

GUT GESHAKT

Oberste Regel beim Layering: Die Reihenfolge entscheidet. Immer mit der wässrigsten Konsistenz starten und sich zu den öhaltigeren Produkten hocharbeiten (schön visualisiert in dem Drink auf der linken Seite)

S

Schon klar, es gibt Cocktails, bei denen man alle Zutaten in einen Shaker schmeißt, kräftig schüttelt und einen super Drink bekommt. Bei anderen wiederum spielt es eine Rolle, wann genau man etwas hinzufügt, da ist präzise Schichtarbeit gefragt. Die Zutaten mit der höchsten Dichte kommen dabei nach unten ins Glas und die mit geringerer Dichte schwimmen obenauf. Ähnlich sollten wir bei unserer Hautpflege vorgehen: Denn schmiert man sich zuerst die Creme, dann das Serum ins Gesicht und pampert zum Schluss noch fleißig mit einem Toner, hat man am Ende rein gar nichts davon – in der falschen Reihenfolge aufgetragen, können die Produkte ihre Aufgabe nämlich nicht verrichten, sie blockieren einander sogar gegenseitig. Also stets an die richtige Reihenfolge halten!

Fangen wir von vorne an. An erster Stelle steht die Reinigung, zum Beispiel mit einem Gel. Je nach Hauttyp kann danach zweimal (bei normaler Haut) oder drei- bis viermal pro Woche (bei unreiner Haut) ein Peeling eingebaut werden. Dann kommt der Toner, um die Poren auf die nachfolgende Pflege vorzubereiten. Seren werden so besonders gut aufgenommen. Krönender Abschluss: die Creme. Wer Spaß an Masken hat, trägt sie am bestens abends nach dem Toner auf. Damit es nicht zu viel des Guten wird, kann man dann aber auf Serum und Creme verzichten. Und schließlich ist da auch noch die Sache mit der richtigen Kombination der Zutaten, denn manche Ingredienzien passen einfach nicht zusammen – ein Pfirsichlikör hat ja auch nichts in einer Bloody Mary zu suchen. Jedes Beauty-Mittelchen enthält Inhaltsstoffe, die einerseits bei jedem Hauttyp anders wirken und andererseits nicht mit jedem Vitamin und jeder Säure harmonieren. Daher gibt's auf den nächsten Seiten passende Mix-and-Matches für Ihre ganz persönliche Pflegeroutine. ➤

WET MARTINI

DER PERFEKTE SKIN TONIC FÜR ALLE, DIE UNTER **TROCKENER HAUT** UND SCHUPPIGEN STELLEN LEIDEN

Wenn die Haut durstig ist, helfen Cellulose, Hyaluron und Urea (vorzugsweise in dieser Reihenfolge aufgetragen). Cellulose unterstützt die Zellerneuerung und fördert die Regeneration. Hyaluron spendet besonders in Form eines Serums intensiv Feuchtigkeit, genauso wie Urea, welches die Haut on top geschmeidig macht. Dr. med. Christian Merkel, Dermatologe im Haut- und Laserzentrum München, erklärt: „Diese drei Stoffe helfen der Haut, sich selbst zu befeuchten und Feuchtigkeit zu speichern. Außerdem polstern sie Trockenheitsfältchen auf.“ Finger weg hingegen von Salicyl-, Glykol- und Milchsäure – sie trocknen die Haut zusätzlich aus.



- 1 Für neue Frische: „Hydrating Bio-Cellulose Mask“ von **Babor** (ca. 10 €)
 2 Durchfeuchtet: „Hyaluron Aloe Serum“ von **Garnier** (ca. 10 €) 3 Pflegt reichhaltig mit Urea: „Trockene Haut Gesichtscreme“ von **sebamed** (ca. 12 €)

TEINTQUILA SOUR

DIESER SÄUREHALTIGE PRODUKT-COCKTAIL IST DER IDEALE MIX FÜR ÖLIGE UND UNREINE HAUT

VIRGIN COOLADA

HIER WIRD SANFTE ABKÜHLUNG SERVIERT – FÜR **SENSIBLE HAUT**, DIE SCHNELL ZU IRRITATIONEN NEIGT

Um empfindliche Haut nicht zusätzlich zu stressen, sollten Produkte wenige bis gar keine Begleitstoffe, wie Duft- und Konservierungsstoffe, enthalten. Vorsicht vor allem bei vermeintlich reineren, natürlichen Produkten: In diesen stecken häufig irritierende Stabilisatoren. Besser auf eine Mischung aus speziellen Apotheken-Produkten setzen. „Bei sensibler Haut helfen etwa beruhigendes Thermalwasser und feuchtigkeitsspendende Reinigungen. Zur Stärkung und zum Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen Produkte mit Vitamin E verwenden“, erklärt Hautarzt Dr. med. Christian Merkel.

„Glykol-, Milch- und Salicylsäure öffnen die Poren, reinigen und wirken leicht austrocknend. Dadurch wird eine übermäßige Talgproduktion zurückgefahren“, erklärt Christian Merkel. Diese Säuren können etwa in Tonern, Peelings oder Seren enthalten sein. Darüber hinaus sollte auch ölige Haut mit Feuchtigkeit versorgt werden – mit einer ölfreien Creme oder einer leichten, wässrigen Lotion, die nur dort aufgetragen wird, wo die Haut nach der Reinigung trocken ist (T-Zone aussparen). Niacinamide (Vitamin B3) wirken zusätzlich antibakteriell und gegen Akne. Finger weg dagegen von sehr reichhaltigen Produkten und Texturen, die die Poren blockieren und die Talgproduktion ankurbeln.



1

3

1 Schonende Schaum-Reinigung: „Healthy Aging Cleanser“ von **Venya** (ca. 17 €)
 2 Schützt und ebnet: „Vitamin E Hautglättende 24H Creme“ von **M. Asam** (ca. 20 €)
 3 Beruhigt und erfrischt: „Eau Thermale Minéralisante“ von **Vichy** (ca. 10 €)



1

3

1 Mit klärender Glykolsäure: „Vinopure Purifying Toner“ von **Caudalie** (ca. 17 €)
 2 Entzündungshemmend, mit Salicylsäure: „Anti-Pickel-24-h-Feuchtigkeitscreme“ von **Salthouse** (ca. 5 €)
 3 Porenverfeinerndes Serum: „Multi Skin Recharger mit Anti-Oxidants & Niacinamid“ von **Spilanthox Therapy** (ca. 28 €)

VITAMIN-SHOT

DIESE INGREDIENZIEN PÄPPELN
HAUTTYPEN MIT GRAUSCHLEIER
RUCK, ZUCK WIEDER AUF

Regelmäßiges Peelen mit Fruchtsäure macht den Teint rosiger. Denn dabei trägt man die obere Hornschicht ab und regt so die Zellerneuerung an. In Kombination mit dem Antioxidans Vitamin C verringern sich UV-Licht-bedingte Schäden, die Hautbarriere wird vor freien Radikalen sowie anderen schädlichen Umwelteinflüssen geschützt. Zusätzlich empfiehlt der Dermatologe die Verwendung eines Vitamin-A-Produktes: „Retinole schleifen die Hautoberfläche leicht ab und können dadurch eine Pigmentierung aufhellen. Achtung aber: Die Haut wird dadurch lichtempfindlicher, was die Verwendung von Sonnenschutz noch notwendiger macht.“ Um die Haut zu schützen, benutzt man das Produkt am besten abends.



- 1 Peelt mit Fruchtsäure: „Exfoliating Soap Bar“ von **One.Two.Free!** (ca. 11 €)
- 2 Schenkt neuen Glow: „Vitamin C Konzentrat“ von **Alcina** (ca. 20 €)
- 3 Vitamin A strafft: „Blue Retinol Serum Night“ von **Biotherm** (ca. 86 €)