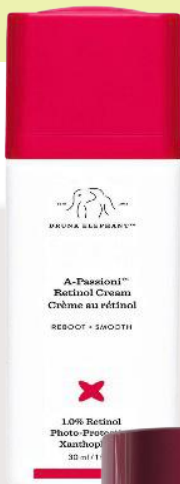




1 „Retinol Boost Serum“, Neutrogena, ca. 14 €



2 „A-Passioni Retinol Cream“, Drunk Elephant, ca. 71 €



3 „Red Gesichtsscreme“, Dr. Mil., ca. 109 €

2. TAG RETINOL

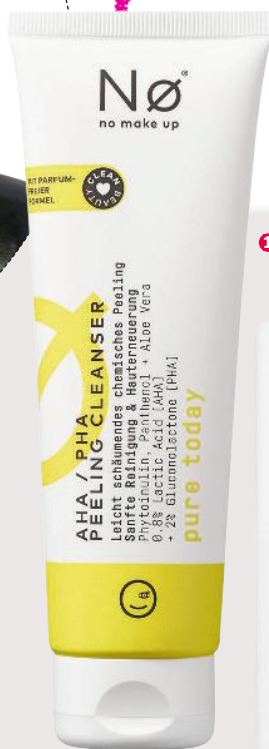
Am zweiten Tag steht Retinol im Fokus. „Die Behandlung mit Retinol ist der wichtigste Punkt des ganzen Treatmentplans“, erklärt Dr. Schuhmachers. „Und es macht auch Sinn, den Wirkstoff nur alle vier Tage anzuwenden, da es ansonsten Nebenwirkungen in Form von Rötung, Juckreiz und Schuppung geben kann. Wichtig: Die Haut sollte langsam an Retinol gewöhnt werden. Daher unbedingt erst mit einer niedrigen Dosierung und Produktmenge – eine erbsengroße Menge reicht – anfangen.“



KAIA GERBER eifert ihrer Mutter Cindy Crawford nach und nutzt Peelings

1. TAG PEELING

- 1 „AHA/PHA Peeling Cleanser“ No Cosmetics, ca. 8 €
- 2 „Fruchtsäure-Peeling“, Annemarie Börlind, ca. 23 €
- 3 „Peeling Beauté Eclair“, Clarins, ca. 45 €



Der ZYKLUS schöner Haut

Das Cycling startet am ersten Abend mit einem Peeling. „Dabei sollten mechanische Peelings mit Schleifpartikeln vermieden werden. Besser sind chemische wie ein Enzym- oder AHA-Peeling“, empfiehlt die Münchner Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers. „Das Enzympeeling ist milder als das AHA-Peeling – daher sollten Menschen mit empfindlicher Haut lieber zum Enzympeeling greifen. Bei unempfindlicher oder unreiner Haut dagegen zum AHA-Peeling.“ Zunächst die Haut mit einem Cleanser von Make-up-Resten befreien, danach das Peeling einmassieren. Tipp: Hals und Dekolleté einbeziehen. Danach Feuchtigkeitscreme auftragen und ab ins Bett.

GWYNETH PALTROW
Ist das das Geheimnis
ihres Aussehens?
Die Schauspielerin ist
seit Jahren bekennen-
der Retinol-Fan

3./4. TAG CALM DOWN

- 1 „Glow Activator“, Orveda, ca. 313 € (niche-beauty.com)
- 2 „SkinActive Hyaluron Aloe Serum“, Garnier, ca. 10 €
- 3 „concentré niacinamide“, Jean D'ArceI, ca. 40 €



Tag 3 und 4 sind ein Verwöhnprogramm. „Ziel ist es, die Haut wieder zu beruhigen, die Hautbarriere aufrechtzuerhalten bzw. das Hautmikrobiom zu stabilisieren. Kurzum, der Haut etwas Gutes zu tun. Dabei kommen Wirkstoffe wie Hyaluron – um sie mit Feuchtigkeit zu füttern – oder Niacinamid – perfekt für Haut, die auch mal zu Unreinheiten neigt – ins Spiel“, so Dr. Schuhmachers. Als Abschluss kommt wieder eine Feuchtigkeitspflege über den Wirkstoff. Dr. Schuhmachers' Fazit: „Skin-Cycling ist perfekt, um wichtige Skincare-Wirkstoffe anzuwenden, ohne dass es zu Nebenwirkungen kommt.“

SKIN-CYCLING ist DER neue Geheimitipp für gesunde und strahlende Haut. Wir verraten, wie es funktioniert

VON YVONNE WALBRUN

Heute schon im Kreis gepflegt? Skin-Cycling heißt der neue Beautytrend, der auf den Social-Media-Plattformen gerade viel Aufmerksamkeit erregt.

Was dahintersteckt? Eine von der US-Dermatologin **Dr. Whitney Bowe** entwickelte und für den Abend konzipierte Pflegeroutine, die auf vier Tage angelegt ist und sich dann wiederholt. Dabei ist für jeden Abend (!) ein bestimmtes Skincare-Verfahren vorgegeben. Damit soll die Haut wieder zum Strahlen gebracht werden. Wir wollten von der Münchner Dermatologin **Dr. Elisabeth Schuhmachers** wissen, was dran ist.



DR. ELISABETH SCHUHMACHERS
Dermatologin

TÄGLICHE SCHÖNMACHER

Skin-Cycling bewirkt, dass die Haut nicht überreizt und das Hautbild so auf Dauer nachhaltig verbessert wird. Basis dafür ist die tägliche gründliche Reinigung sowie eine Extraportion Feuchtigkeit nach allen abendlichen Steps. Reinigung und Feuchtigkeitspflege sollten aber den Hautbedürfnissen angepasst sein.



- 1 „Vinopure Klärendes Reinigungsgel“, Caudalie, ca. 14 €
- 2 „Regulat Beauty Anti Aging Lifting Serum“, Dr. Niedermaier, ca. 49 €
- 3 „Sanfter Reinigungsschaum“, Sebamed, ca. 7 €



CHIARA FERRAGNI
befolgt das Skin-Cycling und strahlt mit der Haut um die Wette

2-IN-1-STIFT

„LipLiner InkDuo Prime + Liner Espresso“, Shiseido, ca. 21 €

LECKERBISSEN

„Smooth Lip Liner nougat“, Artdeco, ca. 8 €

ALARMSTUFE ROT

„Infaillible Lipliner Stay Ultraviolet“, L'Oréal Paris, ca. 5 €

TREND-SETTERIN
Kylie Jenner liebt die dunkle Umrandung

WOW Model
Gigi Hadid trägt Rot auf der Met Gala

KULTIG Bis heute ist Topmodel Naomi Campbell Fan des 90er-Looks

KLASSIKER

„Lip Cheat Foxy Brown“, Charlotte Tilbury, ca. 23 €

ZUM ANBEISSEN
„Lip Liner Chocolate“, Bobbi Brown, ca. 28 €

DRAMATISCH

„Dior Contour Euphoric“, Dior, ca. 29 €

GLAM-GIRL
Sängerin Rita Ora kombiniert einen rosa Gloss zum Liner

RAHMENprogramm

DARK LIPLINER Der Retrolook aus den 90er-Jahren feiert sein Comeback

VON LARISSA MÜNCH

Dicke Blockstrahlen, dünne Augenbrauen oder eisblauer Lidschatten – die wilden 90er-Jahre hatten ein paar skurrile Beautytrends zu bieten. Und ein Style erlebt in diesem Jahr sein großes Revival: dunkler Lipliner.

Aber keine Sorge! Statt einer harten Umrandung werden die Lippen nun in einer dezenteren Variante perfekt in Szene gesetzt. Stars wie Sängerin **Rita Ora** oder Influencerin **Kylie Jenner** machen vor, wie es geht: einen Liner im satten Brauntönen wählen, der etwa zwei bis drei Nuancen dunkler ist als die eigene Lippenfarbe. Die Lippen umranden und den Lipliner sanft nach innen mit einem Pinsel verblenden. Der anschließende Lipgloss oder Lipstick sollte ebenfalls nur minimal heller sein als der Lipliner. Solo aufgetragen kann im Anschluss ein pflegender Balm die Lippen mit Feuchtigkeit versorgen.

Ein glamouröses Upgrade gefällig? Die Kombination zwischen einem dunkelroten Konturenstift und einem feurigen Lipstick wirkt besonders elegant. Das Beste: Der Trend lässt schmale Lippen voller wirken.

PINSELSTRICH

„PlumLine Lip Liner Mystery“, Buxom, ca. 18 €

FOTOS: GETTY IMAGES (3); KYLIEJENNER/INSTAGRAM, PR