

Blitzsauber

Einmal Gesichtswäsche, bitte!

Hautpflege Schongang, Standard-Paket oder Premium-Politur? Welcher Waschgang Ihrem Teint guttut

Was nützt die beste Gesichtsscreme, wenn die Haut die Inhaltsstoffe nicht aufnehmen kann, weil die Poren verstopft sind? Sonnencreme, Make-up und Schmutz bleiben tagsüber im Gesicht haften. Dazu kommen abgestorbene Hornzellen, Talg und Schweiß. All das kann den natürlichen Säureschutzmantel der Haut, der sie schützt und ihren Feuchtigkeitsgehalt reguliert, in Mitleidenschaft ziehen. „Wer seine Haut gesund und schön

erhalten will, sollte sie regelmäßig morgens und abends reinigen“, rät die Kosmetikerin Britta Dittenhofer aus Neumarkt. „Aber nicht übertreiben“, sagt der Münchner Dermatologe Dr. Christoph Liebich. Denn mit einer aggressiven Reinigung trockne man die Haut unnötig aus und mache sie anfällig für Keime, Bakterien - und Fältchen. Ob Vollwäsche oder Sparversion: Wir haben ein paar Reinigungsprogramme für Sie zusammengestellt.

Celine Hofer

Schäumen oder schrubben?

Das richtige Waschmittel finden

Eine wichtige Rolle spielt dabei der pH-Wert. Bei einem gesunden Säureschutzmantel liegt dieser zwischen 4,5 und 6. Die Haut ist also leicht sauer. Reinigungsmittel, deren pH-Wert in diesem Bereich liegt, sind hautfreundlich und sollten bevorzugt werden. Dasselbe gilt für **Reinigungsmilch**, -emulsion und Waschlotion. **Mizellenwasser** reinigt alle Hauttypen gründlich und mild. Intensiver wirken **Peelings**: Partikel aus Fruchtschalen, Mandelkleie oder Meersand rubbeln die obere Hornschicht ab. Robuste, normale Haut verträgt zweimal wöchentlich eine Abreibung und einmal im Monat ein **enzymatisches Peeling**. Damit lässt sich etwa überschüssiges Fett gut entfernen.



photos: The Licensing Project/Anna Bahrowska, Getty Images/Sean Gorman, Leigh Righton, Zara Ranby, Doring Knudsen, Shutterstock/Aus Santos

Lebenslust

**Strahlend
sauber**

Bei normaler Haut
ist das einfach: Sie
lässt sich problemlos
reinigen und reagiert
nicht so schnell



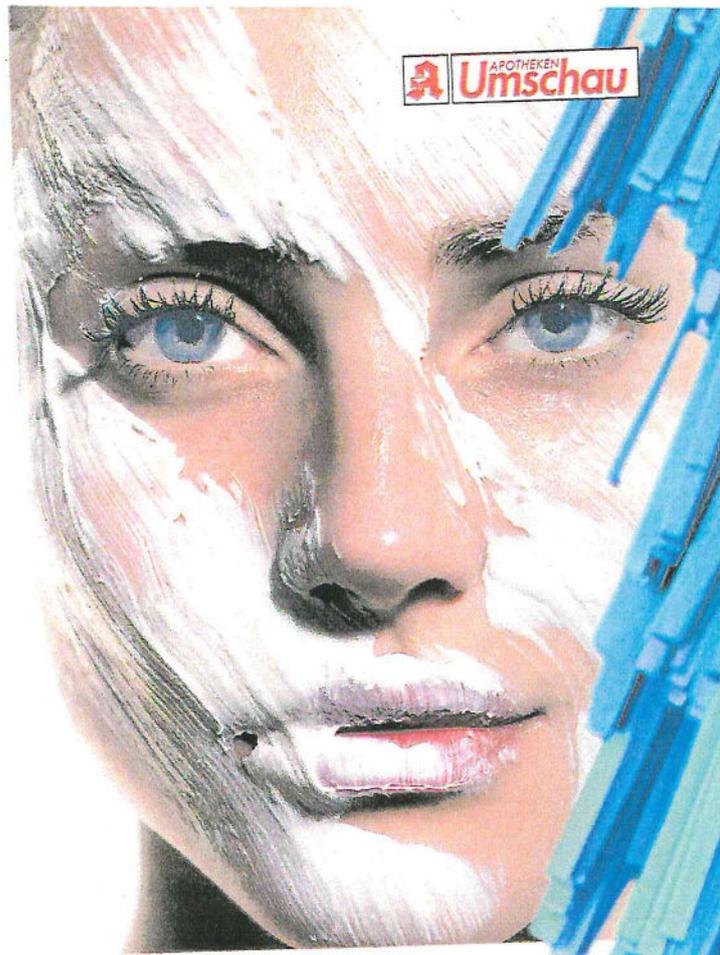
Minimalversion Wasser marsch!

Leitungswasser erfrischt zwar, hat aber den Nachteil, dass es **Kalkreste** hinterlässt und überschüssiges Fett nicht gründlich entfernt. Tipp: auf die **Temperatur** achten. Je wärmer das Wasser, desto mehr entzieht es der Haut Fett und Feuchtigkeit. Normaler und fettiger Teint verkraften das eher, für trockene und empfindliche Haut ist lauwarm besser. Kaltes Wasser kurbelt den Stoffwechsel an und **schließt die Poren**. Bei einem großporigen Hautbild kann das von Vorteil sein. Wer das Gesicht gerne nur mit Wasser und Seife wäscht, sollte am besten milde Reinigungsmittel (Syndets) und lauwarmes Wasser verwenden.



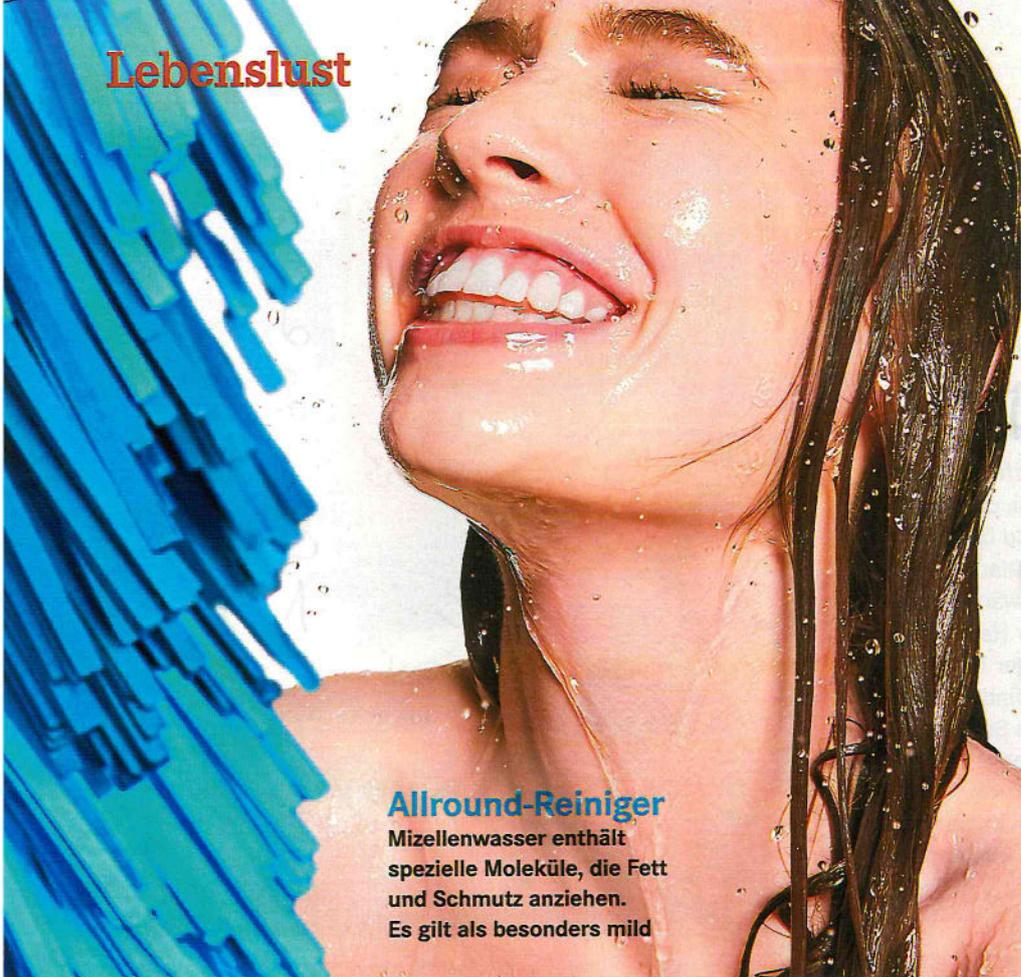
Schnelles Basisprogramm für normale Haut

Je unkomplizierter der Teint, desto einfacher die Reinigung. Am schnellsten geht es mit **Mizellenwasser**. Eine Alternative ist **Waschgel**, das mit Wasser angerührt wird. „Bei normaler Haut können Sie kaum etwas falsch machen. Ich empfehle jedoch eine **milde Reinigungsmilch**, weil durch das Waschgel viel Fett gelöst wird“, sagt Kosmetikerin Dittenhofer. Anschließend mit **Gesichtswasser** nachreinigen. Das schon den Säureschutzmantel, indem es Kalk- und Reinigungsrückstände entfernt, ohne zu viel Feuchtigkeit zu entziehen. Normale Haut verträgt zudem ein- bis zweimal die Woche ein **Rubbelpeeling** oder monatlich ein **Enzympeeling**.



Porentief-Programm gegen Fett und Unreinheiten

Ein fettig glänzender Teint neigt oft auch zu **Mitessern** und **Pickeln**. Reinigungsprodukte für „unreine Haut“ sollten gründlich, aber nicht aggressiv sein. Im Idealfall bekämpfen sie Mitesser, indem sie die Poren von Talg, Keimen und Bakterien befreien. Empfehlenswert ist milder **Reinigungschaum** oder Waschgel mit natürlichen Pflanzenauszügen. **Kamille** beruhigt die Haut und hemmt Entzündungen. **Menthol** und **Hamamelis** sollen „adstringierend“ (zusammenziehend) wirken und dadurch die Talgproduktion hemmen. Ein monatliches **Enzympeeling** etwa aus Ananasextrakten löst hartnäckiges Fett und wirkt antibakteriell. „Bei Mitesserchen ist auch die Ausreinigung wichtig“, sagt Hautarzt Liebich. Das sollte allerdings ein Profi machen, vor allem bei entzündlicher **Akne**. Sonst können weitere Entzündungen oder Narben entstehen.



Allround-Reiniger
Mizellenwasser enthält spezielle Moleküle, die Fett und Schmutz anziehen. Es gilt als besonders mild

Anti-Glanz-Programm für Mischhaut

Mischhaut neigt im Wangenbereich zu trockenem und in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) zu fettigem Teint. Die Talgdrüsen produzieren dort zu viel Fett, und gleichzeitig kann die Haut nicht genügend Feuchtigkeit speichern. „Sogenannte **Zwitterpräparate** für die Mischhaut sind geeignet, weil sie nicht zu aggressiv sind, aber trotzdem entfetten“, empfiehlt Dermatologe Liebich. **Mizellenwasser** oder milde Emulsionen mit **Allantoin** oder **D-Panthenol** (Provitamin B5) pflegen und binden Feuchtigkeit. Das **Gesichtswasser** sollte alkoholfrei sein, denn Alkohol trocknet den Teint aus – die Folge: Haut, die spannt und juckt.

Premium-Programm vom Profi

Bei Mitessern, Narben, kleineren Fältchen oder Pigmentflecken wenden sich viele an Beauty-Profis – und die greifen in die Trickkiste: **Microdermabrasion (MDA)** schält die obere Hautschicht ab, macht sie durchlässiger für Pflegewirkstoffe und kurbelt die **Wundheilung an**. **Sandstrahler** schleudern Diamant- oder Quarzkristalle auf die Haut und saugen sie gleichzeitig wieder ab, um die oberste Hautschicht abzutragen. Dadurch werden Narben oder Fältchen kleiner. Es kommen dabei **hochkonzentrierte Produkte** zum Einsatz, die nur von Kosmetikern oder **Dermatologen** angewendet werden sollen. Übrigens: Nach einer Gesichtereinigung beim Profi kann die Haut zwei bis drei Tage **stark gerötet** und besonders lichtempfindlich sein.



Soft-Programm für sensible Haut

Ähnlich wie die Mischhaut ist auch empfindliche Haut eher trocken. Sie reagiert auf herkömmliche Seife und scharfe Reinigungsprodukte schnell gereizt – also auf **Duftstoffe** und alkoholhaltige Inhaltsstoffe besser verzichten. Dermatologe Liebich empfiehlt: „Sensible Haut hin und wieder nur mit **lauwarmem Wasser** waschen.“ Peeling sind mit Vorsicht zu genießen. Im Zweifel sollte man sich von einem Profi beraten lassen. Er kann den Hautzustand mit einem speziellen **Lichtmikroskop** untersuchen und einschätzen, welche Intensivreinigung die Haut gut verträgt.

