



Good NIGHT
and good luck

Foto: Nadia Ryder, trunkarchiv.com

»Während wir schlafen, laufen in der HAUT essenzielle Regenerationsprozesse ab. Zellschäden werden repariert, Entzündungen reduziert und die Hautbarriere gestärkt«



- 1 Clé de Peau, »Intensive Night Emulsion«, cledepeau-beaute.com
2 Mantle, »Longevity Mask«, mantleskin.com
3 Auteur, »Definitive Retinol Serum«, auteur.com

Der Begriff »Schönheitsschlaf« tauchte erstmals in den 1820er Jahren auf. Schon damals galt die Empfehlung, vor Mitternacht ins Bett zu gehen, um Aussehen und Wohlbefinden zu verbessern. Seitdem hat sich das Verständnis von den Segnungen der Nachtruhe stetig gewandelt: Heute steht der Begriff nicht mehr nur für erholsamen Schlaf, sondern umfasst auch zahlreiche nächtliche Pflegerituale und Produkte, die versprechen, das Erscheinungsbild bis zum Morgen zu verbessern. Influencerinnen wie Alexis Jacobo (@juhco) oder Tatjana Kreuzmayr (@tatjana-kreuzmayr) präsentieren auf ihren Social-Media-Kanälen aufwendige nächtliche Beauty-Routinen. Da werden in unzähligen Videos hitzefreie Lockenwickler ins Haar gedreht, Patches aufgeklebt, straffende Masken um die Kinnpartie gespannt und zahlreiche Produkte aufgetragen – alles in der Hoffnung, am Morgen mit makelloser Haut zu erwachen. Der Trend »Going to bed ugly to wake up pretty« sorgt für viel Aufmerksamkeit in den sozialen Netzwerken, wirft aber auch Fragen nach dem tatsächlichen Nutzen solcher Praktiken auf. Dr. Susanne Steinkraus, Fachärztin für Dermatologie mit Praxen in München und Hamburg, ordnet ein: »Der Trend zeigt ein wachsendes Bewusstsein für nächtliche Hautpflege. Zwar ist nicht jede Methode medizinisch sinnvoll, doch eine gezielte Pflegeroutine vor dem Schlafengehen ist auf jeden Fall empfehlenswert.«

Mit strahlender Haut aufzuwachen ist also kein Zufall. »Während wir schlafen, laufen in der Haut essenzielle Regenerationsprozesse ab. Zellschäden werden repariert, Entzündungen reduziert und die Hautbarriere gestärkt. Guter Schlaf bedeutet demnach: frischer Teint, mehr Spannkraft und weniger Anzeichen von Stress«, erklärt die Expertin. Umgekehrt macht sich Schlafmangel schnell bemerkbar: Die Haut wirkt fahl, Augeneringe und Schwellungen treten auf, das Gesicht sieht müde aus und die Hautstruktur

wird uneben. »Studien zeigen, dass Menschen nach gutem Schlaf tatsächlich jugendlicher, gesünder und attraktiver wirken – das Auge erkennt Regeneration«, so Steinkraus. Tagsüber befindet sich die Haut im Abwehrmodus und schützt sich vor schädlichen Einflüssen wie UV-Strahlen oder Umweltgiften. Nachts hingegen steht die Regeneration im Vordergrund: Die Durchblutung wird gesteigert, Zellen werden mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, die Kollagenproduktion nimmt zu und beschädigte Zellen werden durch neue ersetzt. Wer ausreichend schläft, unterstützt damit nicht nur die Erholung der Haut, sondern auch deren natürlichen Rhythmus. »Chronobiologie spielt in der Dermatologie eine immer größere Rolle. Unregelmäßiger Schlaf bringt die innere Uhr aus dem Takt. Das stört den natürlichen Hautzyklus. Es kommt häufiger zu Trockenheit, Unreinheiten und vorzeitiger Hautalterung«, warnt die Ärztin.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Haut während der Nacht besonders aufnahmefähig ist. Dr. Steinkraus bestätigt: »Wirkstoffe wie Retinol oder Fruchtsäure wirken nachts effektiver und können bei Tageslicht sogar zu Irritationen führen.« Statt aufwendiger Abendrituale rät die Dermatologin zu einer gründlichen, aber sanften Reinigung – gefolgt von einer gezielten Nachtpflege, abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse und Hauttyp. Produkte mit Retinol, Peptiden, Fruchtsäuren oder Ceramiden bieten sich hier besonders an. Außerdem wird derzeit intensiv erforscht, wie das Schlafhormon Melatonin, das Hautmikrobiom und der zirkadiane Rhythmus zusammenwirken. »Chronokosmetik ist ein spannendes Feld«, so Steinkraus. »Inzwischen werden Pflegeprodukte entwickelt, die speziell auf bestimmte Tageszeiten abgestimmt sind.« Das könnte dazu führen, dass wir morgens immer mit einem frischeren Teint erwachen – selbst wenn die empfohlene Menge an Schönheitsschlaf einmal ausbleibt.

SYLVIA BUCHACHER