



NEUE POWER FÜR DIE PFLEGE!

Nicht nur unser Körper und der Kleiderschrank vertragen zum Jahreswechsel eine Detox-Kur, auch unsere Gesichtspflegeroutine braucht hin und wieder ein Update. Sechs Tipps für weniger Ballast, mehr Balance – und vor allem strahlende Haut

von Jennifer Poppe

WENIGER IST WIE SO OFT MEHR

Unsere Haut möchte umschmeichelt werden, keine Frage. Doch je mehr Produkte wir benutzen, desto gestresster reagiert sie im Zweifel. Eine 10-Step-Pflegeroutine, wie wir sie aus Korea kennen, ist also schlichtweg zu viel des Guten. Aber wie viel ist eigentlich zu viel? Geht es nach verschiedenen Skincare-Experten, besteht die optimale Basis aus vier Produkten: Reinigung, Toner, Serum und Tages- bzw. Nachtcreme. Wer viel Make-up oder einen Lichtschutzfaktor trägt, sollte auf das sogenannte „Double Cleansing“ setzen. Also etwa auf ein Reinigungsöl, gefolgt von einem Reinigungsgel. Add-ons wie Konzentrate, Booster oder Essenzen können Sie getrost aussortieren. Sie alle versorgen die Haut zwar mit hochkonzentrierten Wirkstoffen – das erledigt ein gutes Serum aber bereits. Und in diesem Fall hält doppelt leider nicht besser.

FOLGEN SIE NICHT ALLEN TRENDS

Was die Inhaltsstoffe angeht, folgt ein vermeintliches Must-have dem anderen. Fakt ist aber auch, dass unsere Haut sehr exotische Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Superfoods häufig gar nicht verwerten kann. Die Ausnahme: Die enthaltenen Antioxidantien wie Vitamin C und E, die aber ohnehin häufig in hochwertiger Pflege vertreten sind. Wer langfristig auf einen glatten und leuchtenden Teint hofft, sollte vor allem die Produktion körpereigener Substanzen ankurbeln. Achten Sie auf der INCI-Liste Ihrer Pflege auf altbewährte Ingredienzen wie Hyaluronsäure, Kollagen, Elastin oder Ceramide, die vom Körper besonders effektiv aufgenommen werden, da sie bereits in der Haut vorkommen. Diese Proteine und Lipide bewahren ihr Feuchtigkeitslevel.

SORTIEREN SIE UNWICHTIGES AUS

Für eine optimierte Hautpflege sollten Sie nicht nur im Badezimmer aussortieren, sondern auch im Cremetiegel selbst. Denn neben effektiven Teintschmeichlern finden auch „Spielereien“ ihren Weg in die Pflege, die zwar ganz nett sind, aber keinen positiven Nutzen für die Haut haben, wie Duftstoffe, ätherische Öle oder künstliche Farbstoffe. Besonders schwierig wird es aber bei Mineralölen oder Silikonen. Denn ihnen mangelt es nicht nur an Mineralien, Vitaminen oder Nährstoffen – sie können auch die Aufnahme effizienter Wirkstoffe blockieren. Werfen Sie auch hier wieder einen Blick auf die INCI-Liste: Je weiter vorne diese entbehrlichen Inhaltsstoffe gelistet sind, desto höher ist ihr Anteil in der Pflege. Stattdessen sollten diese Plätze – je nach Hautbedürfnis – mit hochwertigen Anti-Aging-Boostern oder Pflanzenölen belegt sein.

KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DAS WESENTLICHE

Wir lieben Multitasking! Bei unserer Pflegeroutine sollten wir uns aber lieber auf ein Problem fokussieren. Rundumlösungen wie Cremes, die gegen Falten, Unreinheiten und Müdigkeit zugleich kämpfen, klingen praktisch, sind aber bei weitem nicht so effektiv wie Spezialisten, die auf einen oder zumindest eine Handvoll Wirkstoffe setzen. Das Problem: Die vermeintlichen Allround-Talente sind prall gefüllt mit Inhaltsstoffen. Klingt super? Schon, aber die Ingredienzen sind in einer vollgepackten Rezeptur nicht hochkonzentriert und können damit kein Hautproblem wirklich lösen. Und: Je mehr Inhaltsstoffe vertreten sind, desto unklarer wird, wie unsere Haut auf diesen Cocktail reagiert. Wer etwa feinen Linien entgegencremen möchte, sollte sich also von 8-in-1-Cremes verabschieden und lieber gezielt auf Anti-Falten-Experten z. B. mit Vitamin A setzen.

BESSER, SIE BLEIBEN DABEI

Der neue Trend-Cleanser, von dem alle schwärmen, oder der Inhaltsstoff, der die Gesichtspflege revolutionieren soll: In Sachen Pflege lauern überall Versuchungen, immer wieder Neues auszuprobieren. Das bringt nicht nur das Skincare-Regal zum Überquellen – auch unsere Haut ist mit ständig neuen Reizen überfordert. Oftmals wechseln wir großartige Produkte in der heimlichen Hoffnung, doch noch etwas Besseres zu finden. Fest steht jedoch, dass unsere Pflege die Haut immer nur bis zu einem gewissen Grad unterstützen kann. Sind für die Unreinheiten zum Beispiel Hormone verantwortlich, wird selbst das beste Produkt nicht viel ausrichten können. Verleiht Ihnen die Creme oder das Serum aber ansonsten ein tolles Hautgefühl, sollten Sie ihr unbedingt treu bleiben.

HÖREN SIE AUF IHRE HAUT

Wissen Sie eigentlich, wonach sich Ihre Haut aktuell sehnt? Tatsächlich haben wir unsere Routine oft so tief verinnerlicht, dass wir gar nicht merken, ob unsere Haut damit wirklich noch happy ist. Schließlich wird sie durch verschiedenste Faktoren ständig beeinflusst und ändert damit auch ihre Bedürfnisse. Das gilt selbst für die tägliche Produktauswahl. Wenn Sie den Sonntag gemütlich zu Hause verbracht haben, brauchen Sie am Abend kein intensives Reinigungsprogramm und vielleicht noch nicht einmal das Serum. Sind Sie dagegen den ganzen Tag sportlich durch die City gehetzt, freut sich Ihre Haut über eine Portion mehr Zuwendung. Sehen Sie sich also nicht verpflichtet, eine strikte Produktabfolge einzuhalten, sondern seien Sie aufmerksam und geben Sie Ihrer Haut individuell genau das, was sie braucht, wenn sie es braucht.