

Glanzvolles Comeback

Mit **regelmäßigen Peelings** lässt sich das Hautbild erheblich verbessern. Gerade im Sommer helfen sie, die Haut zum Strahlen zu bringen und fördern eine gesunde Hautbarriere. Wichtig ist dabei vor allem, das geeignete Peeling auszuwählen.

Durch die höheren Temperaturen, das häufige Auftragen von Sonnenschutzprodukten sowie die vermehrte UV-Strahlung kann die Haut während der Sommermonate gereizt sein und zu Unreinheiten sowie Verhornungen neigen. Um sie auch in dieser Zeit zu unterstützen, eignen sich regelmäßige Peelings – sie lassen die Haut frisch aussehen und bringen den zarten sommerlichen Glow erst richtig zur Geltung.

Der starke Verbund von Korneozyten im

Stratum corneum ist essenziell für eine intakte Hautbarriere und eine gesunde Haut. Hier liegen die Korneozyten eingebettet in epidermale Lipide – Ceramide, freie Fettsäuren und Cholesterol – und sind mittels Desmosomen sehr gut miteinander verbunden. Dadurch ist die Haut gegenüber Eindringlingen von außen wie z. B. Bakterien und anderen Mikroorganismen oder schädlichen Substanzen geschützt. Zudem ist durch eine intakte Hautbarriere der Transepidermale Wasserverlust



(TEWL) gemindert. Je gesünder die Barriere ist, desto weniger Feuchtigkeit kann aus der Haut „abdampfen“. Um dieses effiziente System aufrechtzuerhalten, sind regelmäßige Peelings unerlässlich.

Effektive Schichtarbeit

Generell unterscheidet man oberflächliche, mitteltiefe und tiefe Peelings. Je nach **Ein-dringtiefe** werden sie einer dieser Kategorien zugeordnet. Hiernach entscheidet sich auch, wer die Peeling-Behandlung durchführen darf: Oberflächliche Peelings dürfen sowohl zu Hause als auch im Kosmetikinstitut angewendet werden. Mitteltiefe und tiefe Peelings dagegen dürfen nur durch die medizinische Kosmetikerin oder beim Dermatologen durchgeführt werden. **Die regelmäßige Anwendung von Peelings bietet verschiedenen Vorteile:**

- › Auf der Haut aufliegende, abgestorbene Hornschüppchen werden entfernt. Die Haut fühlt sich wieder weich und glatt an und ist aufnahmebereiter für Wirkstoffe.
- › Die Entfernung der aufliegenden Korneozyten fördert den Turnover der darunterliegenden Zellen. Die Keratinozyten, die sich während der Differenzierung zu Korneozyten entwickeln, werden durch Peelings zur Teilung angeregt. Entfernen wir einen bestimmten Teil der oberen Hornschicht, regen wir in der Tiefe der Epidermis die Zellen an, sich zu teilen und nach oben zur Hautoberfläche hin

neue Korneozyten nachzuschieben. Ist dieser Prozess in Takt und geschieht die Zell-Proliferation in einem gesunden Maß, sorgt dies für eine gesunde Hautbarriere. Da der TEWL reduziert wird, bleibt mehr Feuchtigkeit in der Haut – sie wird zart und strahlend.

Werden keinerlei Peelings verwendet oder ist der Proliferationsprozess durch bestimmte Erkrankungen oder ein Zuviel an Sonne gestört, **verdickt sich das Stratum corneum**. Das Hautbild wird fahl, matt und leicht grau bis gelblich. Zudem sieht die Hautstruktur nicht ebenmäßig, fein und glatt aus, sondern grob und trocken.

Peelings sollten maximal zwei Mal pro Woche angewendet werden, um die Hautbarriere nicht zu schädigen.



Ein „dicker“ Brocken

Übermäßige UV-Strahlung verdickt die Haut, die Lichtschwiele entsteht – häufig spricht man dann von einer „Lederhaut“. Durch die verdickte Hornschicht können zudem Wirkstoffe von außen nicht mehr so gut in die

Haut penetrieren und Talg kann nicht mehr aus der Haut abfließen. Es kommt zu Verstopfungen in den Haarfollikeln, an denen die Talgdrüsen anliegen, und über diese den Talg auf die Hautoberfläche abgeben. Dadurch wird die Bildung von Komedonen und Entzündungen gefördert.

Auch als Problemlöser geeignet

Peelings eignen sich sehr gut bei Akne, aktinischen Keratosen, Pigmentverschiebungen, Chloasma, Grobporigkeit, Narben, solarer »



Dr. Julia Mader

Die Kosmetikerin und studierte Kosmetikwissenschaftlerin hat im Bereich Virologie promoviert. Aktuell ist sie als freie Beraterin, Trainerin und Dozentin tätig. Ihre Kernkompetenzen sind u. a. die Produktentwicklung sowie die Erstellung von Produkt- und Behandlungskonzepten.

› www.majuu-cosmetics.de

Foto: stock.adobe.com/Wayhome Studio



Der Sonnenbrand macht sichtbar, was normalerweise nicht zu sehen ist: Die Abschilferung der abgestorbenen Kerneozyten in der Epidermis



» Elastose sowie zur Hautverjüngung und Minderung von Fältchen. Um eine Hautbildverbesserung zu erzielen und die Haut nicht zu schädigen, sind dabei folgende Faktoren entscheidend:

- die Wahl des geeigneten Peelings
- die Intensität der Anwendung
- die Behandlungsintervalle

Bei normaler sowie bei leicht trockener Haut, Mischhaut und reifer Haut können Peelings ebenfalls in die Pflegeroutine integriert werden. Dies verbessert das Erscheinungsbild der Haut erheblich.

Generell unterscheidet man zwischen mechanischen Peelings, Enzympeelings und Fruchtsäurepeelings. Letztere sind jedoch im Sommer eher nicht geeignet, da ihre Anwendung die Haut sehr lichtempfindlich macht.

Eine spürbare „Abreibung“

Mechanische Peelings entfernen die Hornschüppchen durch Reibung. Sie enthalten kleine Partikel, die z. B. aus gemahlenden Mandel-, Aprikosen- oder Cranberrykernen, Reiskleie oder Vulkansand bestehen können. Die Haut kann nach der Anwendung von mechanischen Peelings teilweise gerötet sein, je nachdem, wie stark das Peeling-Medium einmassiert wird und wie fein bzw. grob die enthaltenen Schleifpartikel sind.

Früher wurden als abrasive Substanzen auch Mikroplastikpartikel eingesetzt. In (zertifizierter) Naturkosmetik sowie in den meisten Peeling-Produkten wird heute allerdings der Umwelt zuliebe auf Mikroplastik verzichtet.

Mechanische Peelings sollten nicht angewendet werden bei entzündlicher Haut und Akne, da die Pusteln durch die Schleifpartikel verletzt und geöffnet werden und sich Bakterien und Eiter so über die Haut verteilen können. Die Gefahr einer Suprainfektion ist dadurch gegeben. In solchen Fällen sind Enzympeelings die richtige Wahl. Bei nicht-entzündlicher Akne dagegen sind mechanische Peelings gut geeignet.

Ablöse-Power aus der Natur

Enzympeelings entfernen die Hornschüppchen auf enzymatischer Basis. Häufig werden Enzyme aus der Papaya (Papain) oder der Ananas (Bromelain) verwendet.

➤ **Papain** ist eine natürliche pflanzliche Protease (eiweißspaltendes Enzym), die aus dem Samen der Papayaf Frucht gewonnen wird und zu groß ist, um in die Haut einzudringen. Auf der Haut aufliegend lösen die enthaltenen Aminosäuren jedoch den Verbund der Hornschüppchen auf, sodass diese entfernt werden können.

➤ Ähnlich verhält es sich mit **Bromelain**: Die pflanzliche Protease spaltet Proteine, was z. B. beim Verzehr einer Ananas durch das Krabbeln im Mund spürbar ist. Bromelain baut gezielt Hornzellen auf der Haut ab und stimuliert gleichzeitig das Zellwachstum.

Enzympeelings sollten fünf bis zehn Minuten auf der Haut einwirken. Um ihren Effekt zu intensivieren, kann das Peeling anschließend mit feuchten Fingern in die Haut einmassiert und mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden. Enzympeelings sind sanfter zur Haut und rötet diese nicht so stark wie mechanische Peelings. ■

In 28 Tagen ganz nach oben – Zelldifferenzierung und Proliferation

Die Epidermis weist sechs Unterschichten auf: Das Stratum corneum besteht aus abgestorbenen Kerneozyten (Hornzellen) und grenzt die Haut nach außen ab. Hier findet die **Zellproliferation** statt, also die Abschilferung der Hornzellen. Die darunter liegenden Schichten stellen zusammen die Keimschicht (Stratum germinativum) dar und setzen sich zusammen aus: Stratum basale (Basal-

zellschicht), Stratum spinosum (Stachelzellschicht), Stratum granulosum (Körnerzellschicht) und Stratum lucidum (Glanzschicht).

Zu den **Zellen der Epidermis** zählen die Keratinozyten, die Melanozyten, die pigmentgebend sind, sowie die Haut-Immunzellen (Langerhans Zellen).

Die Keratinozyten wandern aus der Tiefe der Epidermis nach oben zur Hautoberfläche.

Dieser Zell-Turnover dauert durchschnittlich 28 Tage – mit zunehmendem Alter länger. Die Keratinozyten wandeln sich während ihrer Reise an die Hautoberfläche zu **Korneozyten**: Sie flachen ab, weisen keinen Zellkern mehr auf und liegen schließlich als totes Horn im Stratum corneum. Neue Keratinozyten wandern von der Tiefe der Haut nach oben, die „alten“ Kerneozyten schil-

fern langsam von der Haut ab. Dieser **Proliferationsprozess** findet täglich statt. Liegt die Verhornung und Abschilferung der Hautzellen in einem gesunden Bereich, verläuft sie überwiegend für unser bloßes Auge nicht sichtbar. Erst bei einer **krankhaften Überverhornung** oder wenn die Haut sich wegen eines starken Sonnenbrands „pellt“, ist der Prozess der Abschilferung sichtbar.