

Koreanisches Pflegeritual —

ALLES FÜR EINE

Viele Produkte und ein strenges Programm: Das ist das Schönheitsgeheimnis der Koreanerinnen. Unsere Autorin hat es auf Wirkung und Nebenwirkungen geprüft.

Text: Ursula Borer
Foto: Joan Minder



Schön in 10 Schritten

Selbst bei einem Beautyprofi wie mir löste die koreanische 10-Schritte-Routine heftiges Kopfschütteln aus. Doch ich stellte mich der Herausforderung, und für die nächsten Wochen hielt ich mich an dieses Programm wie der Papst an die Zehn Gebote. Ich ergänzte die fehlenden Produkte und fertigte einen Ablaufplan an, den ich an den Spiegel hängte.

1. Reinigungsöl

Öl mit trockenen Händen einmassieren, Hände befeuchten und weitermassieren, dann das Gesicht mit lauwarmem Wasser abwaschen. Die Haut fühlt sich angenehm genährt an.
Z. B. Purifying Cleansing Oil ca. 99 Fr. von Tom Ford

2. Reinigungsschaum

Schaum mit angefeuchteten Händen einmassieren oder mit einer Reinigungsbürste arbeiten und mit lauwarmem Wasser abwaschen. Die Haut fühlt sich sehr rein und nicht trocken an.
Z. B. Extra Gentle Cleansing Foam ca. 34 Fr. von Clinique

3. Peeling

Peelings sollte man ein- bis zweimal pro Woche anwenden. Grundsätzlich sind Produkte mit Salizylsäure oder Glykolsäure sanfter und effektiver als Körnerpeelings. Diesen Schritt erledige ich zeitsparend unter der Dusche.
Z. B. Kenzoki Eau Exfoliante Stupéfiant ca. 41 Fr. von Kenzo

4. Toner

Der Toner stellt die pH-Balance wieder her und entfernt allfällige Rückstände. Er sollte befeuchtend, klärend und alkoholfrei sein. Die erfrischende Wirkung hat mich positiv überrascht.
Z. B. Ultra Calming Facial Toner ca. 18 Fr. von Rituals

Nach dem Double-Cleansing kommt das Layering. Die Technik des schichtweisen Auftrags der Pflege soll die Wirksamkeit der einzelnen Produkte durch das Zusammenspiel erhöhen (boosten). Wichtig ist, mit der leichtesten Konsistenz zu beginnen und dann stufenweise aufzubauen. Man kann ganze Linien verwenden oder seine Lieblingsprodukte aufeinander abstimmen. Vorsicht bei Retinolprodukten, da sie sich nicht mit AHA-, BHA- oder mit Salizylsäurecremes vertragen.

5. Essenz

Essenzen sind dünnflüssige Lotionen, die mit diversen Aktivstoffen angereichert sind. Sie gelten als einer der wichtigsten Bestandteile des Rituals. Sie sollen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen und noch aufnahmefähiger für die anschließende Pflege machen. Sie ziehen schnell ein und kosten wenig Zeit.
Z. B. Hydra Beauty Lotion Very Moist ca. 75 Fr. von Chanel

6. Serum

Seren haben eine dickere Konsistenz und eine höhere Wirkstoffkonzentration als Essenzen und können für spezifische Probleme wie Falten, Pigmentierung oder Feuchtigkeitsmangel eingesetzt werden. Seren gehören schon seit langem zu meinem Ritual.
Z. B. Cellular Swiss Ice Crystal Serum ca. 364 Fr. von La Prairie

7. Sheet Mask

Bei Vliesmasken wird der Überschuss nicht abgewaschen, sondern in die Haut eingeklopft. Man sollte sie 1- bis 2-mal pro Woche anwenden. Morgens bleibt mir dafür keine Zeit, da nur schon die Einwirkzeit 10 Minuten beträgt.
Z. B. Splendieuse Maske gegen Pigmentflecken 6 Beutel ca. 43 Fr. von Nuxe

8. Augencrème

Damit sie schneller einzieht, klopft man sie leicht ein oder benutzt einen kühlenden Applikator. Seit ich erste Augenfältchen entdeckt habe, gehört das zu meiner täglichen Pflege.
Z. B. Time Filler Eyes von Filorga ca. 60 Fr. bei Marionnaud

9. Tagescrème

Tagescrèmes sollen vor allem schützen und Feuchtigkeit schenken. Bei meiner trockenen Haut schätze ich besonders reichhaltige Crèmes.
Z. B. Aquasource Crème SPF 15 ca. 50 Fr. von Biotherm

10. Sonnenschutz

Eine Koreanerin geht nie ohne Sonnenschutz mit SPF 50+ aus dem Haus – auch wenn die Sonne nicht scheint! Da ich zu Sonnenbrand neige, halte ich es genauso.
Z. B. Future Solution Universal Defense Water-Resistant SPF 50+ ca. 99 Fr. von Shiseido

Abends

Neu kommt als erster Schritt der Make-up-Remover dazu, um die Mascara zu entfernen.
Z. B. In-Shower Make-up Entferner trockene & sensible Haut ca. 7 Fr. von Nivea (11)

Anstelle von Tages- verwendet man Nachtcrème, und die Sonnenpflege fällt weg.
Z. B. Night Wear Plus Anti-Oxidant Night Detox Creme ca. 87 Fr. von Estée Lauder (12)

Fazit

Wer bis anhin nur Seife und eine Crème benutzt hat, wird heillos überfordert sein. Auch für Ungeduldige ist die Routine unter der Woche sicher ungeeignet. Ein Nachteil ist auch die Menge an Produkten. Es braucht ein grösseres Budget, genügend Platz, und auch auf Reisen eignet sie sich nicht. Nach einer Woche konnte ich die Anleitung vom Spiegel nehmen und die einzelnen Schritte ohne nachzudenken abspulen. Mit ein wenig Übung beträgt der zusätzliche Zeitaufwand zirka 10 Minuten. Nach mehrwöchigem Testen hat sich mein Hautzustand merklich verbessert, darum bin ich nun ein Fan. Wenn es morgens schnell gehen muss, lasse ich die Ölreinigung weg. Abends geniesse ich das ganze Ritual und profitiere vom schönen Nebeneffekt, gut gelaunt in einen Zen-Modus zu verfallen. •



Fotos: Fotostudio annabelle (1)