



# Aufbau-Helfer

Wenn im Winter unsere Haut durch Kälte und Heizungsluft immer trockener und empfindlicher wird, sind reichhaltige Masken ideal. Sie gleichen in kurzer Zeit alle Pflege-Defizite aus und bringen so die Haut wieder in Balance

Text: Silke Amthor

**D**er Winter stresst die Haut. Nicht nur dass kalte Luft ohnehin viel weniger Feuchtigkeit enthält, die Kälte drosselt auch noch die Blutzufuhr zur Haut und damit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Unter acht Grad Celsius stellen die Talgdrüsen ihre Arbeit ein, der schützende Fettfilm wird dünner – was wiederum dazu führt, dass die Haut drinnen, in der warmen Heizungsluft, noch schneller austrocknet. Sie braucht also Hilfe von außen und kaum etwas ist dafür besser geeignet als Gesichtsmasken, die extrem reich an Lipiden (fetthaltigen Naturstoffen) und feuchtigkeitsbindenden Ingredienzen sind. Schöner Nebeneffekt: Die 15 Minuten Auszeit, in denen man sie tagsüber einwirken lässt, sind wie ein Mini-Spa. „Durch die Wärme unter der dicken Maskenschicht können beruhigende und reparierende Wirkstoffe besonders gut in die Haut eindringen“, erklärt Julia Erbes, medizinische Kosmetikerin im Haut- und Laserzentrum an der Oper in München. Zwei Arten von Masken sind besonders für Winterhaut ideal:

### CREME-MASKEN spenden Fett & Feuchtigkeit

Creme-Masken haben praktisch die gleichen Inhaltsstoffe wie eine Pflegecreme, jedoch in wesentlich höherer Dosierung. Glycerin oder Hyaluronsäure, die viel Feuchtigkeit binden, sorgen dafür, dass der Feuchtigkeitspegel der Haut längerfristig hoch bleibt. Noch intensiver wirkt die sogenannte „HAF“ (fraktionierte

Hyaluronsäure), deren winzige Moleküle auch bis in tiefe Hautschichten vordringen können. Lipide wie Avocado- oder Macadamianuss-Öl verleihen der Haut zusätzlich Geschmeidigkeit und ein glattes Aussehen. Creme-Masken sollte man etwa zweimal pro Woche anwenden bzw. dann, wenn die Haut spannt. Man trägt sie messerrückendick auf das gereinigte Gesicht auf und lässt sie 10–15 Minuten einwirken. Danach wischt man sie mit einem Kosmetik-Tuch oder angefeuchteten Wattepads ab und cremt die Haut mit der gewohnten Tages- oder Nacht-Creme ein.



#### NACHT-MASKEN

**1** Mit Aloe vera: „Moisture Surge Overnight Mask“ von Clinique, um 30 Euro. **2** Mit Granatapfel: „Drink Up Intensive Overnight Mask“ von Origins, um 25 Euro. **3** Mit Vitamin E: „Schlaf dich schön Maske“ von Merz, um 1 Euro. **4** Mit Moringa-Öl: „Hydra Zen Overnight Serum-In-Mask“ von Lancôme, um 60 Euro

### NACHT-MASKEN sorgen für Reparatur & Beruhigung

Wer tagsüber wenig Zeit findet, der kann sich dank der neuen Nacht-Masken buchstäblich im Schlaf verschönern lassen. Diese stecken voller Wirkstoff-Booster und nutzen die regenerativen Eigenschaften der Haut, die einsetzen, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Sie sind so etwas wie ein Mittelding zwischen Nacht-Creme und Maske und enthalten neben Lipiden und Feuchtigkeit auch Antioxidantien (sogenannte „Radikalfänger“, die Alterungsprozesse verlangsamen) wie Granatapfel-Extrakte oder Vitamin E sowie hautberuhigende Wirkstoffe wie Panthenol oder Haferkernextrakte. Ätherische Öle aus Orange und Rose werden über die Atemwege aufgenommen und sollen das Einschlafen erleichtern. Abnehmen muss man Nacht-Masken übrigens nicht – sie ziehen ein wie Cremes, ohne auf dem Kopfkissen Spuren zu hinterlassen, und können täglich dünn wie eine Nacht-Creme aufgetragen werden.

#### CREME-MASKEN

**1** Mit Hyaluronsäure: „Hydraphase Intense Masque“ von La Roche-Posay, um 20 Euro. **2** Mit Avocado-Öl: „Sensiderm Mask“ von Dr. Christine Schrammek, um 40 Euro. **3** Mit Traubenkern-Öl: „Feuchtigkeit Spendende Crememaske“ von Caudalie, um 22 Euro. **4** Mit Hyaluronsäure: „Age Control Maske mit Lifting-Effekt“ von Charlotte Meentzen, um 24 Euro

