

Gesichtsreinigung

Inhalt

Erste Stufe der systematischen Gesichtspflege: Gesichtereinigung.....	3
Das gilt für jeden: Allgemeine Pflegetipps	3
Die Produkte.....	3
Seife	4
Waschemulsionen	4
Waschgele	5
Waschlotionen und Waschcremes	5
Reinigungsmilch.....	5
Zweite Stufe der systematischen Gesichtspflege: Die Nachreinigung	6
Gesichtswasser	6
Klärende Gesichtslotionen	6
Make-up-Entferner.....	7
Herausforderung Stay-on-Kosmetik.....	7
Dünnhäutige Augenpartie	7
Produkttypen.....	7
Anwendung	8
Verträglichkeit, Pflegewirkung	8
Spezialreinigung: Peelings	8
Rubbeln und Wohlfühlen: Peelings.....	8
Abrubbeln und pflegen.....	9
Peeling-Gel	9
Creme-Peeling	9
Peeling-Seifen.....	9
Peeling-Pads	10
Peeling für Männerhaut	10
Spezialreinigung: Masken.....	10
Pflege mit Tiefenwirkung	10
Je nach Bedürfnis der Haut	10

Ein Peeling vorab verstärkt den Effekt	10
Ein- bis zweimal pro Woche	11
Anwendung	11
Spezialreinigung: „Unreine Haut“	11
Problemhaut - Auch eine Frage des Alters!.....	11
Die Hormone sind schuld	12
Mitesser – wer kennt sie nicht!?	12
Gefürchtet: Entzündungen - Papeln und Pusteln.....	12
Gezielte Pflege: Ein Muss!	13
Bei den biologischen Ursachen ansetzen	13
Produkte speziell für unreine Haut	14
Seifenfreie Waschstücke und Waschlotionen.....	14
Antibakterielle Reinigungs-Gele	14
Antibakterielle Gesichtswässer	14
Pickel-Pflaster	14
Peeling-Präparate	15
Reinigende Rubbel-Cremes	15
Peeling-Gel	15
Spezielle Gesichtsmasken – Reinigung und Pflege.....	15
So werden Masken angewendet	15
So wirken die Maskentypen	16
Ampullen – Reinigung und Pflege	16
Ampullen - Helfer bei (fast) allen Hautproblemen.....	16
Anwendung	16

Erste Stufe der systematischen Gesichtspflege: Gesichtereinigung

Unter dem Oberbegriff Gesichtspflege verbergen sich zwei grundlegende Bestandteile: die Reinigung und die eigentliche Pflege des Gesichts. Dabei bildet die Gesichtereinigung den ersten Schritt und die Basis für alle nachfolgenden Pflegemaßnahmen.

Die Gesichtereinigung wiederum besteht aus der Grundreinigung, dem Klären und Beleben sowie dem eventuellen Einsatz von Spezialprodukten. Reinigungspräparate stehen heute in einer großen Auswahl unterschiedlicher Rezepturen, von den Kosmetikherstellern auch Formulierungen genannt, zur Verfügung. Ziel ist es, die Haut gründlich, aber äußerst schonend von allen Belastungen und Verunreinigungen zu befreien. Weil die Haut dadurch besser durchblutet wird, wirkt sie sofort glatter und frischer. Gleichzeitig wird sie aufnahmefähiger für die hautaktiven Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten. Diese können leichter eindringen und ihre Wirkung besser entfalten. Wird dagegen die Reinigung des Gesichts versäumt oder vernachlässigt, kann es zu Pickeln, Unreinheiten und anderen Veränderungen des Hautbildes kommen.

Das gilt für jeden: Allgemeine Pflegetipps

Wer sein Gesicht optimal pflegen und die Haut auf Dauer gesund und schön erhalten will, sollte die Gesichtshaut zweimal täglich, morgens und abends, gründlich, aber schonend reinigen. Manchem genügt dazu klares Wasser, das zugleich erfrischt. Allerdings fehlt bei der Gesichtereinigung ausschließlich mit Wasser die Pflegewirkung. Hauttalg und ein Teil der Verunreinigungen können zudem damit nicht richtig entfernt werden. Gründlicher geht es mit auf Hauttyp und Hautzustand abgestimmten Reinigungsprodukten.

Auf die Wassertemperatur achten: Werden die Reinigungsprodukte nach der Einwirkzeit mit Wasser abgenommen, sollte sich die Temperatur des Wassers nach den Bedürfnissen des individuellen Hauttyps richten: Trockene, empfindliche Haut darf höchstens mit lauwarmem Wasser gereinigt werden. Dagegen verkraftet fettige oder normale Haut problemlos höhere Wassertemperaturen. Bei einem schlecht durchbluteten, großporigen Hautbild regt die abschließende Spülung mit kaltem Wasser die Durchblutung an. Rauchen, Alkoholkonsum und Stress sowie eine Fehl- oder Mangelernährung sind nicht nur ungesund, sie können, insbesondere bei fettiger Haut, den vermehrten Talgfluss und die Entstehung von Pickeln begünstigen.

Die Produkte

Nach einem langen, anstrengenden Tag kann man regelrecht spüren, wie sich die Haut nach Befreiung sehnt. Erst nachdem Staub, überschüssiges Hautfett sowie alte, abgestorbene Hautzellen entfernt wurden, kann die Haut wieder aufatmen. Das soll gründlich, jedoch absolut schonend geschehen, um den Säureschutzmantel sowie den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt der Haut nicht zu stark zu beeinflussen. Deshalb versprechen die meisten Reinigungsprodukte heute einen Zusatznutzen: Sie schützen und pflegen die Haut.

Zur Reinigung der Gesichtshaut stehen Produkte in den unterschiedlichsten Rezepturen und Zusammensetzungen (Formulierungen) und für alle Hauttypen zur Verfügung: Reinigungsmilch und -lotionen, Waschcremes und -emulsionen sowie Gele. Jeder hat bei der Gesichtereinigung seine

persönlichen Vorlieben, der eine reinigt lieber mit, die andere bevorzugt die Reinigung ohne Wasser. Daneben sollte sich die Auswahl der Produkte vor allem an den Bedürfnissen des eigenen Hauttyps orientieren.

Eine wichtige Rolle bei der Auswahl der richtigen Hautpflegeprodukte spielt der pH-Wert. Diese Maßeinheit für den Säuregrad von Flüssigkeiten wird auf einer Skala von 1 bis 14 (1 bis unter 7 = sauer; 7 = neutral; 8 bis 14 = alkalisch) ermittelt. Der pH-Wert des Säureschutzmantels von gesunder Haut liegt zwischen 5 und 7, die Haut ist also leicht sauer. Reinigungsprodukte mit einem pH-Wert innerhalb dieses Bereiches sind schonend und greifen die Haut weniger stark an. Sie werden dann als hautneutral oder hautfreundlich bezeichnet.

Seife

Aufgrund ihres alkalischen pH-Wertes werden normale Seifen vorzugsweise für die Körperreinigung verwendet. Sie werden aufgeschäumt und auf das Gesicht aufgetragen. Von einer guten Seife sollte man eine sahnige Schaumqualität mit großem Volumen erwarten, die möglichst porentief reinigt und sich mit klarem Wasser leicht wieder abspülen lässt. Seifen vermitteln ein angenehmes Hautgefühl und können antibakteriell wirken. Empfindliche oder trockene Haut kann auf alkalische Seifen jedoch gereizt reagieren. Wer herkömmliche Seife nicht verträgt, kann es mit milden, rückfettenden Sorten versuchen oder zu anderen milden Reinigungsprodukten greifen, deren pH-Wert dem leicht sauren pH der Haut angeglichen ist. Eine milde, schwache Rückfettung kann helfen, die Schädigung des Säureschutzmantels zu minimieren und die Haut vor weiteren potenziell schädigenden Umwelteinflüssen zu schützen. Manche Produkte enthalten auch Feuchthaltefaktoren. Sie füllen die Feuchtigkeitsdepots wieder auf, so dass die Haut ihre natürliche Frische und Spannkraft behält. Inwieweit das tatsächlich gut funktioniert ist umstritten. Eine Feuchtigkeitscreme für das Gesicht, die bei trockener Haut auch gern reichhaltig sein darf, ist sicher erheblich wirkungsvoller. Entscheidend für den Erhalt der Barrierefunktion ist in jedem Fall die möglichst schonende Reinigung.

Waschemulsionen

Mild-cremige Waschemulsionen mit rückfettenden und feuchtigkeitsregulierenden Inhaltsstoffen können bei jedem Hauttyp angewendet werden. Wegen ihrer schonenden Wirkweise eignen sie sich auch für die trockene und die empfindliche Haut, die im Gegensatz zu fettiger Haut eine nicht so intensive Reinigungsleistung benötigt und auch nicht verträgt. Waschemulsionen entfernen Hautverschmutzungen und Make-up gründlich und beugen gleichzeitig dem Austrocknen der Haut vor. Für die Rückfettung soll eine Fettphase aus milden Fettkörpern, z.B. Fettalkoholen oder Pflanzenölen, sorgen. Da die Produkte im Allgemeinen als O/W-Emulsionen (Öl-Tröpfchen sind in Wasser eingebettet) hergestellt werden, lassen sie sich gut von der Haut abnehmen. Weitere Inhaltsstoffe versorgen die Haut und helfen ihr beim Wiederaufbau des Hydrolipid-Mantels. Waschemulsionen werden auf die trockene oder angefeuchtete Gesichtshaut aufgetragen, sanft einmassiert und anschließend mit Wattepad und kühlem bis lauwarmem Wasser entfernt.

Waschgele

Reinheit und Frische für normale, fettige und Mischhaut versprechen milde, seifenfreie Waschgele. Sie werden zuerst etwas angeschäumt, dann auf die feuchte Haut gegeben und anschließend mit reichlich warmem Wasser abgespült. Durch den Schaum werden die Wirkstoffe besser verteilt und die Reinigungswirkung intensiviert. Auf diese Weise lassen sich Hautverschmutzungen und Make-up, aber auch überschüssiger, bereits verhornter Hauttalg leicht entfernen und die Porengänge von Verstopfungen befreien. Ohne die Haut auszutrocknen, wirken die Gele meist angenehm belebend, die Haut wirkt klarer und reiner.

Häufig besitzen Waschgele Inhaltsstoffe, die antibakteriell wirken. Sie bekämpfen entzündungsauslösende Keime und so Pickeln, Mitessern und Unreinheiten vorbeugen. Neben milden Tensiden (waschaktiven Substanzen) und Feuchtigkeitsfaktoren sind in einigen Produkten Pflegestoffe enthalten, die der Hautalterung entgegenwirken. Waschgele können auch mit einer weichen Gesichtsbürste auf die feuchte Haut aufgetragen werden. Dann reinigen sie noch intensiver und die Haut wird zart massiert.

Waschlotionen und Waschcremes

Auch Waschlotionen und Waschcremes gehören zu den schäumenden Reinigungsprodukten. Vor allem für die fettige Haut gedacht, unterscheiden sie sich durch den Anteil an waschaktiven Substanzen und in ihrer Konsistenz. Die flüssigen Waschlotionen enthalten zu etwa zehn Prozent sehr milde Tenside. Da bei jedem Waschprozess nicht nur die Hautabsonderungen abgenommen, sondern auch körpereigene Lipide reduziert werden, enthalten diese Produkte rückfettende Substanzen, die bei der Regeneration des Lipidmantels helfen.

Der Tensidgehalt von Waschcremes dagegen liegt knapp über 15 Prozent. Auch sie lösen hervorragend Talg und Fett. So genannte Konsistenzbildner sorgen für eine cremige Beschaffenheit.

Reinigungsmilch

Reinigungsmilch ist vornehmlich für den trockenen bis normalen Hauttyp bestimmt, kann aber auch bei Mischhaut eingesetzt werden. Die Haut kann schnell, intensiv und zugleich schonend von fettigen und wasserlöslichen Verschmutzungen, Make-up und überschüssigem Hauttalg gesäubert werden.

Besonders milde Waschsubstanzen tragen dazu bei, dass die Haut nicht austrocknet. Der empfindliche Augenbereich kann in den Reinigungsvorgang mit einbezogen werden. Neben Tensiden können als weitere Inhaltsstoffe beispielsweise D-Panthenol (Dexpanthenol, Vorstufe von Vitamin B5), Allantoin, natürliche Mineralien sowie Pflanzenöle und Lecithin enthalten sein, die hautberuhigend, pflegend etc. wirken. D-Panthenol erhöht das Feuchthaltevermögen und verbessert die Elastizität der Haut. Es unterstützt die Neubildung von Hautzellen und trägt so zur Regeneration bei. Darüber hinaus hat D-Panthenol auch juckreizlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften. Allantoin bewirkt die Beschleunigung des Zellaufbaus, der Zellbildung oder der Zellregeneration und beruhigt die Haut. Lecithin ist essentiell für die Bildung der Zellmembranen. Reinigungsmilch hilft zudem, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu regulieren und zu regenerieren. Sie soll so das Austrocknen der Haut verhindern und diese gleichzeitig auf die

Anwendung von Tages- und Nachtcremes vorbereiten.

Wegen ihrer entspannenden und beruhigenden Wirkung sind bei empfindlicher Haut Zwei-Phasen-Produkte empfehlenswert. Während die ölhaltige Phase schonend und möglichst porentief reinigen soll, verleiht die wässrige Phase der Haut ein angenehmes Gefühl der Frische. Ziel: Die Haut soll geschmeidig bleiben und gesünder aussehen.

Reinigungsmilch wird mit einem Wattebausch auf das trockene Gesicht und den Hals aufgetragen, sanft einmassiert und anschließend mit Wasser abgespült. Bei starkem Make-up kann die Milch auch mit feuchter Watte abgenommen werden.

Zweite Stufe der systematischen Gesichtspflege: Die Nachreinigung

Gesichtswasser

Die Verwendung eines Gesichtswassers schließt den Reinigungsvorgang ab. Damit lassen sich letzte Spuren des zuvor benutzten Reinigungsmittels entfernen. Das ist vor allem in Regionen mit stark kalkhaltigem Wasser wichtig. Gleichzeitig wird die Gesichtshaut geklärt, belebt und erfrischt und optimal auf die folgende Pflege vorbereitet. In keinem Fall jedoch kann die Verwendung eines Gesichtswassers die vorhergehende gründliche Gesichtsreinigung ersetzen.

Gesichtswässer enthalten häufig Pflanzen- oder Blütenextrakte, die, je nach Anwendungszweck, einen anregenden oder beruhigenden sowie parfümierenden Effekt haben. Häufig eingesetzte Pflanzenwirkstoffe sind u.a. Lindenblüten-Extrakt, Kamille und Minze. Ebenso werden die positiven Wirkungen von Aloe Vera und Hamamelis (Zaubernuss) gerne genutzt. Als wahres Multitalent spendet Aloe Vera Feuchtigkeit, beruhigt gereizte Haut, wirkt abschwellend, pflegend und schützend. Auf diese Weise soll die Echte Aloe die Gewebefestigkeit der Haut unterstützen, ihr Elastizität und Spannkraft verleihen und zugleich hautberuhigend wirken. Extrakte aus Blättern und Rinde der Hamamelis sind reich an Gerbstoffen und haben eine adstringierende (zusammenziehend), tonisierende (anregend, Energie zuführend, Spannkraft erhöhend), entzündungsmildernde und blutstillende Wirkung, ohne dabei die Haut auszutrocknen. Auszüge aus Hamamelis regulieren die Talgdrüsen und beugen Hautreizungen vor. Weitere Bestandteile von Gesichtswässern sind Feuchthaltesubstanzen wie Hyaluronsäure (wichtiger Bestandteil des Bindegewebes), Algenextrakte oder Rückfetter.

Klärende Gesichtslotionen

Für den gleichen Verwendungszweck wie Gesichtswässer sind auch klärende Gesichtslotionen gedacht. Sie erfrischen die Haut nach der Reinigung und neutralisieren gegebenenfalls den austrocknenden Effekt von Wasser. Produkte für die normale bis trockene Haut enthalten z.B. Bisabolol und D-Panthenol, die die Haut beruhigen und Irritationen vorbeugen. Bisabolol ist der entzündungshemmende und antimikrobielle Hauptwirkstoff des Kamillenöls; er beschleunigt die Wundheilung. D-Panthenol (auch Dexpanthenol, Vorstufe von Vitamin B5) erhöht das Feuchthaltevermögen der Haut, unterstützt die Neubildung von Zellen und lindert Juckreiz. Erfrischung und Kühlung verschaffen dagegen alkoholhaltige Gesichtslotionen mit Menthol; sie eignen sich für fettige bis normale Haut.

Gesichtswässer und -lotionen werden morgens und abends nach der Grundreinigung mit einem Wattebausch auf Gesicht und Hals aufgetragen. Sie werden nicht mit Wasser abgenommen.

Make-up-Entferner

Produkte zur Spezialreinigung kommen immer dann zum Einsatz, wenn das normale Reinigungsprogramm nicht mehr genügt. Sie versprechen über die Grundreinigung hinaus zusätzliche Wirk- und Pflegeleistungen.

Herausforderung Stay-on-Kosmetik

Zwar lässt sich mit den meisten der Basis-Reinigungsmittel auch ein leichtes Make-up entfernen. Nicht immer ist das jedoch ausreichend. In jüngster Zeit erlebte der Markt der dekorativen Kosmetik eine Reihe von Innovationen. In allen Teilbereichen haben so genannte Stay-on-Produkte Einzug gehalten, die sich durch eine verbesserte Haftfähigkeit auszeichnen. Was besser haftet, ist am Ende des Tages auch weniger leicht wieder herunterzubekommen. Zum Entfernen dieser neuartigen Kosmetika, die teilweise zusätzlich wasserfest sind, bietet der Markt deshalb spezielle Reinigungspräparate an.

Dünnhäutige Augenpartie

Besonders umfangreich ist die Auswahl an Entfernern für Augen-Make-up. Die Augenpartie ist außerordentlich empfindlich und anspruchsvoll, sie ist im wahrsten Sinne des Wortes dünnhäutig: Die Haut um die Augen herum ist bis zu achtmal dünner als im übrigen Gesicht. Außerdem besitzt sie kein Unterhautfettgewebe. So kommt es hier besonders leicht zur Bildung von Fältchen. Augen-Make-up muss daher schonend, schnell und gründlich entfernt werden. Starkes Reiben, Drücken oder Zerren bei der Reinigung sollte man unbedingt vermeiden, wenn man eine frühe Faltenbildung verhindern will.

Produkttypen

Je nach Anwendungsprofil werden die Make-up-Entferner als Gel, Gel-Creme, Lotion oder Öl angeboten. Für jeden Hauttyp eignen sich fettfreie Gel-Cremes und Lotionen. Sie werden vor allem zur Entfernung von wasserfestem Make-up und auch dann eingesetzt, wenn unmittelbar nach dem Abschminken ein neues Augen Make-up aufgelegt werden soll. Auf fettreichen Make-up-Entferner können Mascara und Lidschatten verwischen. Bei besonders trockener, empfindlicher Gesichtshaut empfehlen sich hingegen Reinigungsöle, mit denen jedes Augen Make-up, auch wasserfestes, gründlich gelöst werden kann. Es gibt auch Produkte, die sich bei jeder Art von dekorativer Kosmetik einsetzen lassen: Sie entfernen nicht nur Lidschatten und Mascara, sondern auch langhaftenden Lippenstift und Gesichts-Make-up. Beim Kauf sollte man auf die Produktbeschreibung achten und im Zweifel die Fachverkäuferin ansprechen.

Anwendung

Make-up-Entferner werden meist mit Hilfe eines Wattebausches aufgetragen und ebenfalls mit Watte oder mit Wasser wieder abgenommen. Angeboten werden auch Watte pads und Kosmetiktücher, die bereits mit Reinigungsmittel getränkt sind. Sie wirken darüber hinaus klärend und pflegend. Durch die Verpackung in einem wiederverschließbaren Folienbeutel sind Pads auch recht praktisch für unterwegs und auf Reisen.

Verträglichkeit, Pflegewirkung

Von einem Augen Make-up Entferner ist eine besonders gute Verträglichkeit zu erwarten. Diese Produkte müssen gründlich, aber sanft reinigen. Und das tun sie in aller Regel auch. Sollten dennoch Unverträglichkeiten auftreten: Wechseln Sie das Produkt. Viele der Reinigungsprodukte verfügen über eine zusätzliche Pflegewirkung. Spezielle Wirkstoffe helfen die natürliche Feuchtigkeit der empfindlichen Augenpartie zu bewahren. Bei einigen Präparaten wirken bestimmte Inhaltsstoffe Schwellungen oder der Bildung von Fältchen entgegen. Wieder andere stärken die Widerstandskraft, beruhigen die Haut und entspannen oder verhindern ein vorzeitiges Ermüden der Haut.

Spezialreinigung: Peelings

Im Winter bei wenig Licht, wenn Heizungsluft, Kälte und Wind die Haut belasten, kann der Teint aus dem Takt geraten. Für die Tiefenreinigung und um schuppender, grau und fahl wirkender Haut ein frisches Aussehen zurückzugeben, können Peelings und Masken das Mittel der Wahl sein.

Rubbeln und Wohlfühlen: Peelings

Das Wort „Peeling“ kommt aus dem Englischen und bedeutet Abschälen. Bei Peeling-Produkten wird die reinigende Wirkung von Tensidpräparaten durch die Zugabe leicht abrasiv, also abrubbelnd, wirkender Zusatzstoffe gesteigert. Dabei handelt es sich um feine, körnige Rubbelsubstanzen natürlichen oder synthetischen Ursprungs. Auch mit Öl beladene Mikrokapselformen werden als Schleifkörper eingesetzt.

Peelings können ein- bis zweimal pro Woche als Ergänzung zur täglichen Reinigung benutzt werden. Die Produkte werden auf dem trockenen oder feuchten Gesicht unter Aussparung des Augenbereichs sanft einmassierend verteilt und anschließend mit Wasser abgespült.

Nicht geeignet sind Peelings zum Entfernen von Make-up. Dagegen ist ein Peeling etwa acht bis zwölf Stunden vor der Anwendung von Selbstbräunern empfehlenswert.

Die regelmäßige Verwendung von Peelings lässt die Haut übrigens nicht etwa dünner werden oder schneller altern. Bei der Behandlung werden lediglich abgestorbene Hautschüppchen entfernt, die sich bereits im Prozess des Ablösens befinden. Außerdem können die Pflegesubstanzen zur Entspannung und Beruhigung der Haut beitragen.

Abrubbeln und pflegen

Verhornte und abgestorbene Zellen werden mit Hilfe dieser Schleifkörper auf chemische und/oder mechanische Weise möglichst schonend von der Hautoberfläche „abradiert“. Gleichzeitig wird die Haut massiert und für eine verbesserte Durchblutung gesorgt. Ziel: Die Haut wird glatter, geschmeidig und elastisch, ihr Aussehen feiner und frischer. Empfindliche Haut kann auf ein Peeling gereizt reagieren. Es werden daher auch spezielle Produkte für sensible und zu Fältchen neigende Haut angeboten, bei denen feinste Peelingkörper eine besonders sanfte Wirkung versprechen. Häufig sind Peelings zusätzlich mit Feuchtigkeitsspendern, Vitaminen, z.B. Vitamin C, E oder Pro Vitamin B5, Pflegeölen sowie rückfettenden oder hautberuhigenden Komponenten angereichert. Die Vitamine C und E sollen unter anderem, freie Radikale abwehren, Vitamin B5 soll die Regenerationsfähigkeit und den Eigenschutz der Haut unterstützen und Vitamin A hilft gegen Kollagenabbau. Wunder darf man von diesen Zusätzen sicher nicht erwarten, aber Minifältchen können ein wenig aufgepolstert werden und die Haut wirkt etwas straffer und wird teils vor weiteren Schäden geschützt.

Peelings werden in Gel- und Creme-Form angeboten. Außerdem gibt es Peeling-Seifen sowie seifenfreie Waschstücke mit Peeling-Effekt. Je nach Formulierung sind die Produkte auf die speziellen Bedürfnisse von trockener, fettiger oder Mischhaut zugeschnitten. Andere sind für alle Hauttypen gedacht.

Peeling-Gel

Bei einem Peeling-Gel handelt es sich um ein leicht schäumendes Gel mit feinkörnigen Peeling-Substanzen und einer erfrischenden Wirkung. Es kann zwischendurch zur Tiefenreinigung verwendet werden und befreit die Haut recht schonend von abgestorbenen Schüppchen. Die Rubbelwirkung regt die Durchblutung an und lässt die Haut in der Regel vitaler und frischer aussehen.

Creme-Peeling

Ein Creme-Peeling kann für alle Hauttypen, selbst für sehr trockene Haut, nach der üblichen Reinigung verwendet werden. Es versorgt die Gesichtshaut beim Einmassieren zusätzlich mit Fett und Feuchtigkeitsbindern. Die Peeling-Kügelchen bestehen oft aus synthetischen Granulaten, die anschließend wieder abgespült werden. Hergestellt werden sie aus Polyethylen und Nylon. Ihr Vorteil: Sie sind gleichmäßig abgerundet und deshalb relativ sanft zur Haut. Manchmal stecken auch gemahlene Pfirsichkerne darin oder Jojobawachskügelchen. Letztere werden in die Haut einmassiert, bis sie sich ganz auflösen. Gemahlene Pfirsichkerne haben eine weniger ebene Oberfläche. Andere natürliche Rubbelsubstanzen sind beispielsweise Mandelkleie, Meersand oder Kaolin, ein tonerereiches Gestein, das bei unreiner und Mischhaut überschüssiges Fett aufsaugt.

Peeling-Seifen

Peeling-Seifen sind meist transparente Seifen, die z.B. mit geriebenen Nusschalen, getrocknetem Weizen, Thymian oder Algen angereichert werden. In anderen Produkten ist zermahlene Luffa enthalten, das aus den festen Fasern einer tropischen Gurkenart gewonnen wird. Das enthaltene Glycerin bindet als Feuchtigkeitsspender Wasser und verhindert, dass die Haut zu sehr austrocknet.

Peeling-Pads

Bei Peeling-Pads stecken die Wirkstoffe in luftdicht verpackten Reinigungs-Pads. Sie werden erst beim Öffnen aktiviert. Die Pads werden angefeuchtet bis sie schäumen, anschließend wird die Haut damit massiert. Ziel ist es, den Teint sauber und glatt erscheinen zu lassen. Weiterer Effekt: Die nachfolgende Pflege wird besser aufgenommen.

Peeling für Männerhaut

Peeling-Produkte stehen auch für die speziellen Bedürfnisse der Männerhaut zur Verfügung, die sich deutlich von derjenigen der Frauen unterscheidet. Männer haben eine sehr robuste Haut mit großen Poren, die meist viel Fett produziert und zur Verhornung neigt. Oft glänzt die Haut, besonders an Kinn, Nase und Stirn; die Poren verstopfen leicht. Auch dagegen können Peelings helfen, ebenso wie bei Mitessern oder eingewachsenen Barthaaren. Außerdem bereiten sie die Haut sehr gut auf die Nassrasur vor. Die Klinge gleitet leichter über die gepeelte Haut, so dass es weniger Kratzer oder feine Schnitte gibt. Peelings für Männer werden als seifenfreie Waschstücke mit leichtem Peelingeffekt, als Peeling-Gele und als Two-in-one-Peeling für Körper und Gesicht angeboten. Letzteres kommt der männlichen Vorliebe fürs Praktische und Unkomplizierte entgegen.

Spezialreinigung: Masken

Pflege mit Tiefenwirkung

Die Hersteller von Kosmetika bezeichnen Gesichtsmasken innerhalb der Gesichtspflege als eine Art Grundnahrungsmittel, denn ihre Wirkstoffe verbleiben länger auf der Haut als bei anderen Produkten. Reinigungs-Masken sind daher eine gute Ergänzung der Basisreinigung. Innerhalb weniger Minuten befreien sie die Haut gründlich von überschüssigem Hauttalg und Unreinheiten. Die Struktur der Haut kann so verfeinert, das Aussehen belebt und erfrischt werden.

Je nach Bedürfnis der Haut

Einige Reinigungs-Masken können bei allen Hauttypen verwendet werden, andere sind auf ganz bestimmte Hautbedürfnisse zugeschnitten. Während trockene, schuppige Haut eine Maske benötigt, die viel Feuchtigkeit und auch etwas Fett zuführt, reagiert fettige Haut meist gut auf Peeling- und Abziehmasken. Unreine Haut kann mit Inhaltsstoffen wie Fango, Tonerde oder Sandelholzerde geklärt werden: Fango und Tonerde nehmen überschüssiges Fett auf, Sandelholz zieht die Poren zusammen. Auch natürliche Mineralien können das Hautfett wie ein Löschblatt absorbieren. Ist zusätzlich Menthol enthalten, hat die Maske zudem einen erfrischenden Effekt. Entspannende, feuchtigkeitsbindende und reizmindernde Wirkstoffe bewahren das natürliche Gleichgewicht der Haut. Weitere Pflegewirkstoffe haben das Ziel, zu beruhigen und die Hautstruktur zu verbessern.

Ein Peeling vorab verstärkt den Effekt

Der Effekt einer Reinigungs-Maske lässt sich verstärken, wenn zuvor ein Peeling benutzt wird. Einige Reinigungs-Masken wiederum bieten zugleich auch die Wirkung eines Peelings: Sie enthalten abrasive Inhaltsstoffe, die abgestorbene Hautschüppchen entfernen und die Hautdurchblutung anregen. Peelingmasken werden sanft in die feuchte Haut einmassiert und nach etwa vier Minuten

Einwirkungszeit mit warmem Wasser abgewaschen.

Ein- bis zweimal pro Woche

Wenn nicht anders angegeben, können Reinigungs-Masken ein- bis zweimal pro Woche oder nach Bedarf angewendet werden. Hierzu ist ein Gesichtsdampfbad eine gute Vorbereitung, jedoch nur dann, wenn die Haut nicht zu roten Äderchen neigt.

Anwendung

Maskenpräparate, die auf der Haut fest werden, trägt man messerrückendick auf. Dabei wird die Augenregion mit ihrer besonders empfindlichen Hautpartie ausgespart. Nach der Einwirkzeit wird die Maskenschicht mit einer warmen Kompresse erweicht und dann mit warmem Wasser sanft abgewischt. Andere Masken werden nach dem Antrocknen, etwa nach drei bis zehn Minuten, abgewaschen oder mit feuchten Watte-Pads abgenommen. Auch cremige Formulierungen, die auf der Haut nicht fest werden, werden auf diese Weise entfernt. Peel-off-Masken bilden beim Trocknen auf der Haut einen elastischen Film und können zusammen mit den Hornschüppchen wie eine zweite Haut abgezogen werden.

Spezialreinigung: „Unreine Haut“

Problemhaut - Auch eine Frage des Alters!

Bei fettiger und Mischhaut kann es immer wieder zu so genannten Hautunreinheiten kommen. In besonderem Maße sind Jugendliche von „unreiner Haut“ betroffen, die in Wirklichkeit nichts mit Unreinheit oder mangelnder Hygiene zu tun hat, sondern in erster Linie hormonell bedingt ist. Entgegen dieses Wissens ist der Begriff weiterhin gebräuchlich. Wie auch immer man es nennt, viele Teenager leiden in der Pubertät unter Pickeln und Mitessern ebenso wie unter extrem fettiger, entzündeter und schlecht durchbluteter Haut. Dadurch fühlen sie sich nicht nur in ihrem Erscheinungsbild, sondern häufig auch in ihrem Wohlbefinden und damit in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt. Denn gerade in diesem Alter nehmen das Aussehen und die Wirkung auf andere einen hohen Stellenwert ein. Im Extremfall können die Hautprobleme seelische Störungen auslösen: Von Gefühlen der Minderwertigkeit bis hin zur Depression. Eltern werden versuchen, ihre Kinder davon zu überzeugen, dass Menschen nicht in erster Linie nach Äußerlichkeiten beurteilt werden sollten. Dennoch ist es wichtig, pubertäre Pickel ernst zu nehmen und geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Nicht zuletzt, um Spätfolgen wie einer Narbenbildung möglichst vorzubeugen.

Jugendliche Problemhaut, die mehr Jungen als Mädchen trifft, ist eine Art Übergangszustand zwischen normaler, gesunder Haut und der krankhaft veränderten Aknehaut. Die Grenzen dazwischen sind fließend. Dabei ist auch fettige Haut nicht gleich fettiger Haut. Dieser Hauttyp wird in zwei Gruppen unterteilt: Die ölige, unreine Haut glänzt schnell und ist meist großporig. Das führt zu einem gröberen Hautbild, zu Unreinheiten und zu einem unattraktiven Glanz auf der Haut. Typ zwei, die feuchtigkeitsarme, unreine Haut dagegen ist oft rau und schuppig, neigt zu Spannungsgefühlen und Irritationen.

Während der gezielte Einsatz kosmetischer Spezialprodukte bei Pickeln und Mitessern wirkungsvoll

helfen kann, lässt sich eine schwere Akne mit kosmetischen Mitteln nicht beheben. Sie gehört in die Hände von Dermatologen. Sollten Hautunreinheiten trotz intensiver Pflege nicht verschwinden oder sich plötzlich stark vermehren, muss unbedingt ein Facharzt hinzugezogen werden, um eine Hautkrankheit auszuschließen oder zu behandeln.

Die Hormone sind schuld

Ursache der „unreinen Haut“ ist eine Überfunktion der Talgdrüsen (Seborrhoe). Sie wird von androgenen Hormonen (männlichen Geschlechtshormonen) ausgelöst und zeigt sich am deutlichsten im Gesicht und am oberen Rücken, also dort, wo besonders viele und besonders große Talgdrüsen angesiedelt sind.

Mitesser – wer kennt sie nicht!?

Der Talg wird von der Talgdrüse an den Haarfollikel abgegeben und weiter an die Hautoberfläche transportiert. Durch die erhöhte Produktion von Hautfett bilden sich Ansammlungen von Talg und abgestorbenen Hornzellen, die den Ausgang der Talgdrüse verstopfen. Die stark erweiterten, gefüllten Talgdrüsen werden als Mitesser (Komedonen) bezeichnet. Bei geschlossenen Mitessern ist der Trichter des Haarbalgs (Follikel) zwar erweitert, nicht aber die Mündung an der Hautoberfläche; unter der Haut ist ein weißes Pickelchen zu sehen. Bei offenen Mitessern ist auch der Ausführungsgang des Follikels vergrößert. Erscheint der Mitesser dunkel, ist dies in der Regel kein Schmutz, sondern eingelagertes Melanin (Hautfarbstoff) und Produkte von Oxidationsprozessen durch Luftsauerstoff und Bakterien.

Gefürchtet: Entzündungen - Papeln und Pusteln

Häufig wird die Seborrhoe von einer Verhornungsstörung im Haarbalg begleitet. Dabei bilden sich statt loser Hornzellen, die mit dem Talgstrom abtransportiert werden könnten, feste Hornlamellenverbände, die den Talgdrüsenausgang verstopfen. Talg, der nicht mehr an die Hautoberfläche abfließen kann, gelangt in das umgebende Gewebe der Talgdrüse und es kommt zu einer Entzündungsreaktion. Die Verstopfung der Talgdrüsen bildet zudem einen idealen Nährboden für zahlreiche Mikroorganismen. Diese zersetzen den Talg zu Glycerin und freien Fettsäuren, was wiederum irritierend auf die Talgdrüsen wirkt und sie zu erhöhter Produktion anregt. Ein kleiner aber folgenreicher Teufelskreis: Es kommt zu eitrigen Entzündungen im oberen Teil des Mitessers. Die umgebende Haut rötet sich und wird schmerzempfindlich, ein Pickel hat sich gebildet. Auch die Follikelwandung wird durch die freien Fettsäuren geschädigt oder zerstört, sodass der gesamte Follikelinhalt in das umgebende Gewebe gelangen kann und dort ebenfalls Entzündungen hervorruft. Es entstehen Pusteln (Eiterbläschen) und meist etwa erbsengroße, knotige Verdickungen, die auch Papel (von lat.: papula „Bläschen“, „Knötchen“) genannt werden. Entzündlich bedingte Papeln sind gerötet und können sich zu Pusteln weiterentwickeln.

Gezielte Pflege: Ein Muss!

Vorab sei nochmals betont: „Unreine Haut“ und Akne sind nicht als Mangel der persönlichen Hygiene anzusehen. Zu häufiges Waschen verbessert das Hautbild in der Regel nicht. Im Gegenteil - durch ständiges Waschen kann der Säureschutzmantel der Haut beschädigt werden, so dass sich zum Beispiel eine Akne verschlechtern könnte. Und dennoch: Gegen unreine Haut lässt sich etwas tun - aber nur mit Geduld, Konsequenz und geeigneten Produkten. Wichtig und grundlegend ist die gezielte, regelmäßige und schonende Reinigung. Die konsequente, zweimal tägliche Gesichtsreinigung mit einem pH-hautneutralen (pH-Wert 5,5) Hautreinigungsmittel ist in den meisten Fällen ideal. Der Markt bietet darüber hinaus eine Reihe von Produkten an, mit denen man das Hautbild verbessern und der Neubildung von Unreinheiten vorbeugen kann.

Eine systematische Reinigung und Pflege sind notwendig, weil sich die überschüssigen Hautsekrete sehr schnell zersetzen und dann Unreinheiten und Entzündungen hervorrufen können. Nur wenn die Ursachen für Pickel und Mitesser nachhaltig beseitigt werden, lässt sich verhindern, dass sie immer wieder neu entstehen. Außerdem ist Mitesserhaut stark gefährdet, eine Akne zu entwickeln. Es ist daher wichtig, alle Maßnahmen mit besonderer Sorgfalt, regelmäßig und über einen längeren Zeitraum anzuwenden. Der Volksmund würde sagen: „Mit Geduld und Spucke.“ Vieles zeigt erst nach zum Teil wochenlanger, regelmäßiger Anwendung sichtbare Wirkung.

Bei den biologischen Ursachen ansetzen

Spezialprodukte für „unreine Haut“, die häufig als komplettes System angeboten werden, setzen gezielt bei den biologischen Ursachen an. Gründlich, aber nicht aggressiv, befreien sie im Idealfall die Haut porentief von überschüssigem Fett, Bakterien und Schmutzpartikeln. In der Folge verschwinden die Hautunreinheiten und durch Mitesser verstopfte Poren werden wieder frei. Antibakterielle Wirkstoffe bekämpfen die Bildung neuer Bakterien. Verschiedene Wirkstoffe helfen die Talgproduktion und die stärkere Verhornung zu regulieren, Unreinheiten zu bekämpfen und der Neubildung von Mitessern und Pickeln vorzubeugen. Produkte für unreine Haut sind meist schwach sauer (pH-Wert ca. 5,5) eingestellt und haben einen leicht austrocknenden Effekt, müssen aber trotzdem feuchtigkeitsspendende Substanzen enthalten. Wer zu stark auf Austrocknung setzt, könnte die Talgproduktion weiter anregen. Eine milde Reinigung ist in jedem Fall zu bevorzugen.

Vielen Präparaten sind natürliche Pflanzenauszüge zugesetzt. Dazu gehören u.a. Kamille, die die Haut beruhigt, Minze und Hamamelis zur Verminderung der Talgdrüsenproduktion sowie Salbei, der entzündungslindernd wirkt und die Poren verfeinern soll.

Unabhängig von Auswahl und Anwendungsweise des Produktes gilt als oberstes Gebot, dass vor der Gesichtsreinigung Hände und Fingernägel immer gründlich gesäubert werden müssen. Auch sollte niemals an Pickeln und Mitessern herumgedrückt werden, da das die Entzündung verstärken könnte.

Produkte speziell für unreine Haut

Seifenfreie Waschstücke und Waschlotionen

Auch bei Problemhaut bildet die Grundreinigung den ersten Schritt der Gesichtspflege. Dafür stehen z.B. seifenfreie Waschstücke und Waschlotionen zur Verfügung. Deren waschaktive Substanzen entfernen effektiv aber dennoch recht sanft Schmutz und Fett von der Haut.

Die Produkte werden in kleinen Mengen aufgeschäumt, auf das angefeuchtete Gesicht und den Hals aufgetragen und anschließend sorgfältig mit viel lauwarmem Wasser abgespült. Die Anwendung erfolgt in der Regel morgens und abends, kann jedoch in der warmen Jahreszeit, wenn die Talgproduktion der Haut erhöht ist, auch häufiger geschehen. Vorausgesetzt, die Haut verträgt es. Empfindliche oder sehr trockene Haut sollte maximal zweimal am Tag mit einem pH-hautneutralen (pH-Wert ca. 5,5) Hautreinigungsmittel gewaschen werden.

Antibakterielle Reinigungs-Gele

Ebenfalls sehr gründlich säubern antibakterielle Reinigungs-Gele. Sie befreien von Talgüberschuss und verhornten Zellen und hemmen das Bakterienwachstum. Die keratolytische (Hornschicht auflösende) Wirkung kann durch Salizylsäure erzielt werden. Sie löst verstopfende Hornlamellen auf und wirkt abschuppend. Wasch-Gele werden morgens und abends zur Grundreinigung verwendet. Andere Gel-Produkte verfolgen den Zweck, die Haut zu klären und kommen erst nach der Gesichtereinigung zum Einsatz.

Antibakterielle Gesichtswässer

Speziell für die jugendlich unreine Haut stehen verschiedene Varianten antibakterieller Gesichtswässer zur Verfügung. Sie sind auf den individuellen Hauttyp abgestimmt und werden entweder großflächig im ganzen Gesicht oder punktuell auf Pickel und Mitesser aufgetragen. Diese tief reinigenden Klärer erhöhen die Wirkung der Reinigung: Sie lösen überschüssiges Fett in den Poren und beugen der Entstehung neuer Pickel und Mitesser vor. Formulierungen speziell für die empfindliche Haut sind farbstoff- und parfümfrei sowie pH-hautneutral. Die Gesichtswässer werden morgens und abends nach der Reinigung mit einem Wattebausch auf die Haut aufgebracht. Sie werden nicht abgespült. Wenn die Haut sehr schnell fettig glänzt, kann sie auch zwischendurch mit Gesichtswasser abgetupft werden.

Pickel-Pflaster

Zur gezielten Behandlung von Nase, Stirn oder Kinn sind unterschiedlich geformte Pickel-Pflaster gedacht. Sie werden auf die jeweilige Gesichtspartie aufgeklebt und eignen sich nicht nur für jugendliche Hautprobleme, sondern für jede Art unreiner Haut. Antibakterielle Wirkstoffe saugen Verschmutzungen und Fettreste aus den Poren. Dadurch trocknen die Pickel aus und die Poren wirken weniger auffällig. Bei regelmäßigem Gebrauch wird Hautunreinheiten und Mitessern vorgebeugt. Die Anwendungsdauer ist unterschiedlich: Sie reicht, je nach Produkt, von zehn Minuten bis zur Einwirkung über Nacht, also etwa acht bis zwölf Stunden.

Peeling-Präparate

Reinigungsprodukte für unreine Haut werden meist mit abrasiv (von lat. *abradere*: abkratzen, wegradieren) wirkenden Inhaltsstoffen angeboten, die abgestorbene Hornzellen von der Hautoberfläche möglichst schonend abtragen. Diese Peeling-Präparate dienen vor allem der Lösung von Hornschichtverdickungen und schaffen meist auch in besonders schwierigen Fällen wirksame Abhilfe.

Milde Waschcremes mit Peeling-Effekt werden morgens und abends zur gründlichen Gesichtsreinigung verwendet. Dabei entfernen Mikro-Reinigungspartikel alte Hautschüppchen auf sanfte Art. Durch die keratolytische (Hornschicht auflösende) Wirkung bestimmter Inhaltsstoffe werden Verhornungen gelöst und die Poren geöffnet. So können die speziellen Wirkstoffe in die Haut eindringen und pickelverursachende Bakterien bekämpfen.

Reinigende Rubbel-Cremes

Porentief reinigende Rubbel-Cremes haben die Aufgabe verhornte Hautzellen zu lösen und überschüssiges Hautfett zu entfernen, ohne den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu zerstören. Schleifpartikel und talg regulierende Substanzen befreien die Poren von Mitessern und Unreinheiten. Die Cremes werden ein- bis zweimal wöchentlich nach vorheriger Reinigung sanft kreisend im Gesicht, vor allem auf Nase, Stirn und Kinn, einmassiert und anschließend gründlich abgespült.

Peeling-Gel

Einen hauterfrischenden Effekt besitzt Peeling-Gel. Durch die Anwendung sollen gleichzeitig die Poren verfeinert, der Teint klarer und frischer werden. Sehr wohltuend wirken meist Peeling-Masken auf Basis fettabsorbierender Mineralien.

Spezielle Gesichtsmasken – Reinigung und Pflege

Egal, ob nach einem ausgedehnten Sonnenbad oder einer durchtanzten Nacht oder einfach mal zwischendurch, Masken gelten als die idealen Helfer, wenn man seiner Gesichtshaut mal was richtig Gutes tun möchte.

So werden Masken angewendet

Weichbleibende Masken können, so oft die Haut diese zusätzliche Pflege benötigt, etwa ein- bis dreimal wöchentlich angewendet werden. Masken, die auf der Haut erstarren, sollten nur ein- bis zweimal wöchentlich angewendet werden. Grundsätzlich ist immer die Anwendungsempfehlung auf der Verpackung zu beachten! Die Augenpartie bleibt dabei frei, eventuell leicht mit einer Augencreme fetten. Die Augenlider bleiben grundsätzlich frei, außer bei Augenmasken.

So wirken die Maskentypen

- Schnellwirkende Masken Schaummasken, so genannte Effektmasken und auch einige Feuchtigkeitsmasken sind die schnellen „Fitmacher“ für müde und trockene Haut. Sie sind ideal, wenn man nach einem stressigen Tag abends noch ausgehen möchte und frisches Aussehen angesagt ist. Die „Schnellen“ versorgen die obersten Hautschichten mit viel Feuchtigkeit; die Hornschicht quillt auf und die Haut sieht sofort praller und fester aus. Beruhigungsmasken mit Kräutern lassen Rötungen und Schwellungen abklingen. Ihre Einwirkungszeit ist meistens kurz, fünf bis zehn Minuten. Schaummasken sind sehr praktisch, weil sie nach dem Auftragen einfach einziehen und nicht abgewaschen werden, daher sind sie auch eine ideale Unterlage für Make-up.

Ampullen – Reinigung und Pflege

Ampullen - Helfer bei (fast) allen Hautproblemen

Ampullen-Kuren sind Spezialprodukte, deren pflegende und helfende Eigenschaften auf eine extrem hohe Wirkstoffkonzentration zurückzuführen sind. Ihre Wirkung übertrifft mitunter um ein Vielfaches das Ergebnis von Cremes und Emulsionen. Ampullen gelten als wertvolle Zusatzpflegepräparate für Gesicht, Körper und Haare. Von Effekt-Ampullen bis hin zu hochwirksamen Pflegekonzentraten reicht das Spektrum der Ampullenprodukte. Es gibt sie sowohl als Reinigungspräparate als auch als pflegende Präparate zur Vorbeugung von Feuchtigkeitsmangel und Alterserscheinungen sowie zur Behandlung von empfindlicher und unreiner Haut.

Bei Kombinationspräparaten unterscheiden sich die einzelnen Ampullen in ihrer Zusammensetzung, ergänzen sich jedoch in ihrer Wirkung. Sie sorgen für einen raschen Pflegeerfolg.

Anwendung

Am Anfang jeder Ampullen-Kur steht die hauttypengerechte Reinigung. Sie entfernt hauteigene Stoffe wie Schweiß, Talg, Schuppen aber auch hautfremde Stoffe (wie Make-up und Schmutz) und ebnet so den Weg für eine wirksame Hautpflege. Die Entfernung des Reinigungsmittels mit warmen Kompressen erweicht die Hornschicht und macht sie aufnahmebereiter für die Wirkstoffe. Unerlässlich für jede Wirkstoffbehandlung ist ein Peeling, denn so werden die Hautporen am besten geöffnet. Die Tiefenreinigung kann auch mittels eines Ampullen-Präparates erfolgen.