



# Revolutionär einfach

Der neueste Pflege-Move aus Korea heißt SKIP-CARE, und er proklamiert: Schluss mit der 10-Step-Routine! Wie viele Schritte wirklich sinnvoll sind, erklärt hier der Profi – speziell für Ihren Hauttyp

Redaktion: Tanja Fox

Und alles wieder auf Anfang. Nachdem wir die letzten Jahre fasziniert versucht haben, unsere Pflegeroutine an die zehn Schritte der Koreanerinnen anzupassen, rudern die jetzt plötzlich wieder zurück. Das Ganze nennen sie Skip-Care oder Skincare Diet, ergo: das Weglassen von Pflegeschritten. Nur noch das Nötigste für die Schönheit. Woher kommt der Sinneswandel? Die Experten wundern sich nicht, denn überpflegte Haut, die sogenannte periorale Dermatitis, ist zur Volkskrankheit geworden. Zu viel und falsche Pflege kann die Poren verstopfen, den pH-Wert der Haut und den Bakterienhaushalt, das sogenannte Mikrobiom, verwirren.

„Überall auf dem Körper, an jeder Stelle haben wir Bakterien und Pilze“, erklärt Dermatologe Dr. Timm Golüke. „Das ist ganz normal. Doch wenn man zu viel pflegt, geraten sie aus dem Gleichgewicht.“ Pickel, Pusteln und rote Flecken im Kinnbereich und um den Mund können die Folgen sein. Dass es sich dabei nicht um eine klassische Akne handelt, erkennt man daran, dass keine Mitesser vorhanden sind und ein schmaler Rand um die Lippen nicht von Rötungen betroffen ist. In diesem Fall hilft nur noch die Nulltherapie – so ziemlich alles weglassen. Das Gesicht mit Wasser waschen und anschließend eine neutrale Feuchtigkeitscreme aus der Apotheke auftragen, ohne Duft- und andere irritativ wirkende Inhalts-





stoffe. „Sollte das keine Besserung bringen, kann der Dermatologe antibiotikahaltige Cremes verschreiben“, sagt Dr. Golüke.

Dabei fühlte sich die Maximalpflege doch so gut an. Abschminken und Eincremen war plötzlich ein Akt der Self-Care (und das soll auch so bleiben!). Nur: Die Regale der Drogeriemärkte explodierten, weil scheinbar täglich ein neuer Inhaltsstoff mit Wunderwirkung auf den Markt kam. Hatte man gerade das Retinolserum in sein Pflegeritual aufgenommen, hieß es, dass Peptide doch viel besser Falten vorbeugen würden. Schneller als wir schmieren konnten, war unser Produkt schon wieder „so last season“. Für alle, die sich jetzt angesprochen fühlen: Make-up Rehab ist eine Community auf Reddit, „die sich für No-Buy oder Low-Buy einsetzt oder einfach nur über Make-up und Schönheit sprechen möchte, ohne mit Angeboten, Beauty-Hauls und anderen verlockenden Posts bombardiert zu werden“. Immer mehr Beauty-Addicts schließen sich an, um für eine Weile keine oder nur noch die nötigsten Produkte zu kaufen.

Aber welche Produkte sind die nötigsten? „Eigentlich kann da nur eine Beratung im Fachhandel von einer medizinischen Kosmetikerin oder einem Dermatologen helfen“, sagt Dr. Golüke. „Das Trial-and-Error-Prinzip würde ich hier nicht empfehlen. Aber in den meisten Fällen reicht ein 3- bis 4-Step-Programm: Reinigung, Toner und Creme. Je nach Hauttyp dann noch ein Serum, eine Maske oder ein Peeling. Wenn wir den Sonnenschutz dazuzählen, den ich bei Sonnenexposition jedem empfehle, sind wir bei maximal fünf Schritten. Und das ist genug.“

## Normale Haut

Zu viele Steps würden bei diesem Hauttyp wahrscheinlich keinen Schaden anrichten, aber wirklich sinnvoll sind sie auch nicht. Besser: Fragen Sie sich, welches Ziel Sie haben. Mehr Glow? Falten vorbeugen oder Pigmentflecke loswerden? Der Experte empfiehlt: „Dafür kaufen Sie ein zielgerichtetes Produkt – ansonsten reichen Reiniger, Toner und Creme.“

**ADD-ON Serum**  
Partielle Hautprobleme wie Pigmentflecke oder erste Fältchen lassen sich gut mit einem Serum (vor der Creme) behandeln. Z. B. Serum „Clearly Corrective Dark Spot Solution“ von Kiehl's, um 50 Euro

**STEP 1 Reiniger**  
2-in-1-Produkte, die Make-up und Schutz abnehmen und gleichzeitig pflegen. Z. B. „Transforming Melting Cleanser“ von Instytutum, um 50 Euro

**STEP 2 Toner**  
Damit das Gesichtswasser nicht nur reinigt, sondern auch pflegt, u. a. auf Hyaluronsäure und Ceramide setzen. Z. B. „Seed to Toner“ von Suiskin, um 25 Euro, über flaconi.de

**STEP 3 Creme**  
Hier bei den Inhaltsstoffen in die Vollen greifen. Stichwort: Vitamin C oder auch Retinol. Z. B. „Moisturiser All Skin Types“ von Dr. GL, um 175 Euro, über douglas.de





# Trockene Haut

Natürlich hat Feuchtigkeit hier höchste Priorität, doch wer außerdem unter empfindlicher Haut leidet, also mit geröteten Wangen oder Ekzemen zu kämpfen hat, sollte irritativ wirkende Inhaltsstoffe wie Retinol, Vitamin C und Fruchtsäuren von ihr fernhalten. „Dieser Hauttyp leidet besonders unter falschen und zu vielen Pflegeschritten“, so der Dermatologe.

## STEP 1 Reiniger

Für eine besonders sanfte Reinigung auf Wasser verzichten, das bringt nur den pH-Wert durcheinander und entzieht der bereits trockenen Haut die nötigen Lipide. Z. B. „3-in-1 Reinigungsfluid“ von Avène, um 12 Euro



## STEP 2 Serum

Der beste Feuchtigkeitslieferant: hochkonzentrierte Hyaluronsäure – polstert außerdem Fältchen auf. Z. B. „Hyalu B5 Serum-Konzentrat“ von La Roche-Posay, um 30 Euro



## STEP 3 Creme

Der ideale Schutz ist eine intakte Hautbarriere – dafür sorgen Lipide und Antioxidantien. Z. B. „Protect+ Facial Cream“ von Nuori, um 70 Euro, greenglam.de



## ADD-ON Maske

Weil trockene Haut häufig auch mit Rötungen und Reizungen einhergeht, lohnt sich eine Maske, die Linderung verschafft. Z. B. „Beruhigungsmaske“ von Susanne Kaufmann, um 55 Euro

# Fettige Haut

Beim sogenannten seborrhoischen Hauttyp empfiehlt Dr. Golüke, „die Reinigung in den Vordergrund zu stellen, um der Talgproduktion entgegenzuwirken“. Da fettige Haut kein Problem mit Feuchtigkeitsmangel hat, sind hier Seren und Essenzen, die darauf abzielen, wirklich nicht nötig. Und Finger weg von Ölen! Davon produziert dieser Hauttyp genug.

## STEP 1 Reiniger

Keine Hemmung vor intensiver Reinigung! Solange Inhaltsstoffe wie Aloe vera dafür sorgen, dass die Haut nicht austrocknet. Z. B. „Tea Tree Balancing Foaming Cleanser“ von Aromatica, um 25 Euro, über miin-cosmetics.de



## ADD-ON Peeling

Fettige Haut neigt auch zu Unreinheiten, wenn die obere Hornschicht nicht regelmäßig (ca. zweimal pro Woche) abgetragen wird. Z. B. „Enzyme Peel“ von Verso, um 90 Euro, ludwigbeck.de



## STEP 3 Creme

Damit der Hautglanz nicht direkt wiederkommt, bei der Pflege auf leichte, mattierende Texturen und Inhaltsstoffe setzen. Z. B. „Mattifying Lotion“ von The Body Shop, um 9 Euro

## STEP 2 Toner

Der zweite Reinigungsschritt nimmt überschüssiges Fett von der Haut und sorgt mit Glykolsäure für verfeinerte Poren. Z. B. „Glycolic Acid Toner“ von Mario Badescu, um 20 Euro, über ausliebezumduft.de