

Wischi-Waschi reicht nicht

Das Stiefkind der deutschen Kosmetikverwenderin ist die **Gesichtsreinigung**, sie sollte zum täglichen Pflegeritual gehören. Denn nur eine saubere, geklärte Haut kann die wertvollen Inhaltsstoffe der anschließenden Pflegeprodukte optimal aufnehmen.



© Maridav / iStock / Getty Images

Die Reinigung des Gesichtes bildet die Basis für eine gesunde, ebenmäßige und schöne Haut. Sie befreit die Haut von Schweiß, Schmutz und Make-up. Falsche Reinigungsprodukte, übertriebene Reinigung, falsche Wassertemperatur - all das spielt eine große Rolle. Die Gesichtshaut sollte ein- bis zweimal am Tag, idealerweise morgens und vor allem vor dem

Schlafengehen, gereinigt werden. Wäscht man das Gesicht zu stark und zu häufig oder nutzt man reizende Produkte, kann sich das negativ auf die Hautbarriere auswirken und zu einer Überproduktion von Hautfetten führen.

Die ideale Wassertemperatur ist lauwarm. Zur Tiefenreinigung bietet sich ein Peeling an, das bei einer sanften Massage mit den Fingerkuppen abgestorbene

Hautzellen entfernt - nicht öfter als zweimal pro Woche. Alle Reinigungsprodukte sollten frei von Duft- und Farbstoffen, künstlichen Konservierungsstoffen und reizenden Substanzen wie Natriumlaurylsulfat sein. Zum Abtrocknen nach der Reinigung sollt man sanft tupfen, denn Trockenrubbeln kann die Elastinfasern schädigen. Es ist eine Streicheleinheit für die Seele, sein Gesicht durch sanftes Abtupfen zu verwöhnen. Dazu sollte man der Haut ein weiches, täglich frisches Handtuch gönnen. Mizelle, Tonic oder Öl: Was können die Produkte und welche sind für welchen Hauttyp geeignet?

Mizellen Sie entstehen, wenn die Tenside in den Pflegeprodukten mit Wasser in Berührung kommen. Im Inneren umhüllen sie fettlösliche Schmutzpartikel, Make-up und Hauttalg, ihre Oberfläche tritt mit Wasser in Kontakt. Die winzigen Tensidkügelchen reinigen besonders gründlich. Schmutzpartikel lassen sich sanft, ohne Rubbeln und Reiben, mit einem Wattepad abnehmen. Das ist optimal für empfindliche, gerötete, zu Couperose oder Akne neigende Haut. Die Mizellenreinigung erfüllt drei Funktionen: Sie reinigt sanft, klärt die Haut wie ein

Tonic und spendet ihr Feuchtigkeit wie eine Creme. Dabei hat sie die Darreichungsform eines Tonics, einer Milch oder Lotion. Mizellenprodukte gibt es für verschiedene Hauttypen. Das Produkt wird auf ein Wattepad aufgetragen und damit sanft die Augen und das Gesicht gereinigt. Nachspülen mit Leitungswasser ist nicht nötig, da sich die Haut sauber, durchfeuchtet und beruhigt anfühlt.

Allerdings gibt es auch negative Aspekte, wie unter Umständen enthaltene Konservierungs- und Duftstoffe. Diese können von den Mizellen tiefer in die Haut transportiert werden. Man sollte deshalb darauf achten, dass kein Polyethylenglykol (PEG), Polyhexanid/Polyhexamethylenbiguanid (PHMB) oder Butylhydroxytoluol (BHT) in der Mizellenlösung enthalten sind. Bei sensibler, allergischer Haut sollte das Produkt außerdem keine Duftstoffe enthalten.

Reinigungsmilch Die altbekannte Reinigungsmilch wird mit zuvor gesäuberten Händen mit leichtem Druck in die Haut einmassiert und durch eine sogenannte Sogmassage eingearbeitet: dazu die Handflächen fünf- bis sechsmal hintereinander auf die Hautoberfläche des

Gesichtes legen, dezenten Druck ausüben und ruckartig entfernen. Das sorgt dafür, dass tiefer liegende Unreinheiten an die Hautoberfläche transportiert werden, wo sie sich durch leichtes Abwaschen besser entfernen lassen. Die Haut unter den Augenbrauen, Nasenflügeln und Hals sollte man bei der Gesichtereinigung nicht außer Acht lassen, denn an diesen Stellen sammelt sich viel Schmutz und Make-up. Die Milch wird mit lauwarmem Wasser vom Gesicht abgewaschen, auch ein weiches Tuch oder Wattepad eignen sich, um das Reinigungsprodukt zu entfernen. Nachdem alle Milchrückstände entfernt sind, wird ein Gesichtswasser oder Feuchtigkeitstonic aufgetragen, um die Haut optimal auf die anschließende Pflege vorzubereiten. Für trockene und empfindliche Haut ist Reinigungsmilch optimal.

Reinigungsschaum und Reinigungsgel Diese beiden Produktvariationen eignen sich bestens für alle, die Leitungswasser als Frischekick bei der Gesichtereinigung lieben. Sie entfernen Make-up, wasserfestes Augen-Make-up, überschüssigen Talg und Schmutz sanft und gründlich. Zunächst feuchtet man die Gesichtshaut mit Leitungswasser an, dann schäumt man das gewählte Reinigungsprodukt auf der Haut auf. Eine leichte Fingerspitzenmassage schäumt das Gesicht dann ein und löst die zu entfernenden Partikel an. Mit einem Wattepad wird das Produkt abgenommen, ohne zu reiben, die Alternative ist das Abspülen mit lauwarmem Leitungswasser. Als Abschluss verwendet man ein Gesichtstonic, denn es entfernt eventuelle Kalkrückstände aus dem Leitungswasser und nimmt die abgelösten Schmutzpartikel von der Haut. Geeignet sind Reinigungsschäume auch für sehr empfind-

liche Haut. Reinigungsgel ist bei normaler und Mischhaut der optimale Begleiter und natürlich für alle, die auf Leitungswasser nicht verzichten möchten.

Gesichtstonics Gesichtstonics schließen die Gesichtereinigung ab, sie entfernen die gelösten Verunreinigungen. Dabei spenden sie Feuchtigkeit und beruhigen die Haut. Alkoholhaltige Gesichtswasser sollten nur bei vergrößerten Poren zum Einsatz kommen, um das Hautbild zu verfeinern. Der Alkoholgehalt kann die Haut allerdings austrocknen, was zu einer Überproduktion von Talg führen kann. Feuchtigkeitsspendende Substanzen und Duftstoffe wie Rosenwasser hinterlassen einen wundervollen Duft und ein frisches Hautgefühl. Gesichtswasser und Tonic sollten immer auf die Bedürfnisse des Hauttyps abgestimmt sein.

Moderne Reinigungsöle In den letzten Jahren sind Reinigungsöle stark in den Fokus gerückt. Die üblichen Reinigungsprodukte wirken vor allem auf der Hautoberfläche. Sie enthalten feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe, was ein Spannungs- oder Trockenheitsgefühl nach der Reinigung verhindert. Reinigungsöle hingegen wirken nicht nur feuchtigkeitsspendend, sie können lipophile Inhaltsstoffe aus dem Make-up, Talg und Unreinheiten absorbieren. Auch Rückstände von Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor lassen sich mit Reinigungsölen perfekt entfernen. Neben der Reinigung wird die Haut nährend gepflegt, sie fühlt sich geschmeidig und glatt an. Die Öle sind mit Leitungswasser abwaschbar oder mit einem Wattepad zu entfernen. Ein Gesichtswasser zum Abschluss erzielt das optimale Reinigungsergebnis.



EINGEDAMPFT

Die Gesichtereinigung ist der wichtigste Punkt der täglichen Pflegeroutine, idealerweise mit auf den Hautzustand angepassten Produkten. Perfekt ist eine intensive Reinigung mit zarter Fingerspitzenmassage am Abend, um Schweiß, Umweltschmutz und Make-up-Rückstände zu entfernen. Am Morgen darf es auch gerne nur lauwarmes Wasser und ein anschließendes ermunterndes Gesichtswasser sein, das die Haut nach der Anwendung von Leitungswasser tonisiert, Kalkrückstände entfernt und Spannungsgefühle minimiert.

Fazit Der erste Schritt auf dem Weg zu einer strahlend frischen, jugendlichen Haut ist die richtige und regelmäßige Reinigung mit auf den Hauttyp abgestimmten Produkten. Alle wertvollen Inhaltsstoffe der an-

schließenden Pflegeprodukte entfalten nur auf einer gereinigten Haut ihre optimale Wirkung. ■

*Sandra Holzhäuser,
PTA und Kosmetikerin*

Anzeige

Starke Abwehrkräfte!



Zink + Selen-Kapseln

- **essenzielle Spurenelemente für Immunsystem und Zellschutz**
- **Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei**
- **nur 1 Kapsel täglich** • **gluten- und laktosefrei**

40 Kapseln: PZN 07709629 • 100 Kapseln: PZN 07709635

twardy.de

Twardy
apothekenexklusiv