut ist ein kleines Wunderwerk der Natur: Etwa alle 28 Tage erneuert sie sich. In dieser Zeit wandern Zellen aus tieferen Hautschichten an die Oberfläche, wo sie verhornen und schließlich absterben – kaum sichtbar, als hauchfeine Schüppchen. Wie ein Grauschleier legen sie sich auf den Teint und lassen ihn stumpf wirken. Doch zum Glück können wir etwas dagegen tun: peelen! Im tina-Interview beantwortet uns Dr. Sabine Zenker die wichtigsten Fragen.

tina: Wieso ist regelmäßiges Peelen für schöne, jugendliche Haut so wichtig?

Dr. Sabine Zenker: Es hilft der Haut, sich sanft und schneller zu erneuern, da hierbei abgestorbene Hornschüppchen entfernt werden. Danach können Pflegesubstanzen besser und intensiver einwirken und die Haut ideal mit Feuchtigkeit versorgen. Mit dem Ergebnis, dass sie sofort wieder frisch, prall und natürlich schön rosig aussieht.

Wie häufig sollte man seine Haut mit einem Peeling verwöhnen?

Eine gesunde Haut profitiert am meisten von einem milden Peeling, das mindestens zwei- bis dreimal pro Woche angewendet werden sollte. Rubbeln Sie ungefähr fünf bis sieben 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 einwirken lassen. Aber übertreiben Sie es nicht! Peelen Sie zu oft und zu stark, schwächt das nämlich die natürliche Schutzbarriere der Haut.

Gibt es auch Hauttypen, die besser wenig oder gar nicht peelen sollten?

Nicht über entzündete Stellen oder frische Pickel rubbeln, sonst heilen diese noch langsamer ab. Wer sehr empfindliche, zu

Spannungen und Rötungen neigende Haut hat, sollte ebenso auf ein Peeling daheim verzichten, wie auch diejenigen, die unter Neurodermitis oder sogenannter perioraler Dermatitis leiden. Deren Behandlung lieber fachmännischen Händen überlassen!

Welche Pflege braucht die Haut vor und nach der Anwendung? Muss sie zur Vorbereitung gereinigt werden?

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

Gibt es für Peelings eine Altersempfehlung?

Nicht unbedingt. Gerade bei der älter werdenden Haut mit beginnenden Fältchen sollte man regelmäßig peelen, um sie fein, ebenmäßig und frisch zu halten.

Oft steckt auch Zucker in Peelings. Welchen Vorteil bietet der Inhaltsstoff?

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

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

Alle 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-Potenzial, und ist wie auch Kakaobutter sehr pflegend und rückfettend. Kiwi enthält Vitamin C, ein sehr bewährter Anti-Aging-Wirkstoff in der Kosmetik.

Reinigung, Peelings, Masken, Serum, Creme – wie genau sollte eine wirkungsvolle Beauty-Routine eigentlich aussehen?

Sie sollten mindestens einmal pro Woche peelen. Bei unempfindlicher Haut auch gern mal öfter. Danach immer mit Feuchtigkeit verwöhnen, z. B. als Maske über Nacht. Wer lieber morgens peelt, sollte unter der reichhaltigen Tagescreme zusätzlich ein feuchtigkeitsspendendes Gesichtswasser, Serum oder Gesichtsöl auftragen. Mit diesem Programm ist die Haut für die Woche gut versorgt. Man kann das Peelen auch intensivieren oder ein Peeling ersetzen, indem man täglich abends mit Fruchtsäure getränkte Pads verwendet – aber bitte nur bei gesunder Haut! Diese sehr praktischen Pads haben auch einen peelenden und zudem klärenden Effekt. ■

Was bringt ein Körper-Peeling?

Ob Gesicht oder Körper: Der Effekt für die Haut ist derselbe. Sie wird streichelzart, glatt und strahlend schön. Der Unterschied liegt in den Texturen: Körper-Peelings sind mit groben Partikeln wie z. B. Meersalz oder Nussschalen versehen, da die Haut am Körper nicht so empfindlich ist. Daher müssen wir bei der Rubbelkur auch weniger vorsichtig sein. Massieren wir das Peeling mit etwas mehr Druck ein, regt das die Durchblutung an – und das reduziert sogar Cellulite!

Multitalent Pflege-Maske mit Peeling-Effekt: „Supra Radiance", Lierac, ca. 35 €

Obstler In Rotwein getränkte Baumwoll-Pads: „Bio-Peel Gauze Peeling Wine", Neogen, ca. 26 €

Ruhestifter Sanfte Pudertextur für sensible Haut: „Powder Peeling", Klotz Labs, ca. 29 €

Frischmacher Peeling-Pads mit belebender Fruchtsäure: „Glow Peel Pads", Pixi, 60 Stk. ca. 30 €

Naturbursche Bio-Inhaltsstoffe schenken ein klares Hautbild: „Enzym-Peeling", Annemarie Börlind, ca. 30 €

Exot Mit Kokos- und Kaffee-Extrakt: „Coco Pure Detox Coffee Face Scrub", Hello Body, ca. 35 €

Anti-Aging-Star Peelt, polstert auf und glättet über Nacht: „Hyaluron-Filler Nacht Peeling & Serum", Eucerin, ca. 40 €

Süßling Verfeinert den Teint mit Zuckerkristallen: „Sugar Scrubs Glow Peeling", L'Oréal Paris, ca. 10 €

Fotos: Alamy, Shutterstock/Eli Maier, L'Oréal Paris PR (2), Hersteller (7); Konzept und Text: Fashion & Beauty Experts/Katharina Herzig