

DER GLOW-KURSPLAN:

Die richtige Reihenfolge von Wirkstoffen ist entscheidend für ein schönes Hautbild. Deshalb gibt's bei Skin-Cycling täglich ein wechselndes abendliches Pflegeworkout: In der ersten „Exfoliating-Night“ befreien Peelings von Talg und Schüppchen. Am zweiten Abend folgt die „Active Night“ mit intensiven Wirkstoffen wie Retinol. An den zwei darauffolgenden Abenden, den sogenannten Recovery-Nights, pampern wir die Haut mit beruhigenden Feuchtigkeitsboostern. Damit du langfristig einen Erfolg siehst, wiederholst du diese Reihenfolge immer wieder. Zur Hilfe dient dir unser Guide zum Ausschneiden (weiterblättern!).



Unser Experte:
Dr. med. Christian Merkel,
Dermatologe am Haut-
und Laserzentrum an der
Oper in München

Jolle: Was ist dran am neuen Skin-Cycling-Hype?

Dr. med. Christian Merkel: Bei der Hautpflege ist es wie im Gym: Man muss dranbleiben. Die meisten Wirkstoffe wie Retinol oder Niacinamide zeigen ihren Effekt erst nach Wochen. Skin-Cycling ist ein langfristiges Konzept für gesündere, strahlende Haut.

Wie finde ich die passende Routine für mich?

Wir starten immer mit der Basis. Reinigung und Moisturizer werden jeden Tag verwendet. Getoppt

wird der Pflegeschritt dann mit der jeweiligen Skin-Cycling-Stufe, angefangen mit der „Exfoliating-Night“. Chemische Peelings mit AHA oder BHA, also Glykol- oder Salicylsäure, entfernen Schüppchen, Talg und wirken zusätzlich porenverkleinernd. Sie bereiten die Haut perfekt für den nächsten Abend vor.

Die sogenannte Active Night...

Genau. Aktive Wirkstoffe wie Retinol können jetzt noch tiefer in die Haut eindringen. Niacinamide wirken glättend und beruhigend.

Vitamin C ist aufhellend und ein wirksames Antioxidans.

Nach der Pflegeoffensive darf sich die Haut zwei Abende in Folge erholen. Wie pflegen wir sie?

Hyaluronsäure ist der Feuchtigkeitsspender der Haut und hydratisiert sie. Ceramide, Panthenol und B-Vitamine können sie in der „Recovery“-Phase unterstützen.

Gibt es weitere Tipps?

Pflege-Gadgets wie Jade-Steine oder auch Ultraschallgeräte arbeiten Wirkstoffe noch besser ein.

Und wann gibt's Ergebnisse?

Es zeigt sich kein instagrammable Sofort-Effekt, das ist auch nicht gewünscht. Es geht um eine schonende, dauerhafte und kontinuierliche Routine, deren Erfolge sich nach mehreren Wochen bis Monaten zeigen.



1 BASICS

REINIGUNG

- 1 „Juju Bar“ von DRUNK ELEPHANT, 113 g ca. 27 €
- 2 „Renewing Daily Cleanser“ von ACO, 150 ml ca. 18 €
- 3 „Vitamin C Mizellen Wasser“ von NIVEA, 400 ml ca. 4 €

MOISTURIZER

- 1 „Rénergie H.C.F. Triple Serum“ von LANCÔME, 50 ml ca. 119 €
- 2 „Booster Serum mit Hyaluronsäure“ von NOVEXPERT, 30 ml ca. 52 €
- 3 „Facial Moisturiser“ von MELLOW NOIR, 50 ml ca. 30 €

2

„Chemische Peelings sind die State-of-the-Art-Therapie zur Pflegevorbereitung. Sie erzeugen einen Glow.“

EXFOLIATE



1 „F81 AHA+HT Gesichtsserum“ von OLIVEDA, 30 ml ca. 60 € • 2 „10% AHA / BHA / PHA Peeling“ von NKM, 100 ml ca. 34 € • 3 „Daily Milkfoliant“ von DERMALOGICA, 74 g ca. 70 €

3

„Power-Wirkstoffe versprechen einen sichtbaren Erfolg. Bei der Anwendung von Retinol ist Sonnenschutz am nächsten Morgen ein Muss!“

ACTIVE



1 „YUZU-C Glow-On Shot“ von SHISEIDO, 28 ml ca. 45 € • 2 „(06) Vitamin A Serum“ von PROF. DR. STEINKRAUS, 30 ml ca. 98 € • 3 „Niacinamid Serum“ von JUNGLÜCK, 50 ml ca. 45 €

4

„Kurzkettenige Hyaluronsäuren dringen tiefer ein, langkettigen haben einen Soforteffekt. Ideal ist eine Kombi aus beiden Säuren.“

RECOVERY



1 „Aura Hydration Essence“ von NAYA, 50 ml ca. 74 €, über nayaglow.com • 2 „Feuchtigkeitsgel mit Bio-Aloe Vera & Orangenblüten“ von TYPOLOGY, 130 ml ca. 14 € • 3 „Refining Moisturizer“ von REVEEL, 50 ml ca. 89 €

Tipp

Um langfristige Erfolge zu erreichen, solltest du diesen Plan mindestens vier bis sechs Monate einhalten.

Schön schmieren im Zyklus

Ausschneiden und abhaken: Mit unserem Skin-Cycling-Kalender schaffst du ganz einfach eine neue Hautpflege-Routine. Und keine Sorge, deine Haut wird sich nicht an den Ablauf gewöhnen. „Beim Skin-Cycling ist kein Gewöhnheitseffekt der Haut zu erwarten. Im Gegenteil: Die Kontinuität der Behandlung erhöht den Erfolg!“, verrät unser Experte Dr. Merkel.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
RECOVERY	EXFOLIATE	ACTIVE	RECOVERY	RECOVERY	EXFOLIATE	RECOVERY	RECOVERY
ACTIVE	RECOVERY	EXFOLIATE	ACTIVE	RECOVERY	RECOVERY	EXFOLIATE	ACTIVE
EXFOLIATE	RECOVERY	RECOVERY	EXFOLIATE	ACTIVE	RECOVERY	RECOVERY	EXFOLIATE
RECOVERY	ACTIVE	RECOVERY	RECOVERY	EXFOLIATE	ACTIVE	RECOVERY	RECOVERY
ACTIVE	EXFOLIATE	RECOVERY	RECOVERY	RECOVERY	EXFOLIATE	ACTIVE	RECOVERY
EXFOLIATE	RECOVERY	EXFOLIATE	ACTIVE	RECOVERY	RECOVERY	RECOVERY	EXFOLIATE
RECOVERY	EXFOLIATE	ACTIVE	RECOVERY	RECOVERY	EXFOLIATE	ACTIVE	RECOVERY

Wusstest du, dass Skin-Cycling deine Haut robuster macht?

