

Peelings: mechanisch, chemisch, enzymatisch

# Auf einen Blick

PEELING	KURZBESCHREIBUNG	INTENSITÄT	GEEIGNET BEI
Peelingcreme- oder gel Mechanisches Peeling	Mithilfe von Schleifkörpern natürlicher Art, wie Zucker oder synthetisch hergestellt, wird die oberste Hautschicht durch mechanische Wirkung abgetragen. Dadurch werden lose Hautzellen gelockert und entfernt. Es gibt abgerundete oder naturbelassene Peelingkörper, die sich auf die Stärke auswirken.	je nach Art der Peelingkörper; abgerundet: mild-mittel; naturbelassen: mittel-hoch	allen Hauttypen; insbesondere derben und groben Hautstrukturen; fahler Haut.
Mikro-dermabrasion Mechanisches Peeling	Winzige Aluminiumoxid- oder Salzkristalle werden aus einem Handstück, das an 2 Rohre angeschlossen ist, auf die zu behandelnden Hautareale geschossen. Dabei lösen die Partikel oberflächliche Hautschuppen, die über das 2. Rohr abgesaugt werden. Die Diamantabrasion arbeitet mit Diamantaufsätzen.	sehr stark (Stärke des Vakuums u. Anzahl der Schleifvorgänge variabel einstellbar)	derben und groben Hautstrukturen; bei Großporigkeit; fahler Haut; Anti-Aging; bei Hyperkeratose; Verminderung von Narbengewebe und von Dehnungs- und Schwangerschaftsstreifen.
Glykolsäure Chemisches Peeling (AHA)	Die Glykolsäure zählt zu den Alpha-Hydroxysäuren (AHA) und gilt als bekannteste und am häufigsten eingesetzte Fruchtsäure. Sie verfügt über eine besonders kleine Molekülgröße, weshalb sie besonders tief eindringen kann und besonders potent ist.	sehr stark	Anti-Aging; sonnengeschädigter oder fahler Haut; Akne, derben/groben Hautstrukturen; Großporigkeit; bei Hyperkeratose; Verminderung von Narbengewebe und Dehnungs- u. Schwangerschaftsstreifen.
Mandelsäure Chemisches Peeling (AHA)	Mandelsäure zählt zu den sanftesten Alpha-Hydroxysäuren (AHA) aufgrund seiner vergleichsweise großen Molekülstruktur. Dadurch dringt die Säure weniger tief in die Haut ein und wirkt weniger reizend.	milde bis mittlere Stärke	allen Hauttypen; Anti-Aging; sonnengeschädigter oder fahler Haut; Akne, derben/groben Hautstrukturen; Großporigkeit; Hyperkeratose; Verminderung von Narbengewebe, Dehnungs- u. Schwangerschaftsstreifen.
Milchsäure Chemisches Peeling (AHA)	Milchsäure hat bedingt durch ihre größere Molekularstruktur im Vergleich zu anderen Säuren eine eher oberflächliche Wirkung. Sie gilt als sanfte Variante der Alpha-Hydroxysäuren (AHA).	milde bis mittlere Stärke	allen Hauttypen; Anti-Aging; sonnengeschädigter oder fahler Haut; Akne, derben/groben Hautstrukturen; Großporigkeit; Hyperkeratose; Verminderung von Narbengewebe, Dehnungs- u. Schwangerschaftsstreifen.
Apfelsäure Chemisches Peeling (AHA)	Die Apfelsäure zählt zu den eher unbekannteren Alpha-Hydroxysäuren (AHA). In der Kosmetik wird sie im Vergleich zu anderen Fruchtsäuren nur in geringem Maße eingesetzt, da sie als vergleichsweise teuer gilt. Oft wird sie in Kombination mit anderen Säuren verwendet.	stark bis sehr stark	Anti-Aging; sonnengeschädigter oder fahler Haut; Akne, derben/groben Hautstrukturen; Großporigkeit; Hyperkeratose; Verminderung von Narbengewebe, Dehnungs- und Schwangerschaftsstreifen.
Salicylsäure Chemisches Peeling (BHA)	Salicylsäure gehört zu den Beta-Hydroxysäuren (BHA) und ist im Gegensatz zu Alpha-Hydroxysäuren lipophil. Dadurch kann sie in Poren eindringen und Talg lösen, wodurch sie ideal für unreine Hauttypen geeignet ist. Außerdem hat sie entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften.	milde bis mittlere Stärke	allen Hauttypen; insbesondere Akne; unreiner Haut; sonnengeschädigter Haut; derben/groben Hautstrukturen; Großporigkeit; Hyperkeratose.
Gluconolacton Chemisches Peeling (PHA)	Bei Gluconolacton handelt es sich um eine Poly-Hydroxysäure (PHA), welche besonders sanft wirkt und damit ideal geeignet für alle Hauttypen ist, welche reguläre Säurearten nicht gut tolerieren. Außerdem entfallen die sonst typischen Begleiterscheinungen anderer Säurearten wie Rötung oder Brennen.	sehr mild	allen Hauttypen; insbesondere empfindlicher Haut; geröteter oder gereizter Haut; barrieregestörter Haut; Anti-Aging; sonnengeschädigter Haut.
Enzympeeling z.B. mit Papain (Papaya) und Bromelain (Ananas)	Enzyme spalten u.a. Eiweiße. Die Zellverbände unserer Haut werden durch Eiweiße zusammengehalten. Durch die Verwendung von Enzympeelings werden die abgestorbenen Hautschüppchen gelockert und abgelöst. Die verwendeten Enzyme sind meist Proteasen (eiweißspaltende Enzyme).	sehr mild (wirkt nur oberflächlich)	allen Hauttypen; insbesondere empfindlicher Haut; geröteter oder gereizter Haut; barrieregestörter Haut.

Welche Peelingarten gibt es, was können Peelings und wofür eignen sie sich und wofür nicht? Die wichtigsten Antworten hat Beauty-Expertin Sarah White als Übersicht zusammengefasst.



Sarah White, Kosmetikerin  
Beauty-Bloggerin, ehemalige  
internationale Trainerin  
für die Kosmetikbranche  
www.iluqua.com

NICHT GEEIGNET BEI	HÄUFIGKEIT	ZU BEACHTEN	BESONDERHEITEN
Gefäßschwäche (mech. Reiz kann sich kontraproduktiv auf die labilen Gefäße auswirken). Vorsicht bei Akne (Schmierinfektionen möglich)	1-2 x wöchentlich	Druck und Anwendungsdauer sollten individuell auf den Hauttyp abgestimmt werden.	Oft wird als Peelingkörper das in Kritik geratene Mikroplastik Polyethylen (PE) eingesetzt, welches eine Belastung für unsere Umwelt darstellt.
Gefäßschwäche (Couperose und Rosazea) aufgrund des mechanischen Reizes. Vorsichtig bei Akne wegen Gefahr von Schmierinfektionen.	Ideal für Kuranwendungen: alle 7-14 Tage bei 5-10 Anwendungen	Um Pigmentstörungen und Sonnenschäden zu vermeiden, ist während der Anwendungszeit durchgängig ein Sonnenschutzprodukt zu verwenden.	Durch das Vakuum erfolgt neben dem peelenden Effekt außerdem eine Massage, welche die Durchblutung der Haut fördert und die Regeneration erhöht.
empfindlicher Haut. Vorsicht bei Gefäßschwäche.	Ideal für Kuranwendungen: alle 7-14 Tage bei 5-10 Anwendungen	Peelingstärke abhängig vom individuellen pH-Wert des Prod. u. der Einsatzkonzentration. Je niedriger der pH-Wert, desto stärker die Wirkung. Zwingend Angaben vom Hersteller beachten! Während der Anwendungszeit durchgängiger Sonnenschutz.	Aufgrund der Molekülgröße ist Glykolsäure besonders gut für Anti-Aging-Zwecke geeignet.
Vorsicht bei hypersensitiver Haut.	Ideal für Kuranwendungen: alle 7-14 Tage bei 5-10 Anwendungen	Stärke des Peelings abhängig vom individuellen pH-Wert des Prod. u. der Einsatzkonzentration. Zwingend Angaben vom Hersteller beachten! Während der Anwendungszeit durchgängig ein Sonnenschutzprodukt verwenden!	Mandelsäure ist bekannt für seine hautklärenden Eigenschaften und ideal bei unreiner Haut und Akne.
Vorsicht bei hypersensitiver Haut.	Ideal für Kuranwendungen: alle 7-14 Tage bei 5-10 Anwendungen	Peelingstärke abhängig vom individuellen pH-Wert des Prod. u. der Einsatzkonzentration. Zwingend Angaben vom Hersteller beachten! Während der Anwendungszeit durchgängig ein Sonnenschutzprodukt verwenden!	Milchsäure ist auch ein Bestandteil des NMF (Natural Moisturizing Factor, natürliche Feuchthaltefaktoren der Haut) und wirkt zusätzlich feuchtigkeitsspendend.
Vorsicht bei hypersensitiver Haut. Vorsicht bei Gefäßschwäche.	Ideal für Kuranwendungen: alle 7-14 Tage bei 5-10 Anwendungen	Stärke des Peelings abhängig vom individuellen pH-Wert des Produktes und der Einsatzkonzentration. Angaben vom Hersteller müssen zwingend beachtet werden. Während der Anwendungszeit durchgängig ein Sonnenschutzprodukt verwenden!	Apfelsäure kann aus Äpfeln, Quitten, Stachelbeeren und Trauben gewonnen oder synthetisch hergestellt werden.
bei bekannten Allergien o. Unverträglichkeiten gegen Acetylsalicylsäure (Aspirin); da besser keine salicylsäurehaltigen Prod. verwenden.	1 x wöchentlich; ideal auch für Kuren: alle 7-14 Tage bei 5-10 Anwendungen	Stärke des Peelings abhängig vom individuellen pH-Wert des Produktes und der Einsatzkonzentration. Angaben vom Hersteller müssen zwingend beachtet werden. Während der Anwendungszeit ist durchgängig ein Sonnenschutzprodukt zu verwenden.	Wegen der lipophilen Eigenschaften ist Salicylsäure ideal bei unreinen Hautzuständen und lässt sich ideal mit untersch. Fruchtsäurearten kombinieren, um alle Vorteile auszuschöpfen.
Keine Kontraindikationen.	1-2 x wöchentlich	Stärke des Peelings abhängig vom individuellen pH-Wert des Produktes und der Einsatzkonzentration. Je niedriger der pH-Wert, desto stärker die Wirkung. Angaben vom Hersteller müssen zwingend beachtet werden.	Poly-Hydroxysäuren bestehen aus großen Molekülen und sind dadurch besonders sanft. Zusätzlich wirken sie feuchtigkeitsspendend und stärken die Hautbarriere.
starken Verhornungen der Haut; hier sind stärker peelende Varianten vorzuziehen.	1-2 x wöchentlich	Enzyme wirken nur unter anhaltender Feuchtigkeit und dürfen nicht austrocknen.	Sanfte Enzympeelings werden in der Regel auch von empfindlichsten Hauten toleriert und stellen die sanfteste Form des Peelings dar.