

Jetzt kommt alles ins Reine

Pickel gehören zu jenen kritischen Beauty-Ereignissen, die einem auch noch jenseits der 30 blühen können. Was sich dagegen tun lässt?
10 klärende Antworten auf wichtige Hautfragen

1 Na toll, schon wieder ein Pickel – warum ausgerechnet ich?

Prinzipiell kann man sagen, dass unreine Haut in jedem Alter die Folge von zu fettiger, öliger Haut ist und durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren entsteht. „Zum einen liegt es an einer erhöhten Talgproduktion und stärkeren Verhornung der Haut, was die Poren verstopft und den Talg nicht mehr richtig abfließen lässt. Zum anderen sind hormonelle Schübe durch Stress und die Periode Gründe – oder es besteht einfach eine genetische Veranlagung“, erklärt die Münchener Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers.

Das aufgestaute Talgdrüsensekret ist ein idealer Nährboden für hauteigene Probiotikabakterien, die in hohen Mengen zu Entzündungen, also Pickeln, führen können. Gegen die Verhornung der Haut gibt es Abhilfe, Hormonschübe kann man nicht beeinflussen.

2 Die Pubertät ist vorbei, aber warum bekommt man mit über 30 noch Pickel?

Selbst wenn man zwischen 14 und 18 verschont geblieben ist, heißt das nicht, dass die Haut nicht doch noch irgend-

wann Probleme macht. Die Produktion und Beschaffenheit des Talgs kann sich nun einmal im Laufe des Lebens – ja sogar im Laufe eines Monats – ändern. Und ab 30 gibt es noch weitere Gründe für die Entstehung von Unreinheiten und Pickeln. „Treten sie in diesem Alter vermehrt auf, sollte man von einem Arzt checken lassen, was wirklich dahintersteckt“, rät Hautarzt Dr. Peter Weissensteil vom Dermatologikum Hamburg. „Ab 30 kommt es oft zu perioraler Dermatitis, kleinen Bläschen vor allem um Augen und Mund, und Rosazea. Beides Hautkrankheiten, die Pickeln sehr ähnlich sehen, aber keine sind und in der Behandlung eine völlig andere Vorgehensweise benötigen“, so der Experte.

Handelt es sich tatsächlich um Pickel, liegt die Ursache auch jetzt höchst wahrscheinlich an einer erhöhten Talgproduktion – durch Hormonschwankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder einen Überschuss an Vitamin B, das etwa in vielen Energy-Drinks enthalten ist. Auch falsche Pflege kann den Teint zu fettig machen und die Atmung der Haut behindern.

Ist der Körper zudem durch Schadstoffe belastet, macht sich das unter Umständen auf der Haut bemerkbar. Schließlich zählt sie neben Niere, Leber und Darm zu den größten Entgiftungsorganen des menschlichen Körpers; die ausgeschiedenen Stoffe können Entzün-

dungen bzw. Pickel provozieren. Ob unreine Haut aber auch mit der Ernährung zusammenhängt, ist bislang umstritten. Selbst die Studienlage beweist nicht eindeutig, ob milch- und zuckerhaltige Lebensmittel Pickel fördern.

3 Wie kann ich mir im Alltag Pickel vom Hals halten?

Grundsätzlich gilt: Bei der Wahl der Pflege- und Make-up-Produkte sollte man darauf achten, dass die Haut nicht zu fettig oder ölig wird. Einmal am Tag – am besten abends – muss der Teint gründlich gereinigt werden, ohne dass der Hautoberfläche dabei Feuchtigkeit entzogen wird. „Deshalb empfehle ich Reinigungsprodukte, die mild sind und keinen Alkohol enthalten. Produkte mit Salicylsäure lösen die oberen Hautschüppchen ab und lassen die Haut atmen“, erklärt Dr. Peter Weissensteil.

Für fettigere und Mischhaut eignen sich am besten Gele mit Fruchtsäuren, bei trockener Haut leichte Reinigungsschäume oder Produkte auf Milchbasis. Von den neuen Gesichtsreinigungsbürsten rät der Dermatologe bei unreiner Haut allerdings eher ab. Deren feine Borsten kann man nämlich lediglich ausspülen, was die Keimdichte darin nicht wesentlich reduziert. ▶



Gesichtsmasken mit **Heilerde** befreien die Haut von Fett und Talg und schließen dabei die Poren

4 Was kann ich tun, wenn der Pickel schon da ist?

Ganz wichtig: Finger weg! Ausdrücken schadet meist mehr, als es hilft, weshalb man es Kosmetikerinnen und Ärzten überlassen sollte. „Ist der Pickel rot und leicht entzündet, kann man ihn mit einer antibakteriellen Creme oder einem Abdeckstift mit Kamille, Zink oder frischem reinem Teebaumöl lokal desinfizieren“, sagt Dermatologin Dr. Schuhmachers. Diese SOS-Produkte trocknen den Pickel aus und schaffen so schnell Abhilfe. Hautarzt Dr. Weisenseel rät in den meisten Fällen, einfach abzuwarten und den Pickel mit einem fettarmen

Abdeckstift speziell für unreine Haut abzudecken. So wird man den Plagegeist zügig wieder los, und es bilden sich auch keine unschönen Narben. Hygiene-Tipp: Zum Verblenden des Make-ups statt der Finger lieber ein Wattestäbchen nehmen.

„Handelt es sich allerdings um mehrere stark entzündete Pickel, sollte man sich in professionelle Hände begeben. Eine medizinisch geschulte Kosmetikerin kann in Zusammenarbeit mit einem Dermatologen helfen“, so Dr. Schuhmachers. Der gute gemeinte Hausfrauen-Trick, es mit Zahnpasta zu versuchen, funktioniert nur bedingt: Menthol wirkt zwar kühlend, Fluor kann dagegen sogar zu Entzündungen führen.

5 Ist unreine Haut ein Indiz für zu wenig Reinigung?

„Nein, im Gegenteil“, klärt Dermatologe Dr. Weisenseel auf: „Meist entstehen Pickel und Unreinheiten, weil man das Gesicht zu oft oder zu stark reinigt.“ Warum? Weil Seife oder andere aggressive Waschlotionen den Säureschutzmantel der Haut leicht angreifen können. Deshalb nimmt man am besten pH-hautneutrale Produkte (pH-Wert 5,5). Auch mit Peelings sollte man es nicht übertreiben. Einmal pro Woche reicht völlig aus. Das Abschminken vor dem Schlafengehen ist allerdings immer Pflicht.

6 Wie pflege ich unreine Haut am besten?

Reinigung und Pflege müssen individuell auf die Haut abgestimmt werden. Fettige Tagescremes haben einen hohen Lipidanteil und verschlimmern in den meisten Fällen das Problem. „Entzündungsmindernde, sanft exfolierende Cremes, also mit einem leichten Peeling-Effekt, und nicht komedogenes Make-up sind ideal“, erklärt Hautärztin Dr. Schuhmachers. Allerdings gilt immer der Grundsatz: nicht zu viel Pflege, sonst bewirkt man wieder das Gegenteil. Zudem sollte man die Produkte nicht allzu oft wechseln, denn auch das stresst den Teint. Und Sonnenschutz-Produkte sollten immer auf Gel-Basis sein, die sind leichter.

7 Wann spricht man von Pickeln, wann von Akne?

Häufig werden die beiden Begriffe synonym verwendet, aus medizinischer Sicht ist das allerdings nicht richtig. „Unter Acne vulgaris versteht man eine entzündliche Erkrankung, die in erster Linie die Talgdrüsen und Haarfollikel betrifft“, erklärt Hautärztin Dr. Elisabeth Schuhmachers. Einzelne Pickel sind hingegen etwas völlig Normales. Vereinfacht lässt es sich so formulieren: Ein einzelner Pickel ist ein Pickel, das Nebeneinander mehrerer entzündeter Pickel Akne. ▶

8 Wann muss ich zur Dermatologin?

„Das ist in der Regel eine ganz individuelle Entscheidung, die immer stark vom persönlichen Leidensdruck abhängt“, sagt Dr. Peter Weisenseel. Stören einen die Pickel nicht, geht man auch nicht zum Arzt. Ist man aber unsicher, ob es sich um normale Pickel, um periorale Dermatitis oder Rosazea handelt, empfiehlt sich der Gang zum Profi. „Nur der Dermatologe kann die Ursachen der Pickel herausfinden, den Schweregrad diagnostizieren und die passenden Medikamente und Cremes verordnen“, sagt Hautärztin Dr. Schuhmachers.

Rezeptpflichtige Tabletten enthalten oft Vitamin A oder zählen zur Gruppe der Antibiotika, sie desinfizieren, wirken auf die Hornschicht oder antibakteriell. In manchen Fällen verordnet der Arzt zudem noch ein chemisches oder ein Fruchtsäure-Peeling und gibt individuelle Pflege- und Reinigungs-Anleitungen.

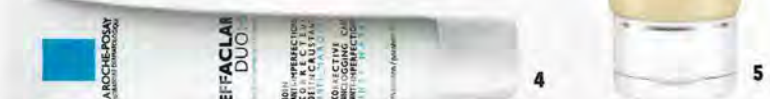
9 Reicht nicht auch ein Termin bei der Kosmetikerin?

In Absprache mit dem Hautarzt kann ein Besuch im Beauty-Salon alle vier bis sechs Wochen helfen, da Behandlungsmethoden wie eine regelmäßige Ausreinigung in Kombination mit Peelings die Hautqualität schnell verbessern. Auch Microdermabrasion, ein Abtragen der oberen Hautschicht mit kleinen Kristallen, die durch ein Vakuum wieder abgesaugt werden, kann eine positive Wirkung zeigen. Bei starken Problemen bzw. Akne empfiehlt sich allerdings immer eine enge Zusammenarbeit von Kosmetikerin und Dermatologe.

10 Was ist rezeptfrei und hilft gegen Pickel?

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft wirken Micro-Elemente wie Zink, Kamille, die Vitamine A und E entzündungshemmend. Deshalb sind Pflegeprodukte, die diese Wirkstoffe enthalten, auch meist erfolgsversprechend. Milch- und Salicylsäure eignen sich bei Peelings.

KATJA DREISSIGACKER



Anti-Pickel-Pflege

- 1 „CRÈME DOUCE DÉMAQUILLANTE ANTI-POLLUTION“ reinigt und will die Haut mit Moringasamen-Extrakt und Kamille entgiften. Von Clarins, ca. 28 Euro.
- 2 „PURE.FECT SKIN 2 IN 1 MASKE“ für sanfte Exfoliation und Tiefenreinigung mit Zink, Kieselalge und weißem Ton. Von Biotherm, ca. 24 Euro.
- 3 „ANTI-BLEMISH SOLUTIONS CLINICAL CLEARING GEL“ soll mit Benzalkoniumchlorid und Salicylsäure die Pickelheilung unterstützen. Von Clinique, ca. 19 Euro.
- 4 „EFFACLAR DUO +“ mildert mit Procerad und Niacinamid rote Pickelmale. Von La Roche-Posay, ca. 16 Euro.
- 5 „5 IN 1 BLEMISH BALM ANTI-UNREINHEITEN PFLEGE“ kämpft mit Salicylsäure gegen Pickel, Mineralpuder decken sie ab. Von Garnier, ca. 8 Euro.
- 6 „SEBORRA GEL“ soll mit einem Fruchtsäurekomplex Verhornungen lösen und den pH-Wert regulieren. Von Dermasence, ca. 17 Euro.
- 7 „KERATOLYTISCHE LOTION ANTI-UNREINHEITEN“ geht abends mit Hydroxysäuren und Zink gegen Unreinheiten an. Von Lierac, ca. 20 Euro.
- 8 „ULTIMATE BLEMISH REDUCING DUO“ mit Beta-Hydroxysäure gegen Pickel, die andere Stiftseite deckt sie antibakteriell ab. Von Babor, ca. 29 Euro.
- 9 „NORMADERM NACHT DETOX“ soll die Sebum-Produktion mit Baumrinden-Extrakt und Salicylsäure normalisieren. Von Vichy, ca. 20 Euro.

ONLINE-TIPP

Weitere Antworten auf drängende Hautfragen gibt es in der Experten-Beratung unter www.brigitte.de/unreine-haut