



FOTO: GETTY

Wenn die heimischen Pflegeprodukte an ihre Grenzen kommen, haben viele von uns direkt die Kurzwahl des nächsten Spas parat. Sei es nach dem Urlaub, nach einer kurzen Nacht oder einfach nur, um sich etwas Gutes zutun; aufwendige Gesichtsbearbeitungen sind wahnsinnig beliebt und werden auch gern mal als Gutschein zum Geburtstag, zum Muttertag oder zum Baby Shower verschenkt. Der Entspannungseffekt ist bei so einem Facial zwischendurch natürlich ebenso hoch, der langfristige Effekt für die Haut hält sich aber höchstwahrscheinlich in Grenzen. Damit ihr mehr von eurem Facial habt, die passende Behandlung für euch findet und diese in der geeigneten Regelmäßigkeit bucht, haben wir **Dr. Timm Golücke**, einen der renommiertesten Dermatologen Deutschlands und international gefragten Anti-Aging-Experten, ausgefragt. Hier erfahrt ihr alles,

was ihr über Facials wissen müsst.

In welchem Alter macht es Sinn ein erstes Facial zu machen?

Das hängt von der Hautbeschaffenheit ab. Wir haben PatientInnen, die gerade mal 14 oder 15 Jahre alt sind, aber unter schlimmer Akne oder Unreinheiten leiden. Wenn man solche Probleme hat, kann man auch schon in der Pubertät alle vier Wochen ein Facial machen, um die Akne von außen - zusätzlich zur konventionellen und inneren Therapie - zu behandeln.

Wenn die Haut aber in einem "normalen" Zustand ist und es darum geht der Hautalterung entgegenzuwirken oder sich einfach nur etwas Gutes zutun, dann reicht es, wenn man mit Anfang 20 das erste Mal ein Facial macht. Früher muss man nicht starten, aber wenn man wiederum erst mit 40 beginnt, können gewisse Hautalterungseffekte nicht mehr ausgebessert werden.

Was sollte man beachten, bevor man einen Termin für ein Facial vereinbart?

Zuerst sollte man eine Hautanalyse bei einer/m Dermatogen/in oder einer/einem Fachkosmetiker/in durchführen lassen. Dabei findet man zuerst heraus, welcher Hauttyp man ist und was das größte Problem ist. Dann wird analysiert, was man bisher für die Haut tut, wie die Lebensumstände sind und ob die bisherige Pflege geeignet ist. Nebenbei erkennt man, welche Präferenzen es gibt. Ob es zum Beispiel eher in die natürliche Richtung geht, z.B. mit Dr. Hauschka, oder eher in den High-Tech-Bereich mit La Prairie. Dann wird erörtert, was man sich von einer Behandlung wünscht und wie die Möglichkeiten sind. So kann das Facial perfekt abgestimmt werden.

Was unterscheidet physikalische und chemische Peelings voneinander?

Bei physikalischen Peelings werden die Hautschichten mittels Dermabrasion mit Kristallen oder mit Wasserdruck abgetragen. Bei chemischen Peelings wie beispielsweise mit Fruchtsäure gearbeitet. Man kann aber auch beide Behandlungen miteinander kombinieren, zum Beispiel erst Microdermabrasion, dann ein leichtes Fruchtsäurepeeling. So kann man die Behandlung individuell auf die Bedürfnisse der/s Patientin/en abstimmen. Auch hier ist die vorherige, individuelle Analyse wichtig, damit man die ideale Behandlung entwickeln kann.

ZU VIELE FACIALS KÖNNE ZU ÜBERPFLEGTER HAUT FÜHREN.

Welches Facial eignet sich für welche Hautproblematik?

Man kann nicht generell sagen, dass eine gewisse Behandlung für jeden Hauttyp geeignet ist. Man muss einen vertrauensvollen Dermatologen finden, der sich den persönlichen Problemen genau annimmt. Generell kann man aber die folgenden Empfehlungen geben:

Bei Pigmentflecken: Hier eignet sich eine Kombination aus Microdermabrasion und Fruchtsäurepeeling, die mehrfach alle drei Wochen angewendet wird. Die Sonne sollte man danach unbedingt meiden.

Neigung zu Rötungen und Rosatia: Im aktiven Bereich darf man hier gar kein Peeling machen. Am besten verzichtet man auch auf eine Reinigungsbürste. Dadurch wird die Rosatia nämlich zusätzlich aktiviert. Zur Behandlung eignen sich eine Lymphdrainage und beruhigende Masken.

Trockene Haut nach dem Sommer durch Salz, UV- und Chlor-Einfluss: Auch hier sollte man Peelings besser vermeiden und stattdessen lieber auf Hyaluronsäure, Lymphdrainage, Aloe Vera oder eine intensive Masken setzen. Versorgen und Pflegen stehen hier im Vordergrund.

Wie oft sollte man ein Facial machen, um die Wirkung zu optimieren?

Am besten einmal im Monat. Der Zellerneuerungsprozess der Haut wiederholt sich alle vier Wochen. Die Hornschicht wird dann abgestoßen und eine neue Schicht wächst nach. In 80 Prozent der Fälle empfehlen wir alle vier Wochen einen Besuch. Ausnahmen sind Fruchtsäurepeelings, die kann man teilweise in zwei- bis vierwöchigen Abständen machen.

Bei Hautunreinheiten und Pigmentierungen gibt es ebenfalls spezielle Facials, die öfter gemacht werden können.

Sollte man bei der Buchung eines Facials auf das Wetter achten?

Ja, denn besonders zu viel Sonneneinstrahlung kann der Haut nach einem Facial schaden. Deswegen würde ich im Sommer eher zu Jet Peel, Hydra Facial oder Aqua Dermabrasion raten. Der Winter ist wiederum ideal für intensivere Spezialbehandlungen, um Pigmentierungen, Hautunreinheiten und feine Falten zu behandeln. Dann kann man chemische Peelings mit höherer Konzentration und physikalische Anwendungen mit stärkerer Power nutzen.

Kann ein Facial auch schaden?

Viele PatientInnen machen Facials einfach nur aus einer Laune heraus und landen so oft bei ganz verschiedenen Anbietern und Produkten. Dadurch gibt man einerseits oft zu viel Geld aus, ohne wirkliche Resultate zu erreichen. Andererseits kann die Haut dadurch mit Irritationen reagieren. Zu viele Facials können zu überpflögter Haut führen.

Woran erkennt man überpflögte Haut?

Vor allem an Unreinheiten. Der Klassiker, den ich täglich ungefähr viermal in meiner Praxis sehe, ist die periorale Dermatitis. Sie zeigt sich in Pickeln und Hautunreinheiten um den Mund, die trotz Reinigung, Peeling und Pflege immer wiederkommen. Man macht also eigentlich alles richtig, aber es ist zuviel für die Haut.

DAS PERSÖNLICHE BUDGET MUSS MAN EHRlich ANSPRECHEN. DAFÜR SOLLTE EIN GUTER DERMATOLOGE VERSTÄNDIS HABEN.

Was hilft bei überpflögter Haut?

Man sollte das Pflegeregime auf wenige Schritte reduzieren und nur noch zwei bis drei Produkte verwenden. Wenn das nicht hilft, dann sollte man am besten auf eine antibiotische Creme aus der Apotheke setzen.

Was ist die beliebteste Behandlung in ihrer Praxis?

Das ist immer noch die Microdermabrasion. Im Sommer ist auch die kühlendere Aqua Dermabrasion mit Wasserdruck statt Kristallen beliebt.

Wie läuft eine Microdermabrasion ab?

Zuerst kommt das Peeling, dann werden Unreinheiten ausgereinigt, als nächstes werden individuelle Wirkstoffcocktails aufgetragen. Es folgt eine Lymphdrainage und zum Abschluss steht eine pflegende Maske auf dem Programm. Die Microdermabrasion bietet Anti-Ageing und Ausreinigung in einem.

Was kann man tun, wenn man kein großes Budget für ein regelmäßiges Facial hat?

Dann sollte man die Häufigkeit der Anwendung verringern. Wenn man alle sechs bis acht Wochen eine Anwendung vornimmt, bringt das der Haut auch einen positiven Effekt. Eine regelmäßige, wenn auch seltenere Behandlung in vertrauensvollen Händen, die die Bedürfnisse der Haut kennen, ist definitiv besser, als alle vier Wochen eine günstige Notlösung. Das persönliche Budget sollte man auch ehrlich ansprechen! Dafür sollte ein guter Dermatologe Verständnis haben.

Viele Beautymarken werben mit Effekten, die man eigentlich nur durch ein Facial erreichen kann. Was bringen Home Treatments?

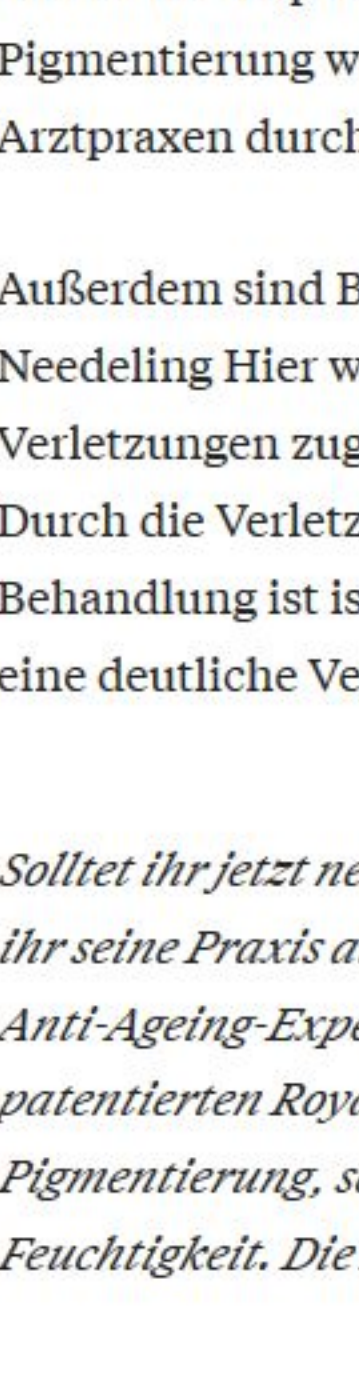
Generell sollte man auch diese Produkte vor einer Behandlung mit zur/m Dermatologin/en nehmen und das Thema genau ansprechen. Gewisse Geräte können aber nur von Profis entsprechend bedient werden. Außerdem gibt es Seren, die in starker Konzentration gar nicht im Handel zu haben sind. z.B. Fruchtsäure. Sie ist nur mit einem Anteil von bis zu 15 Prozent frei verkäuflich. Unter Aufsicht eines Arztes kann aber mit Produkten mit bis zu 40 Prozent gearbeitet werden. Die Expertise ist natürlich schon wichtig, besonders wenn es um ein bestimmtes Problem geht und nicht einfach nur darum sich ab und an mal 30 Minuten etwas Gutes zutun.

Welche Facial Trends erwarten uns in den nächsten Monaten?

Die Zukunft ist vor allem Zukunft ist problemorientiert und so geht die Entwicklung immer mehr hin zu Spezialpeelings, die nach dem Target-and-Solution-Prinzip funktionieren. Bei Pigmentierung werden außerdem häufig Dermabelan-Peelings eingesetzt, die nur in Arztpraxen durchgeführt werden dürfen.

Außerdem sind Behandlungen angesagt, die einen Glow versprechen, wie beispielsweise Needeling. Hier werden mit einem Roller mit feinen Nadeln aus chirurgischem Stahl kleine Verletzungen zugeführt, die die Porengröße minimieren und feine Aknenarben verbessern. Durch die Verletzungen wird die Neubildung von Collagen und Elastin angeregt. Diese Behandlung ist isoliert oder kombiniert mit Microderma oder Fruchtsäure sehr beliebt, da sie eine deutliche Verbesserung des Hautbildes erzielt.

Solltet ihr jetzt neugierig auf eine Behandlung bei Dr. Timm Golücke geworden sein, dann findet ihr seine Praxis auf der Maximilianstrasse 30 in München. Außerdem hat der gefragte Anti-Ageing-Experte im vergangenen Jahr seine eigene Pflegelinie gelauncht, die mit dem patentierten Royal Fern Complex ausgestattet ist. Der Wirkstoff ist antioxidativ, vermindert Pigmentierung, schützt die Zelldna, regt die Neubildung von Collagen an und speichert Feuchtigkeit. Die Produkte sind ab 75 € hier erhältlich.

 **LASS UNS DEINEN TAG SCHÖNER MACHEN - MIT EINER TÄGLICHEN DOSIS REFINERY29** **LOS GEHT'S!**