



Straffe Haut mit dem „Peeling to Go“

Mit zunehmendem Alter verliert die Haut an Spannkraft und Frische. Doch die meisten Menschen fühlen sich auch dann noch jung, wenn ihre Haut dies nicht mehr ausstrahlt. Ein Haut-Peeling hilft, Gesichtsfalten zu glätten und sonnengestresste Haut wieder frisch aussehen zu lassen.

□ Hautfältchen, Altersflecken oder Narben – wer sich mit diesen Schönheitsfehlern unwohl fühlt, muss nicht gleich zum Schönheitschirurgen. Ein Peeling ist wesentlich schonender und das „Abschleifen“ der oberen Hautschicht zeigt eine gute Wirkung. „Wichtig ist, dass Peeling genau auf das individuelle Hautproblem abzustimmen“, erklärt Dr. Torsten Walker, Hautarzt in Ludwigshafen.

Sanfte Schälkur für frische Haut

Die Minimalvariante der Hautauffrischung ist das Fruchtsäure-Peeling, das als kosmetische Leistung von vielen Hautärzten angeboten wird. „Ein Fruchtsäure-Peeling wirkt hautauffrischend und unterstützt die Behandlung der Akne“, erzählt Dr. Walker. Am häufigsten wird die Glykolsäure verwendet, die man aus Zucker-

rohr gewinnt. „Die Peelingsäure wird mit einem Pinsel, in der Regel von der Arzthelferin oder Kosmetikerin, auf die gut gereinigte Gesichtshaut aufgetragen“, erklärt der Hautarzt. Auch Hals und Dekolleté profitieren von der Anwendung.

Peeling tiefer Hautfalten

Je nach Dauer der Peeling-Behandlung, Konzentration der Säure und dem individuellen Hauttyp dringt die Fruchtsäure unterschiedlich tief in die Haut ein und führt zu einem schwachen bis starken Schälereffekt der oberen Hautschicht. Nach einigen Minuten muss die Säure neutralisiert werden, um die Haut wieder auf ihren natürlichen pH-Wert einzustellen. Danach wäscht die Arzthelferin die Fruchtsäure ab. „Das Peeling stimuliert den Hautstoffwechsel und regt die Zel-

lerneuerung und den Aufbau von elastischen und kollagenen Fasern an“, erklärt Dr. Walker. Die Haut speichert mehr Feuchtigkeit und wirkt straffer, feiner und geschmeidiger. „Die Peeling-Sitzungen sollten in zwei bis vierwöchigen Abständen wiederholt werden“, empfiehlt der Hautarzt. So wechseln sich die Phasen des „Abschleifens“ und der Hautneubildung (Regeneration) ab. Das Fruchtsäure-Peeling wird auch „lunchtime-Peel“ genannt, da die Peeling-Effekte unmittelbar nach der Anwendung zu sehen sind und keine Ausfallzeiten entstehen.

Peeling tiefer Hautfalten

Sonnenschäden und oberflächliche Falten werden durch ein mitteltiefes Peeling mit einer Kombination aus Fruchtsäuren und Trichloressigsäure (TCA)

korrigiert. „Auch leichtere Aknenarben lassen sich verbessern“, betont Dr. Walker. Durch den tieferen Schälereffekt wird der Hautstoffwechsel noch stärker angeregt als bei einem oberflächlichen Fruchtsäure-Peeling. Tiefe Hautfalten, insbesondere die sogenannten Raucherfältchen um den Mundbereich oder ausgeprägte Aknenarben, behandelt Dr. Walker mit einem tiefen chemischen Peeling. Hierfür wird eine phenolhaltige Lösung aufgetragen, die die Haut etwa 0,6 mm abschält. Das tiefe Hautpeeling ist ein aufwendiger Eingriff, der einen Heilungsprozess von fünf bis zehn Tagen fordert. Das Risiko von Infektionen, Narbenbildung und Pigmentstörung ist in dieser Zeit erhöht. „Die Wirkung des tiefen chemischen Peeling hält jedoch Jahrzehnte an“, erklärt der Hautarzt.

Hautpflege nicht vergessen

Ein chemisches Peeling zeigt nicht sofort seine Wirkung: Rötungen, Schwellungen und Krustenbildung sind nach der Behandlung völlig normal. Die Haut muss sich zuerst regenerieren, und das erfordert vor allem die Mithilfe des Patienten. Um einen optimalen Behandlungserfolg zu erzielen, sollten Sie Ihre Haut schonen und besonders pflegen:

⊕ **Meiden Sie Sonne und Solarium:** Die neue Hautschicht hat noch keine Schutzmechanismen gegen UV-Licht entwickelt. Ein zu frühes Sonnenbad kann daher zu schweren Pigmentstörungen führen. Dr. Walker empfiehlt, das Hautpeeling in den sonnenarmen Wintermonaten durchzuführen.

⊕ **Der Infektionsschutz nach einem tiefen Hautpeeling ist unerlässlich.** „Wir empfehlen daher geeignete Vorsorgemaßnahmen, um eine Infektion mit Hautbakterien oder Herpesviren zu vermeiden“, erklärt Dr. Walker.

⊕ **Während der Wundheilung wird die Haut mit feuchten Kompressen und heilungsfördernden Salben behandelt.** Auch nach dem Abheilen der Wunde sollte die besondere Hautpflege noch mindestens drei Monate fortgeführt werden, denn die Haut ist noch nicht vollständig regeneriert. Pflegen Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeitsspendenden, beruhigenden Cremes ohne Duft- und Konservierungsstoffe.

⊕ **Unterstützen Sie die Wirkung des Peelings:** Sanfte fruchtsäurehaltige Cremes lassen die Haut frisch und glatt aussehen. „Bei Akne sollten besondere Pflegeprodukte für Aknehaut angewendet werden“, betont Dr. Walker.

Verena Horsthemke

Peeling-Rezept für zu Hause

Das Mandelpeeling ist eine Pflege aus natürlichen Produkten:

2-4 Essl. Naturjoghurt
2-4 Essl. geriebene Mandeln
1 Tl. Ringelblumenextrakt
1 Tl. Honig

Mischen Sie die Zutaten zu einem Brei. Anschließend verteilen Sie das Peeling

großzügig auf Gesicht und Dekolleté. Einige Minuten einmassieren und dann mit Wasser abwaschen. Die Milchsäure im Joghurt reinigt die Haut und löst alte Hautschüppchen. Die Mandeln haben einen Peeling-Effekt und versorgen die Haut mit wertvollem Mandelöl.

