

Für einen zarten, glatten Teint

# Pflege-Star Peeling

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



**Uta Walter**  
Kosmetikerin & Schulungsleiterin bei Sothys



**Dr. Sabine Zenker**  
Hautärztin aus München



**Während früher vor allem unreine Haut „geschält“ wurde, darf heute fast jeder Hauttyp peelen. Allen voran die reife Haut.**

**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.“

**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 ist, desto größer sollten die Peeling-Abstände sein.

**Weich und rein:**  
ein tolles Hautgefühl nach dem Peeling

**Kann Pflege überhaupt wirken, wenn die Haut mit Schüppchen, Talg und Schmutz überzogen ist?**

Nein! Deshalb gewinnen Peelings immer mehr an Bedeutung: Sie befreien den Teint von allen Ablagerungen, durchbluten die Haut und öffnen die Poren. „Nach einem Peeling können Pflegesubstanzen viel intensiver wirken und die Haut wirklich

versorgen“, erklärt Hautärztin Dr. Sabine Zenker. Ideal sei es, die „Rubbel-Prozedur“ zwei- bis dreimal wöchentlich anzuwenden. Am besten abends nach der Reinigung und vor dem Auftragen einer reichhaltigen Nachtcreme oder Gesichtsmaske, die dann besonders gut einwirken. „Moderne, mit Fruchtsäure getränkte Peeling-Pads können sogar täglich benutzt werden.“

## Diese Spezialisten gibt es

**Mechanische Peelings**

eignen sich für normale bis fettige Haut. Sie tragen mit kleinen Kügelchen abgestorbenen Hautzellen ab. Zugunsten der Umwelt werden nicht abbaubare Mikroplastik-Perlen heute meist durch natürliche Körner und Salze ersetzt.

**Enzymatische Peelings**

sind ideal für empfindliche und trockene Haut. Sie reiben

nicht, sondern spalten Eiweißbausteine in der Haut auf und lösen so abgestorbene Zellen.

**AHA-Fruchtsäuren**

sind bevorzugte Peelings, wenn es um verjüngende Effekte geht. Glycol-, Milch- und Salicylsäure z. B. weichen die obere Hautschicht auf und schaffen ein feineres Hautbild. Zudem beschleunigen sie den Erneuerungsprozess der Haut.

## Die schaffen Klarheit

**1 Der Sanfte:** „Enzym-Peeling Puder“ mit natürlichen Enzymen und Bio-Aloe vera ● Annemarie Börlind (Parfümerie), 30 g, ca. 30 €

**2 Das Erfrischende:** „Tägliches Wasch-Peeling für Mischhaut“ mit feuchtigkeitspendender Ozean-alge ● Nivea, 150 ml, ca. 3,25 €

**3 Die praktischen:** Getränkte Pads „Revitalift Laser X3 Anti-Age Glykol Peel-Pads“ mit 9,6 % Gly-



colsäurekomplex ● L'Oréal Paris, 30 St., ca. 17 €

**4 Die tiefenwirksame:** „AHA Effects plus C“-Nachtcreme mit Glycolsäure und Vitamin C ● DERMASENCE (Apotheke), 30 ml, ca. 24 €