



Die magische Kraft der Peelings

Peelings sind nicht bloß ein nettes Extra, sondern eine tragende Säule der Hautpflege. Wir helfen, das passende Produkt für Sie zu finden. Carol Cassone

Bekanntlich werden durch ein Peeling die abgestorbenen Hautzellen entfernt, sodass die Haut in neuem Glanz erstrahlen kann. Aber das ist nicht alles! Ein Peeling aktiviert auch ganz automatisch die Zellerneuerung in der sogenannten dermo-epidermalen Junctionszone (DEJ), der Verbindungsmembran zwischen Epidermis (Oberhaut) und Dermis (Lederhaut). Diese Schicht besteht aus Basalzellen, aus denen durch Zellteilung Tochterzellen entstehen, die an die Hautoberfläche wandern und dort die abgestorbenen Zellen ersetzen. Leider wird dieser natürliche Prozess sehr häufig durch Silikone und andere chemische Substanzen aus Creme, Make-up & Co. erschwert, denn diese verstopfen die Poren und verhindern die reguläre Ablösung abgestorbener Hautschüppchen. Wenn sich an der Hautoberfläche immer mehr abgestorbene Zellen ansammeln, verlangsamt sich die Zellerneuerung. In der Folge verliert die Haut an Glanz und altert schneller. Ein Peeling an der Hautoberfläche regt also durch das Entfernen alter Hautzellen die Bildung von frischen Tochterzellen an. Und je mehr Peelings die Haut bekommt, desto mehr frische Zellen produziert sie. Doch Peeling ist nicht gleich Peeling, es gibt viele verschiedene Varianten. Lassen Sie uns herausfinden, welches Peeling für Ihren Hauttyp das richtige ist.

Mechanische Peelings

Bei dieser ältesten und traditionellsten Peeling-Methode kommen winzige Körnchen zum Einsatz, die auf der Haut durch kreisende Bewegungen mit den Fingerspitzen für eine Ablösung der abgestorbenen Zellen sorgen. Dabei gibt es verschiedene Arten von Körnchen: Manche bestehen aus dem chemischen Kunststoff Polyethylen und

stellen eine sehr konkrete Gefahr für die Umwelt dar. Andere sind natürlichen Ursprungs – sie bestehen meist aus weiterverarbeiteten Schalenfrüchten (Haselnusspulver, Pulver aus Olivenkernen oder gemahlene Marillenkerne), Fruchtkernen (Erdbeere, Passionsfrucht, Granatapfel), Meerespflanzen (Mikroalgen), Wachs (Jojoba- oder Bienenwachs) oder so manchem guten Bekannten aus dem Küchenschrank (Salz, Zucker, Kaffeesatz, Gewürze etc.). Für welchen Hauttyp die einzelnen Peelings geeignet



Bürste, Körnchen, Fruchtsäure – für jede Haut gibt es ein passendes Peeling.

Peelings können mit Produkten aus der Küche wie Kaffee, Salz, Zucker oder Gewürzen selbst hergestellt werden. Aufpassen, dass harte, kantige Körner die Haut nicht verletzen.

sind, hängt einerseits von der Grundkonsistenz ab (von cremig bis gelartig) und andererseits von der Größe der Körnchen. Ein Beispiel: Fettige Haut und Mischhaut bevorzugen die gröberen Körnchen, denn die dickere Haut verträgt und braucht eine etwas stärkere Reibewirkung. Bei diesen Hauttypen sind gelartige oder gemischte Texturen (Gel/Creme) ideal, um ein Frischegefühl während des Peelings zu erzeugen, und sie hinterlassen ein samtig-feines Hautbild. Deshalb empfehlen sich bei fettiger Haut und Mischhaut auch mindestens zwei Peelings pro Woche, bei Bedarf sogar mehr. Bei Pickeln (Akne) hingegen sind Peelings absolut tabu, denn damit breiten sich die Keime noch weiter aus.

Ganz anders sieht es bei trockener und empfindlicher Haut aus. Sie benötigt ein sanftes Peeling, das die Hautschüppchen nicht mit Körnchen, sondern schonend mit einem Pulver löst. Erste Wahl ist hier eine cremige, zart umhüllende, beruhigende Textur, die höchstens einmal pro Woche ganz sanft aufgetragen wird. Das behutsame Auftragen gilt übrigens für alle mechanischen Peelings und bei allen Hauttypen: Nicht das Auftragen an sich sorgt für den «Radier-Effekt», sondern die Wirkkraft der Peeling-Partikel. Bei Männern bietet sich wegen ihrer recht dicken Haut vor dem Rasieren ein mechanisches Peeling an. Damit wird die Hautoberfläche hervorragend auf die Rasur vorbereitet und die Haut sichtbar geschmeidiger, und zwar im ganzen Gesicht. Dabei haben die erwähnten selbstgemachten «Küchenschrank-Peelings» allerdings einen Haken, da die Körnchen, insbesondere bei Zucker und Salz, nicht rundgeschliffen sind: Die klitzekleinen Grate fügen der Haut winzige, mit bloßem Auge nicht erkennbare Verletzungen zu, was zu Reizungen führt und sich auf alle Hauttypen äußerst schädlich auswirken kann.

Fruchtsäure-Peelings

Diese besonders ausgeklügelte Methode verdanken wir den Dermatologen. Im Gegensatz zur mechanischen Wirkweise wird hier einfach ein säurehaltiges Produkt, in diesem Fall eine Fruchtsäure, auf die Haut gebracht.



© stock.adobe.com (4)

Diese wirkt nach demselben Prinzip wie ein Lösungsmittel und löst die abgestorbenen Hautzellen auf. Bei den meisten im Handel erhältlichen Fruchtsäure-Peelings ist der Säureanteil eher gering, um eine Verträglichkeit für möglichst viele Hauttypen zu gewährleisten. Trotzdem sollte man das Peeling vorab auf einer wenige Zentimeter großen Stelle testen und es nicht gleich auf dem ganzen Gesicht verteilen, denn bei einigen Menschen, die gar nicht unbedingt eine empfindliche Haut haben müssen, können Fruchtsäuren heftige Reaktionen hervorrufen. Zu diesen Fruchtsäuren, einer Untergruppe der Alphahydroxysäuren bzw. AHA, gehört zum Beispiel die Glycolsäure, die hauptsächlich aus Zuckerrohr gewon-



Männer haben eine dickere Haut als Frauen. Sie können gut zu mechanischen Peelings greifen oder aber auch ein Fruchtsäure-Peeling anwenden, das die abgestorbenen Hautzellen auflöst.



Enzymatische Peelings

Enzymatische Peelings funktionieren nach demselben Prinzip wie Fruchtsäure-Peelings. Hier wird das Keratin der abgestorbenen Hautzellen jedoch durch sogenannte keratolytische Enzyme aufgelöst. Dieses Verfahren ist sehr viel schonender und ruft deutlich weniger allergische Reaktionen hervor. Verantwortlich für die lösende Wirkung sind aus Früchten gewonnene Enzyme (darunter Papain aus der Papaya, Ficin aus der Feige usw.) sowie Enzyme aus Hefen. Hier variiert die Einwirkzeit je nach Hauttyp und Marke. Zum Abnehmen kann wieder ein Schwämmchen verwendet werden. Das Peeling kann aber auch trocken abgerubbelt oder wie bei einer Peel-off-Maske abgezogen werden.

Peeling mit Bürsten

Bei diesem traditionell asiatischen Peeling mit speziellen Gesichtsbürstchen aus Bambus-Naturborsten kommt außer den Bürsten nichts an die Haut. Gebürstet wird immer in glättenden Bewegungen von der Gesichtsmitte nach außen beziehungsweise von unten nach oben. Anders als bei den kosmetischen Körnchen-Peelings sollten kreisende Bewegungen vermieden werden. Das Bürsten-Peeling ist eine wahre Gesichtspflege: Es löst nicht nur die abgestorbenen Zellen ab, sondern stimuliert auch die Haut bis in die Tiefe und aktiviert alle Gesichtsmidiane. So kann die Lebensenergie Chi bis ins Gesicht aufsteigen, was zur Hautstraffung und Faltenglättung beiträgt. Einen kleinen Wermutstropfen gibt es jedoch: Nicht jede Haut ist robust genug für diese Art von Behandlung. Menschen mit sehr feiner und sensibler Haut sollten also auf ein solches Peeling verzichten oder es auf die weniger empfindlichen Gesichtspartien wie Stirn oder Hals beschränken. Bei allen Hauttypen muss auf jeden Fall die Augenpartie ausgespart werden. So ein Peeling kann so häufig gemacht werden, wie es der Haut guttut, je nach Empfindlichkeit.

Auch wer bereits das Peeling seiner Wahl gefunden hat, kann es mit einer anderen Peeling-Variante kombinieren. Und bei all den Vorteilen fangen Sie am besten gleich damit an! beautyloges.com

nen wird. Peelings mit Glycolsäure sind besonders für reife Haut geeignet (bei Pigmentflecken, nachlassender Elastizität, Falten etc.). Auch die Milchsäure, die bei der Fermentation von Milch oder bestimmten Früchten entsteht, ist eine Fruchtsäure. Sie sorgt am effektivsten für einen strahlenden Teint, wird in der Regel gut vertragen und eignet sich damit für alle Hauttypen, sogar für sehr sensible Haut. Der Wirkstoff aus der Salicylsäure, einer Betahydroxysäure (BHA), stammt meist aus der Weidenrinde, bietet mit seinen klärenden und entzündungshemmenden Eigenschaften Mitessern, Mikrozysten und einigen Formen von Akne Paroli und ist damit der perfekte Partner für fettige Haut. Fruchtsäuren lassen sich jedoch nicht nur natürlich gewinnen, sondern auch synthetisch herstellen und sind dann logischerweise kein Naturprodukt mehr. Grundsätzlich sollten Sie bei einem Fruchtsäure-Peeling die vom Hersteller empfohlene Einwirkzeit einhalten und das Peeling anschließend mit einem Schwämmchen abnehmen.