

# Das hätten wir geklärt

Über die Jahre gewöhnen wir uns meist bei der **Gesichtsreinigung** eine Routine an, die wir dann nicht mehr hinterfragen. Doch mit den Jahren verändert sich nicht nur unsere Haut, auch schädliche Umwelteinflüsse wie etwa Feinstaub stellt sie vor neue Herausforderungen. Höchste Zeit also, unsere Gewohnheiten zu überdenken

REDAKTION: MELANIE SELITSANOS

FOTO: ANDRES R / ISTOCK

**D** Beim Anblick des Kosmetikregals mit Gesichtereinigungsprodukten können wir derzeit leicht den Überblick verlieren – einerseits wegen der Fülle: Es drängen sich dort immer mehr unterschiedliche Waschgele, Toner, Öle, Masken und Bürsten. Das liegt u. a. an dem sogenannten Multi-Layering-Trend aus Südkorea, der eine mehrschrittige Reinigung beinhaltet und die Kosmetikhersteller in den letzten Jahren zu einer Vielzahl neuer Produkte inspirierte. Außerdem fragen wir uns vielleicht, wie wir diese überhaupt genau anwenden sollen: jeden Abend, damit unsere Haut zur Nacht auch wirklich sauber wird? Nur wenn wir uns tagsüber geschminkt haben? Oder spielen möglicherweise noch andere Faktoren eine Rolle?

**Schmaler Grat: So viel Sauberkeit tut unserem Teint gut**

Generell müssen wir ein ungeschminktes Gesicht – gerade bei sensibler Haut – abends nicht unbedingt mit einem speziellen Produkt klären. Denn jede Reinigung greift immer auch die Schutzbarriere an, die anschließend mehrere Stunden benötigt, um sich zu regenerieren. In dieser Zeit geht nicht nur Feuchtigkeit verloren, es können beispielsweise auch Bakterien leichter eindringen. Allerdings gesellen sich zum Make-up noch weitere, bislang häufig unterschätzte Stoffe, die es sich teilweise unbemerkt

auf unserer Haut gemütlich machen und dort nicht länger als nötig verbleiben sollten. Dazu zählt etwa der mit bloßem Auge nicht erkennbare Feinstaub. Der stammt größtenteils aus dem Straßenverkehr, aber auch von Heiz- und Industrieanlagen und lässt auf Dauer mehr Altersflecken entstehen: „Hinter der vermehrten Pigmentbildung steckt eine ausgeklügelte Abwehrreaktion der Zellen, die schädliche Einflüsse mithilfe von Melanin abwehren wollen. Denn der dunkle Farbstoff schützt sie nicht nur vor UV-Strahlen, indem er diese absorbiert – das sogenannte Eumelanin dient zugleich auch als Antioxidanz, das Feinstaub neutralisiert“, erklärt Prof. Dr. Jean Krutmann, Direktor des IUF Leibniz-Instituts für umweltmedizinische Forschung an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. „Haben wir uns tagsüber längere Zeit in einer Großstadt aufgehalten, tun wir deshalb gut daran, unsere Haut abends zu reinigen.“

Darüber, wie lange oder wie nahe wir uns in einer verkehrsreichen Gegend aufgehalten haben müssen, um unsere Haut in einem bestimmten Ausmaß zu schaden, existieren derzeit noch keine Erhebungen. Seit Kurzem können wir uns jedoch mithilfe der kostenlosen „Luftqualität“-App des Umweltbundesamtes über die Emmissionswerte informieren, die 400 Messstationen bundesweit erfassen. Ein Schritt in Richtung Asien mit ähnlichen Diensten: In China befindet sich schon so viel Schmutz in der Luft, dass spezielle Apps die Menschen jederzeit mit dem sogenannten PM-2,5-Wert über die aktuelle Feinstaubbelastung des Stadtviertels informieren, in dem sie sich gerade befinden.

Ebenfalls zu den unerwünschten Übernachtungsgästen auf unserem Gesicht zählt der Lichtschutz, den wir jetzt im Winter eventuell morgens zusammen mit unserer Tagescreme aufgetragen und am Abend längst vergessen haben: „Dieser enthält Filter, die vor UV-Strahlen und den damit verbundenen Schäden schützen“, erklärt die Hamburger →

Make-up, UV-Filter und auch Feinstaub gehören zu den unerwünschten Übernachtungsgästen



*Du bist mein Typ*

Kein Teint gleicht dem anderen – das liegt auf der Hand. Dieser individuelle **Reinigungsfahrplan** unterscheidet die vier häufigsten Kategorien

**Trockene, reife Haut**

**MORGENS** Zum Erfrischen genügt klares Wasser. Zum Schluss nur sanft abtupfen. **ABENDS** Um Make-up oder Sonnenschutz zu entfernen, eignen sich Waschcremes, -lotionen oder Öle, die mit rückfettenden Lipiden die Hautbarriere unterstützen (z. B. „Greek Yoghurt Emulgierende Waschcreme“, Korres, 150 ml ca. 20 Euro). Vor allem bei Feinstaubbelastung helfen zudem schützende Antioxidantien (z. B. „No. 59 Toner mit Antioxidantien“, Sativa, 150 ml ca. 19 Euro). Ein alkoholfreies Gesichtswasser entfernt abschließend den im Wasser enthaltenen Kalk.

**Sensible Haut**

**MORGENS** Kühles Wasser belebt – die Reste anschließend jedoch vorsichtig abtupfen, nicht mit dem Handtuch hin und her rubbeln. **ABENDS** Eine duftstofffreie Reinigungsmilch mit regenerierenden Wirkstoffen wie fermentierter Biomolke oder Squalan (z. B. „Reinigungsmilch Plus Nr. 51“ von Bioturm, 150 ml ca. 12 Euro) nimmt Make-up, Sonnenschutz und Feinstaub behutsam ab.

**Fettige Haut**

**MORGENS** Hat sich über Nacht ein öliger Film gebildet, benötigt dieser Teint – im Gegensatz zu anderen Hauttypen – bereits jetzt klärende Reinigungsprodukte: etwa ein talgregulierendes, porenverfeinerndes Gesichtswasser, das Unreinheiten vorbeugt (z. B. „Daily Detox Gesichtswasser“ von Bioré, 235 ml ca. 5 Euro). **ABENDS** Auch ohne Make-up, Sonnenschutz oder Feinstaubbelastung verträgt der Teint ein Waschgel, das Akne-Bakterien beispielsweise mit Myrteextrakt entgegenwirkt (z. B. „Keracnyl Schäumendes Waschgel“ von Ducray, 200 ml ca. 15 Euro). Zweimal pro Woche befreien salicylsäurehaltige Peelings die Haut von abgestorbenen Hornschüppchen.

**Mischhaut**

**MORGENS** Da nur Stirn, Nase und Kinn glänzen, diese sogenannte T-Zone mit antibakteriellem Gesichtswasser (z. B. „Teebaumöl Gesichtswasser“ von Alkmene, 150 ml ca. 4 Euro) reinigen. **ABENDS** Eigentlich bräuchte der Teint zwei unterschiedliche Reinigungsprogramme – eines für die oben genannte, unreine T-Zone und eines für die zu Trockenheit tendierenden Wangen. Wer nicht so viel Aufwand betreiben möchte, geht mit sanft klärenden, nicht austrocknenden Lotionen einen Mittelweg. Danach wieder ein antibakterielles Gesichtswasser auf Stirn, Nase und Kinn geben.

FOTO: JONATHAN KNOWLES / GETTY IMAGES



Es gilt, in Sachen Reinheit das richtige Maß zu finden: So wenig wie möglich – und so viel wie nötig

Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus. „Gleichzeitig können diese Filter aber auch zu einer Austrocknung der Haut führen und sollten daher abends gründlich abgewaschen werden – am besten mit einem ölbasierten Reiniger.“

**Schlüssel-Schloss-Prinzip:** die ideale Reinigung fürs Gesicht  
Bei der Frage, welche der vielen klärenden Pflegeprodukte lästige Substanzen am besten entfernen, lohnt sich ein genauer Blick auf den eigenen Teint.

Mit der Zeit fühlt unsere Haut sich immer trockener an. Tat ihr vor einigen Jahren vielleicht noch ein talgregulierendes Waschgel gut, freut sie sich mittlerweile eventuell über eine reichhaltigere Reinigungscreme. Neigt sie dagegen in den Wechseljahren mit einem Mal zu Spätakne, können auch intensiv reinigende, frucht- oder salicylsäurehaltige Produkte helfen. Einen ersten Überblick gibt Ihnen unsere Tabelle auf Seite 23. Bei Unsicherheiten können Sie natürlich Ihren Dermatologen um Rat bitten – aber auch immer mehr Apotheken, die sich auf Kosmetik spezialisieren, bieten umfangreiche Hautanalysen an. Als generell gute Lösung, um Feinstaub unschädlich zu machen, bieten sich Reinigungsprodukte mit pflanzlichen Radikalfängern an, wie etwa aus Ginkgo-, Engelwurz- oder Pfirsichblüten-Extrakten: „Führen wir der Haut von

FOTOS: 4FR / ISTOCK (1)

außen Antioxidantien zu, genügt der Zelle dieser Schutz – sie muss sich nicht mehr abdunkeln, und folglich kommt es zu weniger Pigmentflecken“, beschreibt Prof. Dr. Krutmann den Mechanismus, auf den immer mehr Kosmetikerhersteller bei den sogenannten Anti-Pollution-Formeln setzen. Im Fall von Sonnenschutz empfehlen Experten rückfettende Lotionen, um dem austrocknenden Effekt der Lichtfilter entgegenzuwirken.

**Im Gleichgewicht: sanftes Waschprogramm, starke Haut**

Im Zweifel sollten wir immer zur sanfteren Variante greifen, um unserer Hautbarriere möglichst wenig zuzusetzen – wie entscheidend deren Zustand sich auf das Gesamtfinden des Teints auswirkt, können die Wissenschaftler des Düssel-

dorfer Leibniz-Instituts nun auch mithilfe des sogenannten Pollution-Patch-Tests belegen: „Ähnlich wie bei einem Allergietest setzen wir die Haut dabei wiederholt einem standardisierten Deselextrakt aus“, so Prof. Dr. Krutmann. „Auf diese Weise konnten wir feststellen, dass Testpersonen mit einer gestörten Hautbarriere deutlich empfindsamer auf die Substanz reagieren als Teilnehmer mit einer starken Hautbarriere, denen der Schadstoff kaum etwas anhaben kann.“

Demnach sollten wir unseren Teint so wenig wie möglich und so viel wie nötig klären: Auch bei der Gesichtereinigung geht es also darum – wie so oft im Leben –, die richtige Balance zu finden. 🍀

Mild und wirksam

Besonders sanftes Reinigungspersonal



**RÜCKSICHT**  
Für sensible Haut – mit Mandelöl.  
„Mandel Sensitiv Reinigungsmilch“, Weleda, 75 ml ca. 8 Euro



**MITTELWEG**  
Hamamelis klärt, ohne auszutrocknen.  
„Mischhaut Mildes Reinigungsgel“, Annemarie Börlind, 150 ml ca. 20 Euro



**MULTITALENT**  
Säubert und glättet.  
„Revitalift Filler Aufpolsterndes Mizellenwasser“ L'Oréal Paris, 200 ml ca. 5 Euro



**UMWELTSCHUTZ**  
Mit Pfirsichblüten gegen freie Radikale.  
„Anti-Pollution Reinigungsgel“ von Dr. Scheller, 125 ml ca. 6 Euro



**NATURLIEBE**  
Mattiert und beugt Unreinheiten vor – dank Heilerde.  
„Gesichtswasser“ von Luvos, 150 ml ca. 9 Euro



**FEINSTAUB-FEIND**  
Ginkgo und Engelwurz neutralisieren.  
„Skin Life Detoxifying Cleansing Foam“, Lancaster, 125 ml ca. 20 Euro



**BALANCE**  
Rückfettende Aminosäuren-Tenside.  
„Gesichtereinigung Vital Schaum“ von Eubos, 150 ml ca. 13 Euro



**SANFTMUT**  
Löst wasserfestes Make-up behutsam.  
„Oil-Infused Mizellen Reinigungsfluid Ultra“, La Roche-Posay, 400 ml ca. 18 Euro



**GUTE BASIS**  
Beruht auf pflegenden Bio-Aloe-vera.  
„Daily Aloe Skin Wash“ von Spilanthox therapy, 100 ml ca. 20 Euro