



Mehr LAISSEZ-FAIRE wagen

Unsere Haut hält viel aus. Manchmal auch ein Zuviel an Pflege. Eine gezielte REDUKTION AN PRODUKTEN kann die Haut entlasten. Damit SKIN FASTING, die Auszeit für die Haut, wirklich funktioniert, gilt es, ein paar DERMATOLOGISCHE REGELN zu beachten

„Das WEGLASSEN aller Pflegeprodukte von einem auf den anderen Tag finde ich nicht praktikabel“

Dr. med. Susanne Steinkraus

Text: Patrick Vogel

Jeden Morgen das volle Programm: Auf Cleanser folgt Toner, dann Serum, Essenz, Augencreme, Sonnenschutz und am Ende noch eine Feuchtigkeitscreme. Skincare Layering nennen Experten diese Pflegeroutine, bei der ein Produkt nach dem anderen auf die Haut aufgetragen wird. Sicher, wir alle brauchen unsere Rituale. Aber manchmal sind sie kontraproduktiv. Denn übermäßig gepflegte Haut ist ein Problem, das in der Dermatologie schon lange bekannt ist. „Erste Anzeichen können ein leichtes Brennen, Juckreiz, Rötungen und andere Irregularitäten sein“, sagt Dr. med. Susanne Steinkraus, die in Hamburg eine Hautarztpraxis für Dermatologie und ästhetische Medizin betreibt. „Es kann außerdem zu bleibender Schuppung und Krustenbildung kommen, wenn die Hautbarriere nachhaltig gestört ist“, warnt die Expertin. Spätestens wenn das geschieht, ist es höchste Zeit, über den eigenen Pflegestil nachzudenken.

Die Haut, unser größtes Organ, kann sich in gewissem Maß selbst regulieren. Ist sie jedoch erst einmal an eine Überdosis von Skincare-Wirkstoffen gewöhnt, verlernt sie diese Fähigkeit und reagiert irritiert. Eine kurze Pflegepause soll das Hautgleichgewicht wiederherstellen. In der Theorie klingt das Prinzip hinter Skin Fasting logisch, doch ist eine solche „Haut-Diät“ in der Praxis wirklich umsetzbar?

Der aus Japan stammende Beauty-Trend wird in zwei Ansätzen praktiziert. Die Fastenkur für die Haut kann entweder als völliger Verzicht durchgeführt werden, oder man folgt einem Reduktionsplan, bei dem man auf multifunktionale Pflegeprodukte setzt.

Damit das Detox-Programm erfolgreich ist, müssen vor allem fettthaltige Kosmetika weggelassen werden. Im Übermaß können solche Produkte den Feuchtigkeitsaustausch der Haut mit der Umgebung einschränken, weil sie wie ein undurchdringlicher Film auf der äußersten Hautschicht liegen.

Für die meisten ist nur die Light-Variante des Haut-Fastens wirklich praxistauglich. „Das Weglassen aller Pflegeprodukte von einem auf den anderen Tag finde ich nicht praktikabel. Denn Reinigung, Tages- und Nachtpflege sind absolut sinnvoll. Diese Produkte sollten unbedingt auf den individuellen Hauttyp abgestimmt sein“, erklärt Susanne Steinkraus. Besonders Haut, die unter Akne oder Rosacea leidet, benötige eine spezielle Pflege. In einem solchen Fall plötzlich auf alle Wirkstoffe zu verzichten sei nicht empfehlenswert. Dasselbe gilt für reife Haut, die von Natur aus weniger Lipide enthält und durch einen rigorosen Verzicht austrocknen würde. Anti-Aging-

Produkte mit Retinol dürfen nur schrittweise abgesetzt werden, weil Zellaufbau oder Kollagenbildung sonst gestört werden können. Ganz wichtig: Es gibt Pflege-Module, an die man besser nicht rührt: Ein schonender Cleanser, mit lauwarmem Wasser abgespült, ist ebenso unverzichtbar wie der tägliche Sonnenschutz, der die Haut vor UV-Schäden bewahrt.

Was während einer temporären Auszeit für die Haut bedenkenlos pausieren kann, erläutert Susanne Steinkraus ebenfalls: „Mechanische Peelings, Masken, Make-up, Puder, Concealer und Skincare Layering können getrost weggelassen werden.“

Eine Frage bleibt letztlich offen: Entspricht der minimalistische Skincare-Trend wirklich nur unserem Bestreben, den Resetknopf zu drücken und die natürliche Frische der Haut wiederherzustellen? Oder ist er eine Reaktion auf den mitunter zu exzessiven Kosmetikkonsum, den wir betreiben? Eine Antwort muss jeder für sich selbst finden. Die eigene Skincare-Routine zu verbessern funktioniert jedoch einfacher, als man denkt.

Multifunktionale Produkte, die mehrere Hautbedürfnisse auf einmal befriedigen, sind ideal für das Skin Fasting. Statt auf Tages- und Nachtcreme zu setzen, bevorzugt man besser eine 24-Stunden-Pflege. Ein milder Reiniger mit exfolierenden Inhaltsstoffen kann ein Peeling ersetzen. Mithilfe solcher Allround-Talente spart man morgens nicht nur Zeit im Bad, sondern auch Platz in der Beauty Bag.



1



2

1 Der Alleskönner: „Super Serum [10]“ von NUXE, 30 ml um 75 Euro, nuxe.com
2 Feuchtigkeitspender für Tag und Nacht: „Crème Riche“ von TATA HARPER, 50 ml um 210 Euro, erhältlich über Sephora