

Schicht für Schicht schöner

Zuerst Serum und dann Sonnenschutz – oder umgekehrt? Welche Produkte zur täglichen Pflege-Routine ab 50 gehören und warum die Reihenfolge so wichtig ist



Evi Weidel (38), Kosmetikerin und Inhaberin des Schönheitssalons „Beautery“ in München



Die Produkte sollten nicht nur aufeinander, sondern auch auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt sein

Die tägliche Gesichtspflege sollte für uns Frauen so selbstverständlich sein wie Zähneputzen“, sagt Kosmetikerin Evi Weidel. Sie leitet einen Beauty-salon und weiß, wie wichtig es ist, die Haut zweimal täglich gut zu um-sorgen – gerade für Frauen ab 50.

Dafür gibt es zwei Gründe: Zum einen wird die Haut immer dünner – und somit trockener und empfindlicher. „Zum anderen verlangsamt sich ab etwa 50 die natürliche Haut-erneuerung. Deshalb kommt es vermehrt zur Hyperpigmentierung, also zu Altersflecken“, so die Expertin.

Eine Pflegeroutine morgens besteht im Idealfall aus mehreren Schritten: Zuerst reinigt man das Gesicht mit Wasser und einer sanften Milch oder Lotion. Danach klärt ein Gesichtswasser die Haut, im dritten Schritt wird ein Serum verwendet (siehe Kasten). „Es enthält hochkonzentrierte Inhaltsstoffe und dringt aufgrund der flüssigen Textur tiefer

in die Haut ein als eine Creme“, erklärt Evi Weidel. Sinnvoll sind Seren mit Hyaluronsäure oder Produkte mit Vitamin C oder E, die vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen.

Nach dem Serum folgt die Tagespflege. Für reife Haut eignen sich Cremes mit Niacinamiden oder Peptiden. „Beide Wirkstoffe stärken die Hautbarriere und beugen Falten vor.“ Unerlässlich ist ganzjährig ein Sonnenschutz, am besten mit einem Lichtschutzfaktor 50. Vor dem Schminken die Sonnencreme gut einziehen lassen.

Abends andere Wirkstoffe

Auch beim Abend-Programm kommen mehrere Produkte zum Einsatz – allerdings mit anderen Wirkstoffen: Nach Reinigung und Gesichtswasser rät die Kosmetikerin für die Nacht beispielsweise zu einem Serum mit Retinol. Diese hochwirksame Form von Vitamin A kurbelt die Zellerneuerung an, macht aber zugleich die

Haut sensibler gegenüber UV-Licht, deshalb eignet es sich nicht für die Anwendung morgens.

Bei den Nachtcremes sind Produkte mit Kollagen oder Ceramiden gut, sie stärken die Hautbarriere und schützen vor Feuchtigkeitsverlust. Abschluss der Abendroutine ist eine Creme für die sensible Augenpartie.

Zusätzlich empfiehlt die Kosmetikerin ein- bis zweimal pro Woche vor dem Zubettgehen ein Peeling nach der Reinigung, um abgestorbene Hautschuppen zu entfernen. Nach dem Gesichtswasser kann dann noch eine Feuchtigkeitsmaske (z. B. mit Hyaluronsäure oder Aloe vera) verwendet werden.

„Es mag aufwendig erscheinen, sich zweimal täglich im Bad so intensiv zu pflegen“, sagt Evi Weidel, „doch die Haut wird es Ihnen danken. Wer sich dafür Zeit nimmt, tut auch was für sein seelisches Wohlbefinden – eine Win-win-Situation also!“

Nina Zeller

Die perfekte Routine

10 Pflege-Schritte für die empfindliche Haut ab 50

Morgens

1. Reinigung. Ein mildes Produkt entfernt Schweiß und überschüssigen Talg, der sich im Schlaf auf der Haut abgelagert hat, sowie Rückstände der Nachtpflege. Die Reinigung auf das Gesicht auftragen, kurz einmassieren und danach mit warmem Wasser abwaschen. → 1

2. Gesichtswasser. Ein paar Tropfen Gesichtswasser (auch Toner genannt) mit pflegenden Inhaltsstoffen auf ein Wattepad geben und damit über das gereinigte Gesicht streichen. Das Produkt hilft dabei, den leicht sauren pH-Wert der Haut wiederherzustellen, der durch die Reinigung mit Wasser oft aus der Balance gebracht wird. → 2

3. Serum. Diese leichte Pflege kann tiefer in die Haut eindringen als eine Creme und zieht auch schneller ein. Einfach sanft auf tupfen. Zu empfehlen sind Produkte, welche die Haut mit Feuchtigkeit versorgen (z. B. mit Hyaluronsäure). → 3

4. Tagespflege. Eine reichhaltige Creme (z. B. mit Niacinamiden) sorgt im Anschluss für Extra-Feuchtigkeit. Wichtig: Das Produkt sollte zum jeweiligen Hauttyp passen. → 4

5. Sonnenschutz. Der letzte Schritt der Morgen-Routine sollte selbst im Winter aus einem Sonnenschutz bestehen (am besten LSF 50), um der Hautalterung durch UV-Licht vorzubeugen. Tipp: Mindestens fünf Minuten einziehen lassen, bevor man das Make-up aufträgt. → 5



Produkte für alle Fälle

1_Balmy Oily Milky Cleanser von Melumé Skincare, 125 ml ca. 55 Euro, www.melumé-skincare.com, **2_Mildes Gesichtswasser** von Eau Thermale Avène, 200 ml ca. 18 Euro, **3_Isana Hyaluron Serum Hydro Booster** von Rossmann, 30 ml ca. 3 Euro (Testsieger bei Öko-Test, 10/2024), **4_Niacinamide Tagescreme** von Balea (LSF 30) lässt den Teint ebenmäßiger erscheinen, bei dm, 50 ml ca. 5 Euro, **5_Sun Expert Face Cream** mit leichter Textur und LSF 50, von Dr. Grandel, 50 ml ca. 36 Euro

Abends

1. Reinigung. Gerade vor dem Zubettgehen ist es wichtig, das Gesicht zu reinigen – selbst wenn man kein Make-up aufgetragen hatte! Denn tagsüber sammeln sich auf der Haut kleinste Schmutzpartikel, Schweiß und Talg. **Tipp:** Wer sich stark schminkt, verwendet abends am besten noch ein zweites Produkt (z. B. Waschgel oder Reinigungsöl). So lässt sich die Haut rückstandslos säubern. → 1

2. Gesichtswasser. Es verfeinert die Poren und kann die Haut nach der Reinigung beruhigen. → 2

3. Serum. Für die Abend-Routine eignen sich Produkte mit Retinol (Vitamin A). Achtung: An Retinol muss sich die Haut erst langsam gewöhnen. → 3

4. Nachtpflege. Eine reichhaltige Creme mit Kollagen oder Ceramiden hilft der Haut beim Regenerieren. → 4

5. Augencreme. Sie wird rund um das Auge aufgetragen und mit dem Ringfinger sanft eingeklopft. → 5



1_Reinigungsbalsam Mighty Melt von Geek & Gorgeous ist ganz sanft zur Gesichtshaut, 98 ml ca. 13 Euro, **2_Pore Control Toner** (bio) von Sante reinigt porentief, 125 ml ca. 8 Euro, **3_Retinol Boost Serum** von Neutrogena, 30 ml ca. 14 Euro, **4_KaviarPlus Kollagen Anti-Falten Nachtcreme** von Kaloderma, 50 ml ca. 39 Euro, **5_Barrier Balance Augenpflege** (bio) von Lavera, enthält Grüntee-Extrakt sowie Präbiotika, 15 ml ca. 14 Euro

Fotos: Alexandra Kasper, KI-generiert mit Midjourney/Agentur2, Hersteller (10)