

Peeling

Grob gemahlener Kaffee, Meersalz, Reis- und Mandelkleie – Peelings sind schon lange kein Geheimrezept mehr, um die Haut von Hautunreinheiten zu befreien und ihr einen Frischekick zu geben. Professionell durchgeführte kosmetische und medizinische Peelings helfen gegen kleinere, oberflächliche Hautveränderungen und können feine Fältchen glätten.



■ Jeder Hobbybastler weiß: Schleifen, Schmirgeln und Feilen sorgt für saubere und glatte Oberflächen, entfernt Kratzer und Furchen. Porentief sauber, glatt und weich soll sich auch die Haut nach einer solchen, selbstverständlich sehr sanften Form der Behandlung präsentieren. Peeling (von englisch „to peel“, zu Deutsch: schälen) nennt sich heute das altbewährte Verfahren zur Verbesserung des Hautbildes.

Es wurde bereits im alten Ägypten zur intensiven Hautpflege angewandt. Alte Rezepturen verraten, dass man dafür fein geriebenes Zyperngras, Nilsand, Alabaster und verschiedene Salze in Verbindung mit Ölen verwendet oder auch zu Handschuhen aus Ziegenhaaren gegriffen hat. Der gewünschte Effekt: Die ober-

te Hautschicht wird von abgestorbenen Hautschüppchen befreit und die Hautstruktur geglättet.

Genau das wissen wir auch heute zu schätzen, auch wenn in unseren Peelingpasten weder Nilsand noch Alabaster zu finden sind. Zudem gibt es neben dem mechanischen Peeling mit ganz unterschiedlichen natürlichen oder auch künstlichen Schleif-

stoffen chemische Peelings sowie ein Peeling per Laser.

Mechanisches Peeling

Gängigste Methode ist nach wie vor das mechanische Peeling, das ganz klassisch mit Bürsten, Waschhandschuhen oder Salzen durchgeführt werden kann. Andere beliebte Mixturen, die sich ganz einfach selbst zu-

Gut zu wissen: In manchen Peelingprodukten (z. B. in Reinigungs- und Duschcremes) dienen winzige Kunststoffgranulate als Schleifmittel. Sie sorgen ohne Frage ebenfalls für eine porentief saubere und glatte Haut – für unsere Umwelt ist ihre Anwendung jedoch problematisch. Die kleinen Plastikpartikel (Mikroplastik) gelangen ins Abwasser, werden aufgrund der geringen Größe nicht herausgefiltert, wandern weiter ins Grundwasser, in Flüsse, Seen und Meere und landen schließlich in der Nahrungskette.

Peelings reduzieren:

- Hautunreinheiten
- Pigmentflecke, Pigmentstörungen
- Fältchen und oberflächliche Falten
- Narben (Aknenarben)

Peelings verbessern:

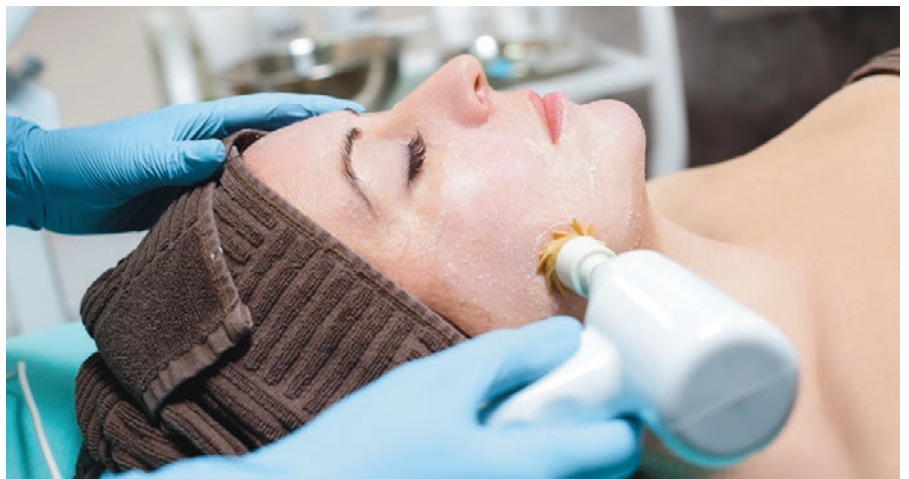
- Durchblutung der Haut
- Elastizität der Haut

Peelings finden therapeutische Anwendung bei:

- Acne vulgaris, Acne comedonica
- Warzen
- Verhornungsstörungen der Haut (Hyperkeratosen)
- lichtgeschädigter Haut (aktinische Keratose)

sammenrühren lassen, sind z. B. Zucker mit Olivenöl, eine Paste aus Öl und Kaffeepulver und Heilerde mit Kamillentee. Aber auch das Angebot an fertigen Hautpeelings, die es abgestimmt auf den Hauttyp in Apotheken und Drogerien gibt, ist groß. Sie enthalten Schleifstoffe wie z. B. Tonerde, zermahlene Fruchtkerne, Mandelkleie oder Sand.

Ganz gleich, ob selbst gemacht oder fertig gekauft, all diese Peelingpasten oder -cremes eignen sich für ein sanftes, das heißt oberflächliches mechanisches Peeling und lassen sich leicht zu Hause anwenden. Allerdings sollte man es damit nicht übertreiben. Bei normaler Haut reicht ein Peeling pro Woche. Die Haut braucht Zeit zum Regenerieren. Zu häufiges Abschlei-



Die kosmetische Mikrodermabrasion ist völlig schmerzfrei. Nach der Behandlung wird die Haut schonend gereinigt und mit feuchtigkeitsspendender Pflegecreme versorgt.

fen der Hautschüppchen kann die Haut übermäßig strapazieren. Das gilt insbesondere bei sehr trockener und empfindlicher Haut. Wer zu starker Hautrötung neigt oder akute Hautprobleme hat, sollte besser auf ein Peeling verzichten bzw. vorher unbedingt mit seinem Hautarzt Rücksprache halten.

Eine erweiterte Form des mechanischen Peelings ist die Mikrodermabrasion, die in vielen Kosmetikstudios und einigen Hautarztpraxen angeboten wird. Dabei werden mit speziellen Sandstrahl- bzw. Kristallstrahlgeräten mikrofeine Partikelchen mit hoher Geschwindigkeit auf die Haut geschleudert und zusammen mit den abgeschliffenen Hautschüppchen per Vakuum wieder abgesaugt. Auch vor einer Mikrodermabrasion sollten mögliche Hautprobleme und -erkrankungen abgeklärt sein.

Chemisches Peeling

Ein chemisches Peeling, das meistens weiter in die Tiefe geht, wird von einem Hautarzt durchgeführt. Abhän-

gig von Hautbild und gewünschtem Effekt werden verschiedene Säuren unterschiedlicher Konzentration eingesetzt. Für ein oberflächliches Peeling gegen Fältchen und grobporige Haut eignen sich z. B. Fruchtsäuren. Das TCA-Peeling mit Trichloressigsäure erreicht auch tiefere Hautschichten und wird u. a. zur Behandlung von Narben angewandt.

Laserpeeling

Das Laserpeeling, auch unter dem Begriff „Laser Skin Resurfacing“ bekannt, kommt vor allem zur Behandlung von Alterserscheinungen der Haut, Falten und Narben zum Einsatz. Der Arzt kann die Behandlungsfläche genau auswählen und die gewünschte Behandlungstiefe festlegen. Die sehr kurzen und schnellen Lichtimpulse führen dazu, dass das bestrahlte Gewebe verdampft oder sich ablöst. Auf diese Weise können sehr dünne Hautschichten präzise abgetragen werden. Im Anschluss an ein tiefes Laserpeeling muss die Haut verbunden und besonders vor Infektionen und Sonne geschützt werden. ■

Gut zu wissen: Die Haut ist nach dem Peeling zunächst sehr sonnenempfindlich und muss entsprechend geschützt werden. Nach oberflächlichem mechanischem Peeling sollte eine direkte Sonneneinstrahlung für mindestens 24 Stunden vermieden werden. Nach einem chemischen Peeling und einer Laserbehandlung wird intensiver Sonnenschutz über mindestens 4 Wochen empfohlen.