



RUNDE SACHE. Im Mittelpunkt der neuen Methode steht die Idee, die Wirksamkeit der Inhaltsstoffe zu verbessern und Irritationen so weit wie möglich zu vermeiden. Gleichzeitig ist es sehr einfach, „Skin Cycling“ zu folgen.

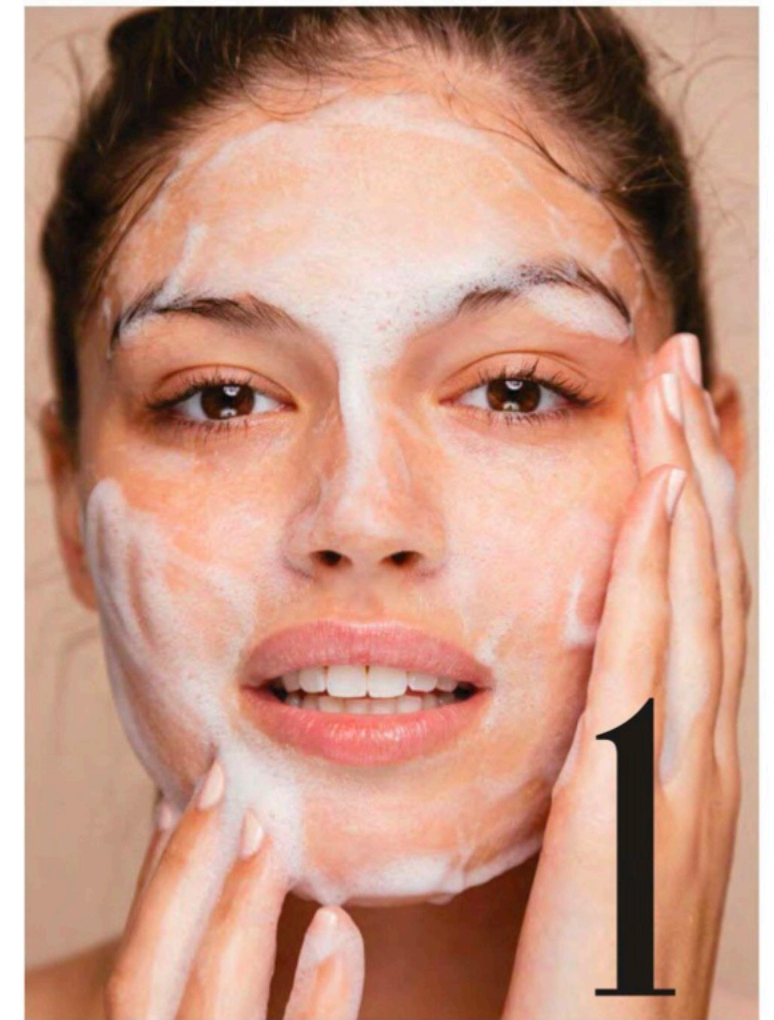
GEWINNT!

Seit Kurzem sorgt ein neuer Beauty-Trend für Furore: **„SKIN CYCLING“** soll die Haut mit nur drei Pflegeschritten über Nacht schöner, gesünder und ebenmäßiger machen. Wir haben bei einer Hautärztin nachgefragt, ob der Trend hält, was er verspricht, und was man beachten sollte.

Derzeit hat man das Gefühl, dass täglich ein neuer Beauty-Trend auf den Social-Media-Kanälen zum Non-plusultra für makellose Haut erklärt wird. Doch zwischen den vielen, oft eher zweifelhaften Tipps tauchen hin und wieder auch welche auf, die es tatsächlich wert, sind ausprobiert zu werden. Skin Cycling, eine Pflegemethode der US-Dermatologin Dr. Whitney Bowe, ist einer von ihnen. Die für den Abend konzipierte Routine ist darauf ausgerichtet, das Bestmögliche aus der Haut herauszuholen. An vier Tagen wird die Haut nach der Reinigung mit jeweils unterschiedlichen Produkten behandelt bzw. gepflegt. Die „Exfoliation Night“ ist auf die Anwendung eines Peelings ausgerichtet, die „Retinoid Night“ auf Retinol, und die zwei „Recovery Nights“ setzen auf Produkte, die die Hautbarriere stärken und beruhigen.

Doch was halten Expert:innen hierzulande von dem Trend? Wir haben bei der Dermatologin a. o. Univ.-Prof. Dr. med. Tamara Kopp vom *Juvenis Ärztezentrum* in Wien nachgefragt. „Es ist im Grunde genommen eine sehr smarte Pflegeanleitung. Sie ist einfach und prägnant und daher sehr ansprechend. Die Inhaltsstoffe in den Cremes sind altbekannt. Neu ist allein der zyklische Ablauf. Das Besondere sind also nicht die Produkte selbst, sondern deren zyklische Anwendung“, erklärt die Dermatologin. Sie weist jedoch darauf hin, dass man auch mit dieser Routine nicht

FOTOS: STOCKSY, WERK



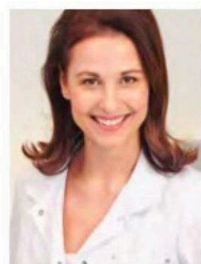
1. Nacht: Peeling

Vor jedem Pflegeschritt muss die Haut gründlich gereinigt werden. Wer möchte, kann anschließend noch einen Toner benutzen. Für die „Exfoliation Night“ empfiehlt Dr. Bowe chemische Peelings. Mechanische Peelings mit Schleifpartikeln sollte man vermeiden. Peelings entfernen nicht nur abgestorbene Hautzellen, sondern verbessern gleichzeitig die Hautstruktur und sorgen dafür, dass die **Inhaltsstoffe besser aufgenommen** werden können. Sollte das Produkt jedoch ein schmerzhaftes Brennen oder sichtbare Rötungen verursachen, muss es sofort abgewaschen und gegebenenfalls durch ein milderes ersetzt werden. Ein leichtes Kribbeln ist laut der New Yorker Dermatologin allerdings kein Grund zur Sorge. Zum Schluss wird noch eine Feuchtigkeitscreme aufgetragen.

1 – Das Peeling-Gel peelt die Haut sanft mit einem natürlichen Fruchtsäure-Mix: „Fruchtsäure-Peeling“ von *Annemarie Börlind*, 30 ml um € 27,95. **2** – Verfeinert das Hautbild mit drei Fruchtsäuren natürlichen Ursprungs und fördert gleichzeitig die Feuchtigkeitszufuhr: „Hydra Beauty Camellia Glow Concentrate“ von *Chanel*, 15 ml um € 80,-. **3** – Kombiniert zehn Prozent Fruchtsäure mit zehn Prozent Antioxidantien für eine intensive Hauterneuerung: „Doctor Babor Refine Cellular AHA10 + 10 Peeling Gel“ von *Babor*, 50 ml um € 107,- bei *Douglas*.



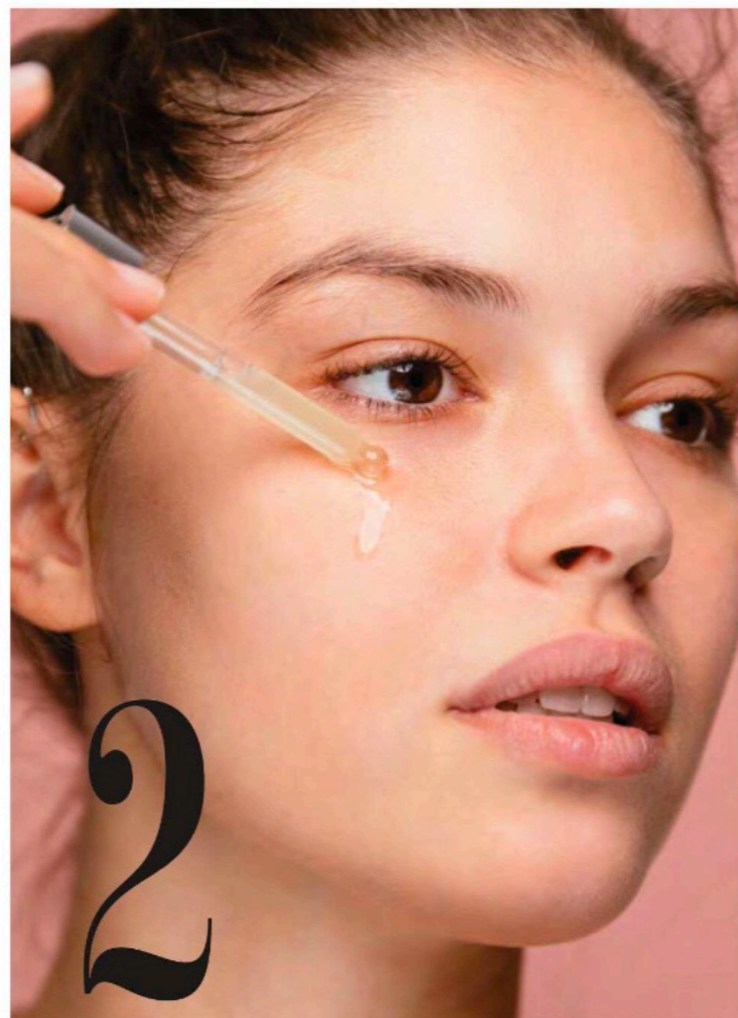
» alle Probleme lösen kann. Vor allem Patient:innen mit stärkerer Akne oder Neigung zu Neurodermitis sollten vorsichtig sein, da ein Übermaß an Peelings und Retinol zu einem irritativen Ekzem im Gesicht führen, einen Neurodermitisschub begünstigen oder eine periorale Dermatitis entstehen lassen kann. „Bei starker Akne und wenn Skin Cycling nicht die erhoffte Verbesserung bringt, sollte man unbedingt den Hautarzt aufsuchen, um die Entstehung von Aknenarben zu verhindern“, warnt die Ärztin.



A. O. UNIV.-PROF. DR. MED. TAMARA KOPP
Die Fachärztin für Dermatologie und Venerologie ist u. a. spezialisiert auf Akne, Neurodermitis und ästhetische Dermatologie.
juvenismed.at

GUTE ROUTINE. Den Wechsel zwischen Aktiv- und Erholungsphasen hält Kopp für eine gute Sache. „Meiner Meinung nach geht es beim Skin Cycling hauptsächlich darum, die positiven Effekte von Retinol zu nutzen und die mit Retinol einhergehenden Nebenwirkungen zu minimieren“, so die Ärztin. Durch den aktuellen Boom an Retinol-Produkten wird dieser Inhaltsstoff ihrer Meinung nach oft falsch und zu oft angewendet. „Durch die Skin-Cycling-Routine wird die Haut vor Irritationen durch ‚zu viel‘ Retinol geschützt und erhält die notwendige Pflege am dritten und vierten Tag“, sagt Kopp. Grundsätzlich ist Skin Cycling für die Ärztin eine gute Sache. „Viele Menschen kaufen Anti-Aging-Cremen oder Cremes gegen unreine Haut, ohne die Bedürfnisse ihrer Haut genau zu kennen. Mit Skin Cycling hat man einen systematischen Plan für die Hautpflege, der wohl oft Sinn ergibt und zu Verbesserungen im Hautbild führen kann.“ Personen mit trockener und empfindlicher Haut sowie Spätakne – oft in Kombination mit trockener und unreiner Haut – sollten sich laut Kopp trotzdem vorab Rat bei einem Dermatologen bzw. einer Dermatologin einholen, um mögliche Probleme zu vermeiden.

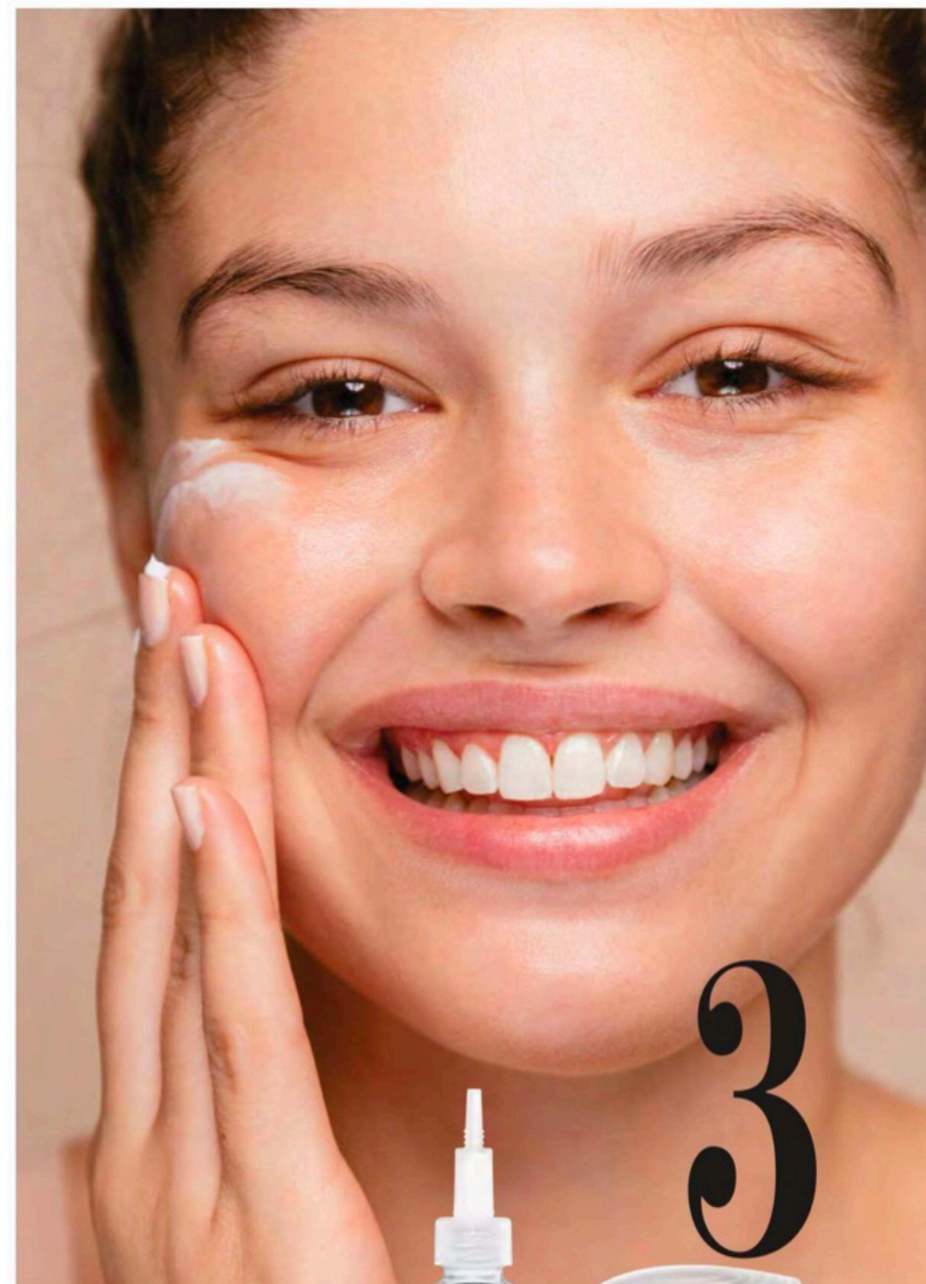
SYLVIA BUCHACHER ■



2. Nacht: Retinol

Am zweiten Abend findet die „Retinoid Night“ statt. Retinol ist einer der stärksten Inhaltsstoffe, die man in seine Hautpflege-Routine aufnehmen kann. Deshalb sollte man es auch nicht zu oft verwenden oder mit anderen aktiven Inhaltsstoffen kombinieren. Retinol ist **der Anti-Aging-Wirkstoff schlechthin**, regt die Zellerneuerung an und aktiviert die Kollagenbildung. Wer den Inhaltsstoff zum ersten Mal verwendet, sollte mit einem niedrig dosierten Produkt starten. Nach Reinigung und Toner wird eine erbsengroße Menge auf das Gesicht aufgetragen, anschließend auch auf Hals und Dekolleté. Empfindliche Hautstellen sollten bereits vorab mit einer Feuchtigkeitscreme eingecremt werden, danach wird das Retinolprodukt auftragen und die Haut zum Schluss noch einmal eingecremt.

1 _ Die Kombination von purem Retinol mit Life Plankton verstärkt die Eigenschaften des Wirkstoffes und regt den Zellstoffwechsel an: „Blue Retinol Resurface + Repair Serum Night“ von *Biotherm*, 30 ml um € 86,-. 2 _ Mildert feine Linien und Fältchen und sorgt für mehr Geschmeidigkeit und Elastizität: „Benefiance Wrinkle Smoothing Contour Serum“ von *Shiseido*, 30 ml um € 111,- bei *Douglas*. 3 _ Stimuliert die Zellerneuerung und sorgt für sichtbar glattere Haut: „Ampoule Excellence Oil-in-One Ampulle“ von *Dr. Grandel*, 15 ml um € 42,90 über cosmetic-gallery.at



3. Nacht: Regeneration

In den zwei „Recovery Nights“ heißt es, die Haut zu pflegen und zu regenerieren. Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Jojoba-Öl und Niacinamid beruhigen und stärken die Hautbarriere. Gleichzeitig sollte man sich darauf fokussieren, den Feuchtigkeitsspeicher wieder aufzufüllen. Potenziell reizende Inhaltsstoffe sollten an diesen Tagen vermieden werden, sodass man sich nur auf die **Reparatur der Haut** konzentriert. Das Gute ist, dass man die Methode immer wieder an seinen Hautzustand anpassen kann. Bei sehr empfindlicher Haut könnte man z. B. noch eine dritte „Recovery Night“ einlegen oder den Kreislauf um eine „Recovery Night“ kürzen, wenn man Retinol sehr gut verträgt. Wichtig ist, bei auftretenden Problemen mit seinem Hautarzt bzw. seiner Hautärztin Rücksprache zu halten.

1 _ Die Mischung aus Resveratrol, Hyaluronsäure und veganem Kollagen beruhigt die Haut über Nacht und wirkt Falten entgegen: „Resveratrol Lift Firming Night Cream“ von *Caudalie*, 50 ml um € 43,70. 2 _ Mildert Falten und feine Linien und füllt das Feuchtigkeitsdepot der Haut wieder auf: „Liftactiv Supreme H.A. Epidermic Filler“ von *Vichy*, 30 ml um € 38,90 über notina.at 3 _ Baut die Barrierefunktion wieder auf, schützt vor Rötungen und Trockenheit und sorgt für eine widerstandsfähige Haut: „Comforting Barrier Mask“ von *Sensai*, 60 ml um € 166,-, bei *Douglas*.

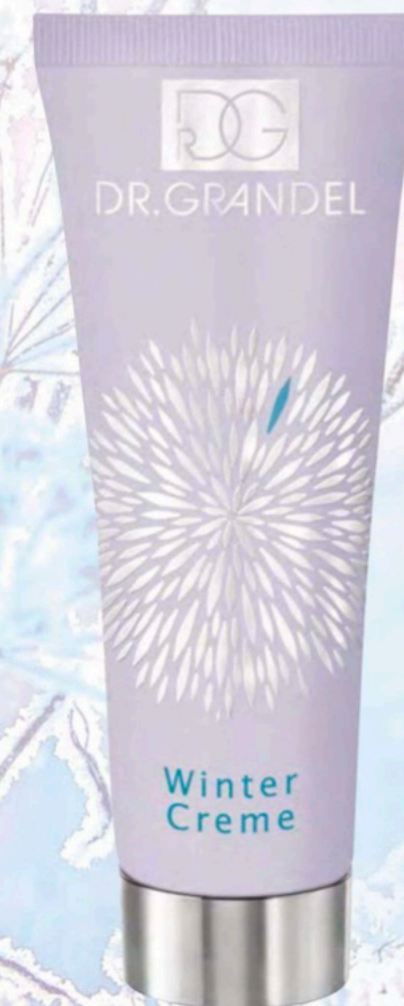
FOTOS: STOCKSY, JUVENIS, WERK

DR. GRANDEL

WOHLFÜHL
MOMENTE
IM WINTER

REICHHALTIGE &
BERUHIGENDE
WINTER CREME

SCHÜTZT
PFLEGT SAMTWEICH
FÜR WINTERGESTRESSTE HAUT



Erhältlich in
Kosmetikinstituten · Apotheken
Reformhäusern · Drogerien · Naturshops
www.cosmetic-gallery.at