

Von Ernährung bis Make-up: die 8 besten **Glow-Tricks** für eine wunderbar strahlende Haut



Inkey

SAUERSTOFF-TREATMENT

Die Sauerstofftherapie, die hierzulande etwas unglamourös Transdermale Applikation (TDA) genannt wird, gehört zur Beautyroutine aller Vielfotografierten. Sämtliche Celebritys schwören darauf. Hollywoodstars, u.a. Olivia Colman oder Laura Dern, gönnen sich Oxygen Treatments beispielsweise vor den Oscars. Bei der Behandlung im Kosmetikstudio bringt ein Gemisch aus Sauerstoff individuell abgestimmte Glow- und Anti-Aging-Wirkstoffe wie Hyaluronsäure und Vitamine tief in die Haut ein. Die Oxygenierungstechnologie veranlasst den Körper, vermehrt Sauerstoff an die Hautzellen abzugeben, was die Durchblutung ankurbelt und den Teint leuchten lässt. Inzwischen gibt es das Frische-Treatment in Form von schlauen Beauty-Devices auch für zu Hause (siehe rechts).

1 TONER "Hydrabio Tonique": Bioderma, ca. I5 € 2 SERUM "Polyglutamic Acid": The Inkey List, ca. I4 € 3 FLUID "pH Manager": Reviderm, ca. 58 €

GLOW TOOL "Geneo Personal" für Oxygen-Facials daheim: TriPollar, ca. 199 €



PERFEKTER PH-WERT

Wer den Teint mit der täglichen Pflege mehr strahlen lassen will, landet schnell bei Fruchtsäuren. Die sogenannten Alphahydroxysäuren (AHAs) dringen in die Tiefen der Haut ein, lösen abgestorbene Schüppchen und bringen eine jüngere Haut zum Vorschein. Doch die Fruchtsäuren stehen auch in der Kritik: Durch den Abschälungsprozess erhöht sich die Lichtempfindlichkeit, und es kann zu Hyperpigmentierung und Reizungen kommen. Milder, aber nicht weniger effektiv wirkt die Optimierung des pH-Werts der Haut. "Ein saurer pH-Wert unterstützt nicht nur die Schutzmechanismen der Haut, er leitet auch die natürliche, sanfte Abschuppung der Hornzellen ein", erklärt Kosmetologin Dr. Sabine Gütt. "Liegt der pH-Wert unter fünf, ist die Haut besser durchfeuchtet, die Barriere weniger durchlässig und die mikrobielle Abwehr optimal. Das schützt auch vor Akne und Austrocknung." Leider liegt der pH-Wert vieler Menschen deutlich darüber. Die Gründe dafür sind u.a. langer und häufiger Kontakt mit Wasser, rotierende Reinigungsbürsten und alkalische Reinigungsprodukte. Sie lassen den pH-Wert ansteigen. "Jedes Reinigungsprodukt, selbst ein Mizellenwasser, sollte mit Wasser wieder abgenommen werden", rät daher die Hamburger Hautexpertin Dr. Gütt. Danach folgt zur Wiederherstellung und Stabilisierung des pH-Wertes ein pH-sauer eingestelltes Tonic sowie ein Spezialprodukt mit einem Puffersystem (z.B. Citratpuffer), Lactobion- oder Polyglutaminsäure. Für die Pflege sind Wirkstoffe ideal, die die Hautbarriere reparieren, zum Beispiel Ceramide oder hydriertes Lecithin.