

# Sanfte Peelings



Der Begriff Peeling (= schälen) trifft eigentlich nur auf die konventionelle Variante zu: Mit Naturkosmetik wird nicht "geschält", sondern ebenso intensiv wie sanft gereinigt. Mit ihrem milden mechanischen oder enzymatischen Peeling Effekt lösen naturkosmetische Peelingprodukte Hautschuppen ab, glätten das Hautrelief und verwandeln fahle Haut in einen rosig zarten Teint.

Als „**Putzkörperchen**“ kommen in der Naturkosmetik z.B. **Heilerden, Enzyme oder (Jojoba) Wachspferlen** zum Einsatz. In einigen Produkten finden sich Zutaten aus Großmutters Kosmetikköfferchen, wie z.B. **Mandelkleie**.

## Peelen - warum eigentlich?

Neue Hautzellen werden in der Basalschicht gebildet. Sie wandern innerhalb eines **Erneuerungszyklus von 28 Tagen** in Richtung Hautoberfläche. Auf diesem Weg sie ihren Zellkern, verhornen und werden immer flacher. Dachziegelmäßig angeordnet lagern sich die Hautschuppen auf der Haut ab, bis sie schließlich, durch die von unten nachkommenden Zellen verdrängt werden und als winzigste "Hornschüppchen" abfallen. Pro Tag werden so bis zu 15 Millionen Hautzellen abgestoßen.

- Mit **zunehmendem Alter** verlangsamt sich die Zellneubildung. Die Hautschüppchen lösen sich nicht mehr so schnell lösen, die Hornschicht wird dicker. Die Haut wirkt fahl und stumpf, manchmal auch schuppig.
- Bei **erhöhter Talgproduktion** kann es ebenfalls zu einem „Zellstau“ auf der Haut kommen. Der Talg wirkt hier wie ein Kleber, was zur Folge hat, dass die Hornschicht immer dicker wird. Die Follikelgänge verstopfen und der Talg kann nicht mehr abfließen. Hautunreinheiten sind die Folge.

Ein sanftes, natürliches Peeling hilft die Poren von abgestoßenem Zellmaterial zu befreien und die Hautstruktur wieder zu glätten. Die Durchblutung der Haut wird angeregt und so auch ihre Stoffwechselfunktionen aktiviert. Die Haut erhält einen rosigen Teint, der aufnahmefähig für weitere Pflegeprodukte ist.

## Weniger ist mehr

Auch wenn die Haut anschließend noch so strahlt: Selbst ein ganz sanftes Peeling ist keine übliche Reinigung, sondern eine Tiefenreinigung, die Einfluss auf die

Schutzbarrieren der Haut hat! Zu häufiges oder zu aggressives Peelen kann dazu führen, dass die Haut empfindlich reagiert und auch der Alterungsprozess eher beschleunigt wird.

- Peelings sollten **bei normaler Haut** nicht öfter als einmal pro Woche angewandt werden.
- **Bei unreiner, stark verhornter Problemhaut** kann ein Peeling bei Behandlungsbeginn bis zu zweimal in der Woche eingesetzt werden. Tritt eine Verbesserung ein, sollten die Anwendungen reduziert werden.
- Für die **trockene, empfindliche Haut** eignen sich besonders sanfte Peelings mit rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen. Bei diesem Hauttyp ist in der Regel eine Peeling-Anwendung pro Erneuerungszyklus (28-30 Tage) ausreichend.

## Auf die Körnung kommt es an



Der Jojobastrauch liefert das Wachs für besonders sanfte Peeling-Partikel

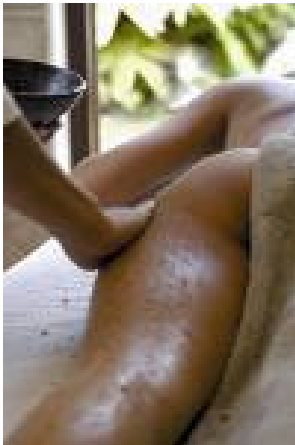
Ein mechanisches Peeling ist vergleichbar mit einem sehr feinen Schmirgelpapier, das abgestorbene Hautschüppchen und überschüssigen Talg entfernt. Zu empfehlen sind Produkte, die abgerundete "Schleifmittel" enthalten und so die Haut nicht beschädigen.

Tabu sind Fruchtsäuren in hohen Konzentrationen. Zum Einsatz kommen zum Beispiel **Tonerden, Mandelkleie, Fruchtkerne, Jojobawachs, Bambus oder Algenpulver**. Die Größe und Glätte der Körnchen und somit die Wirkung des Peelings sollten je nach Hauttyp gewählt werden.

Grobe Körnchen, wie z.B. zerriebene **Aprikosenkerne oder Sand**, könnten eine feinporige Haut zusätzlich strapazieren und im schlimmsten Fall das Hautbild verschlechtern. Für die fettige, großporige Gesichtshaut hingegen sind diese „putzkräftigen“ Teilchen durchaus geeignet. Kügelchen aus **Jojobawachs** sind glatt und rund, zerschmelzen nach getaner Arbeit auf der empfindlichen Haut und pflegen sie.

Ganz ohne Körnung und Reibung geht es beim **Enzympeeling**. Hier wird die Wirkung natürlicher eiweiß- und fettverdauender Enzyme genutzt, welche die Kittsubstanz zwischen den Hornlamellen der Haut abbauen und so die Hautschuppen ablösen. Enzympeelings (z.B. Honig) sind besonders mild und insbesondere bei reifer, unreiner oder großporiger und empfindlicher Haut zu empfehlen.

Quelle: Internet, Liane Jochum



## Die Wirkung eines Körperpeelings auf den gesamten Körper

Schon im alten Ägypten war eine Behandlung beliebt, die wir heute als Peeling bezeichnen. Grundsätzlich gibt es drei Arten von Peeling, von denen nur eine für die Anwendung zu Hause geeignet ist.

Der Begriff Peeling kommt vom englischen Wort to peel, was schälen bedeutet. Und genau das passiert beim Peelen, je nach Tiefe wird die oberste, die tiefe oder die gesamte Hautschicht abgetragen. Beim mitteltiefen Peeling wird die gesamte oberste Hautschicht entfernt. Dies wird von der Kosmetikerin, die das Peeling durchführt, vorbereitet. Die Haut braucht nach dieser Behandlung eine Woche, bis sie abheilt. Das tiefe Peeling trägt die komplette Hornschicht bis zur Kollagenschicht ab. Aufgrund der schweren Hautverletzungen, die dabei entstehen, ist diese Behandlung in Europa nicht üblich.

Die verbreitetste Peelingart ist das oberflächliche Peeling, das auch **Mikrodermabrasion** genannt wird. Bei dieser Behandlung wird nur die oberste Hautschicht entfernt, dadurch kann das Peeling problemlos zu Hause angewandt werden. Durchgeführt kann diese Art des Peelings durch verschiedene Mittel wie etwa Salz, Zucker, Bürsten, Massagehandschuh, Sand, Tonerde oder einfachen Kaffeesatz. Im Handel sind jedoch auch spezielle Peelingprodukte, die aus einer Waschlotion bestehen, die mit Peelingpartikeln angereichert wurde. **Zur Herstellung werden häufig Kunststoffpartikel benutzt, jedoch auch zerstoßene Kerne von Pfirsichen oder Aprikosen.**

Das Peeling hat eine Reihe von positiven Wirkungen auf das Hautbild so:

- strafft es erschlafftes Hautgewebe
- frischt einen schlechten Teint auf
- hilft gegen Pigmentflecken
- reduziert Falten und Fältchen
- hilft bei bestimmten Formen der Akne
- bekämpft verhornte Hautstellen, wie sie etwa am Ellenbogen auftreten
- mindert Dehnungs- und Schwangerschaftsstreifen

Jedoch sollte ein Peeling nicht öfter als einmal pro Woche durchgeführt werden.

Das oberflächliche Peelen der Haut birgt kaum Risiken. Allerdings wird durch zu häufige Anwendung oder durch eine zu intensive Bearbeitung der Haut die Verhornung angeregt. Das heißt, die Haut reagiert auf die mechanische Reizung, indem sie vermehrt Horn produziert, um sich selbst zu schützen. Dieser körpereigene Schutzmechanismus ist durchaus sinnvoll, wenn es beispielsweise um den Schutz der Fußsohle geht. Am Körper ist dieser Effekt jedoch nicht erwünscht, deshalb sollte bei der Verwendung eines Peelings darauf geachtet werden, dieses nur mit sanftem Druck auf der Haut zu verreiben.



## **Körperpeeling vor oder nach der Hauptpflege?**

**Wer seiner Haut etwas Gutes tun möchte, der peelt in mindestens einmal pro Woche. Aber wann ist der richtige Zeitpunkt dafür vor oder nach der eigentlichen Körperpflege durch eine Creme oder eine Lotion.**

Würde man direkt vor dem Peeling eine Körperpflege, wie etwa Creme, Lotion oder Körperbutter verwenden, würde diese durch das Peeling wieder abgenommen. Denn die meisten Wirkstoffe die in solchen Lotionen enthalten sind wie etwa Vitamin A, Provitamin B, Kollagen, Öle und Kräuterauszüge benötigen einige Zeit, bis sie durch die Hornschicht in die unterste Hautschicht die Kollagenschicht eindringen können. Würde man also direkt vor dem Peelen eine solche Körperpflege auftragen, würde diese durch das Peeling direkt wieder abgenommen, noch bevor sich ihre volle Wirkung entfalten könnte. Und auch das Peeling könnte in seiner Wirksamkeit gemindert werden, denn durch die pflegenden Bestandteile dieser Produkte werden die Hautschüppchen aufgeweicht und können somit vom Peeling nur schwer entfernt werden.

Im Grunde ist es jedoch besser, nach dem Körperpeeling zu pflegen. Denn da die verhornten Stellen und die Hautschüppchen durch das Peeling entfernt wurden, kann eine anschließende Körperpflege viel besser in die Haut eindringen. Denn das Peeling erleichtert durch das Entfernen dieser Barriere der Körperpflege die Entfaltung ihrer Wirksamkeit.

Quelle: Internet