

Sanfte Abreibung

Peelings versprechen einen rosig-frischen Teint und streichelzarte Haut. Gesicht und Körper können von sanften Rubbelkuren profitieren. Welche „Schälkur“ infrage kommt, hängt vom Hauttyp ab.

Wer im Frühling und Sommer viel Haut zeigen und mit der Sonne um die Wette strahlen möchte, kann weder einen fahlen, wintermüden Teint noch raue Ellenbogen und Fersen gebrauchen. Vielmehr soll sich die Körperhülle jetzt von ihrer schönsten Seite präsentieren:

frisch, rosig, glatt und ebenmäßig. Hochwertige, auf den Hautzustand abgestimmte Peelings machen die Haut im Handumdrehen „wie neu“. Voraussetzung: Sie werden richtig und nicht zu exzessiv angewendet.

Schönheit unter der Schale Schon der Name „Peeling“ macht klar, worum es geht: Der

Begriff leitet sich vom englischen Verb „to peel“ ab, was übersetzt „schälen“ bedeutet. Demzufolge handelt es sich bei Peelings um Schälkuren. In der Kosmetik – und erst recht bei Peelings für die Anwendung daheim – ist der abrasive Effekt jedoch sanft und oberflächlich. Das Prinzip: Peelings lösen abgestorbene Hornzellen und

Hautunreinheiten aus der obersten Hornschicht der Haut und tragen sie ab. Unter der verhornten Oberfläche kommen dann frische Zellen ans Tageslicht. Zudem regt ein Peeling Hautdurchblutung und -stoffwechsel an, was den Frische-Effekt verstärkt.

Es gibt sowohl Peelings fürs Gesicht als auch Spezialisten für den Körper. Da die Körperhaut unempfindlicher und robuster ist als die Gesichtshaut, darf unterhalb des Dekolletés etwas kräftiger gerubbelt werden. Mechanische Bodypeelings, die oft ganz praktisch unter der Dusche angewendet werden können, enthalten häufig Schmirgelpartikel auf Basis von Totem-Meer-Salz, Zuckerkristallen oder gemahlenden Traubenkernen. Auch mit Peeling-Handschuhen und -Bürsten können Rubbelfans der rauen Körperhülle eine sanfte, glättende Abreibung verpassen.

Natürliche Rubbelkur Viele Gesichtspeelings arbeiten ebenfalls mechanisch. Allerdings sind die Schleifpartikel in Beauty-Elixieren speziell für die zarte Gesichtshaut besonders fein und abgerundet. Eine gute Wahl sind Kosmetika mit Rubbelkörnchen pflanzlichen oder mineralischen Ursprungs. Sie haben im Vergleich zu Kunststoff-Kügelchen aus Polyethylen den Vorteil, dass sie die Umwelt



© puhha / iStock / Getty Images

nicht belasten. Dem Wunsch umweltbewusster Verbraucher nach Mikroplastik-freier Kosmetik tragen mittlerweile viele Hersteller Rechnung und setzen in Peeling-Produkten zunehmend natürliche Inhaltsstoffe ein.

Glattmacher mit AHA-Effekt

Von klassischen mechanischen Peelings unterscheiden sich chemische, die auch als Fruchtsäure-Peelings oder AHA-Peelings bekannt sind. Die einprägsame Abkürzung „AHA“ steht für Alpha-Hydroxy-Säuren, zu denen unter anderem Glykol-, Milch- und Zitronensäure zählen. Das Wirkprinzip: Die Fruchtsäure dringt in die oberste Hornschicht ein und löst abgestorbene Hornschüppchen durch chemische Reaktionen.

Gering konzentrierte Fruchtsäure-Peelings sind für Beauty-Behandlungen in Eigenregie geeignet. In höherer bis sehr hoher Konzentration werden diese Peelings in der ästhetischen Kosmetik von Dermatologen eingesetzt, oft mit dem Ziel, reife Haut zu glätten. Auch zur Behandlung unreiner, grobporiger Haut, bei Akne und Pigmentflecken kommen professionelle Fruchtsäure-Peelings infrage. Die Behandlung beim Arzt erfolgt in mehreren Sitzungen, im Vorfeld wird die Haut darauf vorbereitet. Da sie durch die Fruchtsäure leicht gereizt werden kann, sind kurzzeitige Irritationen wie Brennen und Hautrötung möglich. Wer die Kosten und Mühen nicht scheut, wird beim Profi-Peeling jedoch mit einem gleichmäßigen Hautbild und einem frischen, reinen Teint belohnt.

Alternative für Sensibelen Als schonend und sanft zur Haut gelten Enzym-Peelings, die im Gegensatz zu me-

chanischen Rubbelkuren ohne Schleifpartikel arbeiten. Vielmehr sorgen natürliche Enzyme, etwa aus Papaya und Ananas, für den Peeling-Effekt. Mit ihrer Hilfe werden Proteine und Fette aufgespalten, die die Hornzellen der obersten Hautschicht zusammenhalten. Ergebnis: Abgestorbene Zellen werden effektiv gelockert und können dann leicht entfernt werden. Auch Enzym-Peelings können das Hautbild verfeinern und glätten. Diese Beauty-Stars, die auch für empfindliche und trockene Haut infrage kommen, sind als Pulver und Masken erhältlich.

Gelegentlich statt häufig

Auch wenn Peelings die Haut erfrischen und makelloser erscheinen lassen, sollten es Beauty-Fans nicht mit der Anwendung übertreiben. Wie oft gerubbelt werden darf, hängt unter anderem von Hauttyp und der Art des Peelings ab. Fettige, unreine Haut kann durchaus ein bis zwei Schälkuren pro Woche vertragen, bei trockener und empfindlicher Haut ist deutlich mehr Zurückhaltung ratsam. Menschen mit entzündeter Haut oder Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Akne und Rosazea sollten abrasive Kosmetika nicht in Eigenregie anwenden, sondern mit dem behandelnden Arzt Rücksprache halten. Denn längst nicht jedes Beauty-Elixier ist für kranke oder problematische Haut geeignet. Und manchmal ist es besser, ganz auf die Rubbelkur zu verzichten. ■

Andrea Neuen,
Freie Journalistin

Pollival®

Stark gegen Heuschnupfen und Allergie!



Pollival®

Die schnelle Abwehr.

- Bei akuten allergischen Beschwerden an Auge und Nase
- Konservierungsmittelfrei
- Hohe Ergiebigkeit, günstiger Preis

Pollival® 0,5 mg/ml Augentropfen, Lösung. Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid. **Zusammensetzung:** Ein Tropfen (ca. 30 l) enthält 0,015 mg Azelastinhydrochlorid, Natriummedetat, Hypromellose, Sorbitol, Natriumhydroxid (zur pH-Einstellung), Wasser für Injektionszwecke. **Anwendungsgebiete:** Behandlung und Vorbeugung der Symptome der saisonalen allergischen Konjunktivitis bei Erwachsenen und Kindern ab 4 Jahren. Behandlung der Symptome der nicht saisonalen (perennialen) allergischen Konjunktivitis bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Erkrankungen des Immunsystems: Sehr selten: Allergische Reaktionen (wie Hautausschlag und Jucken). Erkrankungen des Nervensystems: Gelegentlich: Bitterer Geschmack. Augenerkrankungen: Häufig: Milde, vorübergehende Reizung der Augen. **Pollival® 1 mg/ml Nasenspray, Lösung. Wirkstoff:** Azelastinhydrochlorid. **Zusammensetzung:** Ein Sprühstoß (0,14 ml) enthält 0,14 mg Azelastinhydrochlorid, Natriummedetat (Ph. Eur.), Hypromellose, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat (Ph. Eur.), Citronensäure, Natriumchlorid, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Kinder unter 6 Jahren dürfen nicht mit Pollival® 1 mg/ml Nasenspray, Lösung behandelt werden. **Nebenwirkungen:** Erkrankung des Immunsystems: Sehr selten: Überempfindlichkeitsreaktionen. Erkrankung des Nervensystems: Häufig: Bitterer Geschmack nach Anwendung (meist aufgrund unsachgemäßer Anwendung, wie zurückgeneigtem Kopf während der Anwendung), der selten Übelkeit verursachen kann. Sehr selten: Schwindel. Erkrankung der Atemwege: Gelegentlich: Reizung der bereits entzündlich veränderten Nasenschleimhaut (Brennen, Kribbeln), Niesen, Nasenbluten. Erkrankung des Magen-Darmtrakts: Selten: Übelkeit. Allgemeine Erkrankungen: Sehr selten: Abgeschlagenheit (Mattigkeit, Erschöpfung), Schwindel- oder Schwächegefühl. Erkrankung der Haut und des Unterhautzellgewebes: Sehr selten: Hautausschlag, Juckreiz, Urticaria. **URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken, www.ursapharm.de. Stand:** Februar 2019