

Mach mal Pause

Wir cremen, peelen,
sprühen. Manchmal
ein bisschen zu viel

Text Silke Amthor

Hand aufs Herz: Wer hat im Bad nur eine Handvoll Tiegel stehen? Viele Frauen verwenden täglich bis zu 15 verschiedene Schönmacher. Klingt nach viel? Dann zählen Sie mal mit: Morgens starten wir mit Cleanser und Toner, einem Klacks Augencreme, Anti-Aging-Serum, Tagescreme, vielleicht Filler und Primer sowie UV-Schutz. Abends greifen wir zu Make-up-Entferner, Reinigungsgel und Nachtpflege. Einmal pro Woche peelen wir ►



für den besonderen Glow oder gönnen uns eine Maske. Dann kommen im Winter eventuell Selbstbräuner zur Auffrischung des Teints ins Spiel und ab und zu, als Highlight, eine Ampullenkur.

Und die Haut? Sieht trotz allem nicht strahlend schön und rosig aus. Im Gegenteil. Pickelchen, Trockenheit und Irritationen – alles Zeichen, dass sie unter einem Overkill leidet. „Zu viele Produkte, eine für den Hauttyp zu reichhaltige Pflege, aber auch zu viel Feuchtigkeit können die Haut aus der Balance bringen“, sagt Elisabeth Schumachers, Hautärztin aus München. Durch das gut gemeinte Überpflegen quillt die oberste Hornschicht auf, die Hautbarriere ist gestört. Stress, Kälte oder trockene Heizungsluft verschärfen das Ganze. Höchste Zeit für eine Pflegepause, denn die Haut brauche weniger, als wir oft denken, erklärt Marion Runnebaum, Hautärztin aus Jena. Wer es übertrieben hat, sollte drei Monate für eine dermatologische Diätphase einplanen. In

Man spricht auch von der Stewardessenkrankheit

dieser Zeit genügen ein Reinigungsprodukt und eine nicht zu reichhaltige Creme, die man morgens und abends verwendet. Zum Reinigen eignen sich Cleanser-Gele mit milden Zuckertensiden oder auch wasserklare Mizellenlösungen. Hände weg von „scharfen Schaumschlägern“ mit Inhaltsstoffen wie Natrium Laureth Sulfat, dem noch aggressiveren Natrium Lauryl Sulfat oder alkoholhaltigen Tonern. Sie lösen die natürlichen Fette aus der Epidermis, die hauteigene Schutzschicht wird durchlässiger – und der Teint noch gereizter.

Was braucht man wirklich?

Reinigung

Unverzichtbar. Sie sollte dem Hauttyp (und den persönlichen Vorlieben) entsprechen. Bei einem Teint, der zu Trockenheit neigt, empfehlen Dermatologen wie Elisabeth Schumachers Mizellenwasser; fettige Haut wird mit Schaum (z. B. von Vichy) gründlich von Talgüberschüssen befreit.

Toner

Mit einem Gesichtswasser sollen letzte Spuren des Reinigungsproduktes oder kalkhaltiges Wasser entfernt werden. Einige Hautärzte halten diesen Schritt der Reinigung für verzichtbar. Wer Toner benutzt, am besten eine alkoholfreie Variante wählen, damit die Haut nicht austrocknet.

Augencreme

Aus dermatologischer Sicht braucht die dünne Haut um die Augen nur dann besondere Pflege, wenn die übliche Tagescreme zu Reizungen des Unterlids führt. Oft sind diese nämlich wirkstoffreicher als eine Spezialpflege.

Serum

Früher eher als Intensivkur verwendet, sind Seren heute wichtiger als die Tagespflege, weil sie gezielt hochkonzentrierte Wirkstoffe in die Haut einschleusen. Elisabeth Schumachers rät, ab 30 ein Hyaluron- und ein Vitamin-C-Serum in die Pflegeroutine zu integrieren.

Tagescreme

Wer trockene Haut hat, ist mit Serum plus Tagescreme gut beraten. Die meisten allerdings cremen hauptsächlich wegen des angenehmen Hautgefühls und möchten darauf auch nicht verzichten. Eine Tagescreme mit LSF 30 (mindestens) ersetzt im Alltag den Sonnenschutz.

Sonnenschutz

Gehört – auch in den Wintermonaten! – jeden Tag zum Pflegeritual, um der Hautalterung durch UV-Schäden vorzubeugen. Egal, ob Sie im Büro sitzen oder an der freien Luft arbeiten, LSF 30 ist obligatorisch, im Sommer sogar LSF 50.

Nachtcreme

Nachts ist die Zeit für zellinterne Reparaturarbeiten, Nachtcremes (oder Seren, s. o.) unterstützen dabei. Essenziell ist das nicht, aber eine lohnende Investition, will man den Anti-Aging-Effekt stärken. Im Prinzip genügt aber auch abends eine reichhaltigere Tagescreme (ohne LSF, der würde die Haut unnötig belasten).

Peeling

Egal, ob abgestorbene Hautschüppchen mit Fruchtsäuren, Enzymen oder mechanisch mit Rubbelpartikeln entfernt werden: Wer empfindliche Haut hat, sollte die Finger von Peelings lassen, da sie die Hautbarriere schwächer und angreifbarer machen. Bei unkomplizierter Haut sorgt ein feines Peeling alle zwei Wochen tatsächlich für mehr Glow.

Masken

Masken – ob gegen Unreinheiten oder für mehr Feuchtigkeit – fallen bestimmt nicht unter die Must-haves, sind aber ein nettes Extra.