

Sex- Appeel

Manchmal trennt uns nur ein *gutes Peeling* von der perfekten Haut. Welche Schälkur Ihre Haut braucht, um sich wieder in Schale werfen zu können, verraten wir hier.

Unsere Haut kann ja manchmal ganz schön zickig sein. In stressigen Phasen macht sie einen auf grau, von Rosé-Glow keine Spur. Dann wieder quält sie uns zum denkbar ungünstigsten Zeitpunkt mit lästigen Pickeln. Und erinnert mit Trockenheitsfältchen und unschönen Pigmentflecken daran, dass wir endlich mit dem Sonnenbaden aufhören sollten. Beliebtes Rezept dagegen: Peeling.

Aber womit? Wir haben recherchiert: Welche Peelings für welches Hautproblem geeignet sind, wie sie sich anfühlen und wovon man lieber die Finger lassen sollte.

1. Pflicht für zu Hause: die Frische-Formel

Peelings aus der Drogerie oder Parfümerie lösen tote Hautzellen mit mechanischen Schleifpartikeln (z. B. Sand oder Silikonkristalle) oder mit Enzymen (z. B. aus der Papaya). Unser Tipp: Vergessen Sie Naturprodukte mit geriebenen Nusschalen oder Ähnlichem. Die scharfkantigen Körnchen verletzen unsere Haut eher, wodurch sie noch mehr ver-

hornt. Greifen Sie lieber zu Peelings mit synthetischen und speziell abgerundeten Schleifpartikeln. Sie sind auch für empfindliche Haut geeignet.

Wie oft man peelen sollte? Bei normaler Haut einmal pro Woche, bei sehr feiner Haut einmal pro Monat. Die Zellregeneration wird angekurbelt, der Teint bekommt ein frisches Strahlen. Cremes und Masken ziehen danach auch besser ein.

WIE FÜHLT SICH'S AN?

Produkte mit feinen Körnchen fühlen sich ein wenig an wie Sand auf der Haut. Enzymatische Peelings können ein bisschen kribbeln.

WIE VIEL KOSTET'S?

Günstige Peelings aus der Drogerie gibt's bereits ab € 3,-.

2. Die Kür im Salon: glatte Haut ohne Pickel und Fältchen

Im Kosmetiksalon wird der Teint mit Fruchtsäure-Peelings und Mikrodermabrasion aufpoliert. Bei der Schälkur kommen Fruchtsäuren wie Glycol- oder Milchsäure zum Einsatz. Im Gegensatz dazu wird die Haut bei einer Mikrodermabrasion „sandgestrahlt“. „Die Kosmetikerin schleift mit feinsten Kristallen tote Hautzel-



len sanft ab“, erklärt Kerstin Poiesz, Seminarleiterin bei *Reviderm*.

Der Unterschied? Wer einfach nur ein wenig frischer und erholter aussehen möchte, sollte zur Mikrodermabrasion gehen. Wer Pigmentstörungen, Fältchen oder Akne deutlich reduzieren möchte und dafür auch ein paar Tage Rötungen und Schuppung in Kauf nimmt, ist mit einem Fruchtsäure-Peeling besser beraten. Auch wenn es Fruchtsäure-Peelings schon seit mehr als 20 Jahren gibt, Experten halten sie immer noch für das beste und erprobteste Mittel, um den Hautzustand zu verbessern.

Alternativ bieten viele Kosmetikerinnen auch noch *Green Peels* (eine Kräuterschälkur) und Aminosäure-Peelings an. Da Aminosäuren Baustoffe unserer Haut sind, soll gerade Letzteres besonders verträglich sein.

WIE FÜHLT SICH'S AN?

Eine Mikrodermabrasion ist harmlos. „Durch den Feuchtigkeitsverlust kann 1–2 Tage danach maximal ein leichtes Spannungsgefühl auftreten“, erklärt Kerstin Poiesz. Auch bei leichten Fruchtsäure-Peelings spürt man kaum etwas. Nur mittelstarke bis starke Schälkuren sind unangenehm – fühlt sich an wie ein schlimmer Sonnenbrand.

WIE VIEL KOSTET'S?

Ein Fruchtsäure-Peeling kommt auf ca. € 60,- bis € 80,-, eine Mikrodermabrasion auf € 60,- bis € 120,-.

3. Luxus beim Beauty-Doc: ebenmäßig ohne Pigmentflecken

Wer intensivere Ergebnisse möchte, ist beim Dermatologen an der richtigen Adresse. Chemische Peelings mit verschiedenen Säuren (z. B. Salicylsäure oder Trichloressigsäure) tragen die oberste Hautschicht ab oder peelen sogar tiefer bis zur Lederhaut – je nach Hautproblem. Bei regelmäßiger Anwendung können damit sogar Vorstufen von hellem Hautkrebs weggeschält werden.

Besonders schonend ist etwa das *Silk Peel*, das die Dermatologin Dr. Sibylle Wichlas bei *Woman & Health* anbietet. Dabei entfernt sie nicht nur die alleroberste Hautschicht, im selben Arbeitsschritt werden auch noch konzentrierte Nährstofflösungen in die Haut eingeschleust.

WIE FÜHLT SICH'S AN?

Das *Silk Peel* ist fast schmerzfrei, da die Nährstoff-Lösung kühlend wirkt. Auch leichte chemische Peelings sind harmlos. Nur mittelstarke bis starke Schälkuren können ordentlich brennen. In diesem Fall wird vorher aber eine Betäubungscreme aufgetragen.

WIE VIEL KOSTET'S?

Für leichte chemische Peelings sind Minimum € 100,- fällig. Mittelstarke bis starke Schälkuren kosten sogar bis zu € 600,-. Das *Silk Peel* ist für ca. € 180,- zu haben.



1 SENSITIV. *Purifying Exfoliating Cream* von Vichy mit Thermalwasser, € 12,50. **2 LUXURIÖS.** Verwandelt sich in einen seidigen Schaum: *Silk Peeling Powder* von Sensai, € 66,-. **3 SCHONEND.** *Instant Gentle Exfoliant* von Dior mit feinsten Siliziumkügelchen, € 36,60. **4 EXOTISCH.** *Tonga Peeling* von Babor mit feuchtigkeitsspendendem Orchideen-Extrakt, € 13,50. **5 PRAKTISCH.** *Hochwirksame Peeling-Pads* mit Fruchtsäure von Origins, € 44,50.