

Wenn die Haut
dauerhaft
Probleme macht,
ist der Blick
in den Spiegel
getrübt

Spot Stop

UNREINE HAUT? *Nicht verzweifeln! Hier kommen klärende News, Fakten*



und Methoden, die wirklich helfen

„Effaclar H“ von La Roche-Posay, 40 ml, ca. 16 Euro

Während sich die einen ernsthaft über feine Fältchen grämen und mit allen möglichen Methoden experimentieren, um ihr Antlitz feinzutunen, haben andere echte Gründe, dermatologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Unreine Haut, Pickel, Mitesser und die verschiedenen Formen der Akne betreffen bis zu 95 Prozent aller Jugendlichen – ein Zehntel davon nimmt die ungeschöne Hautproblematik mit ins Erwachsenenalter und ist ein Leben lang davon betroffen. Warum eigentlich? Gibt es wirklich keine dauerhaft wirksame Lösung gegen unreine Haut und Akne?

VERSCHIEDENE STUDIEN bestätigen inzwischen, was aufmerksame Beobachter längst ahnten: Akne ist eine Zivilisationskrankheit, bei der die Ernährung offenbar eine große Rolle spielt. So stellten Forscher wiederholt fest, dass Naturvölker erstmals mit dieser Hautreaktion konfrontiert wurden, nachdem sie sich einen westlichen Lebensstil mit Milch, Zucker und fettreicher Ernährung angewöhnt hatten. „Obwohl die wissenschaftlichen Arbeiten dazu noch laufen, kann man heute schon sagen, dass Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index, also solche, die den Blutzucker stark ansteigen lassen und dadurch eine erhöhte Insulinausschüttung provozieren, das Krankheitsbild Akne zu begünstigen scheinen“, sagt Prof. Dr. med. Volker Steinkraus vom Dermatologikum in Hamburg. Es lohnt sich also, genau hinzusehen, wenn es ums Essen geht. Wer es schafft, seine Ernährung dauerhaft umzustellen, hat gute Chancen auf eine Zukunft mit einem klaren Teint.

AUCH SCHLAFMANGEL kann sich negativ auf den Hautzustand auswirken: Wenn dem Körper nicht genügend Ruhephasen zur Verfügung stehen, kann er schädigende Einflüsse von innen und außen nicht mehr ausgleichen ▶



„Anti-Narben Fluid“ von La mer, 15 ml, ca. 34 Euro



„Sebium Global“ von Bioderma, 30 ml, ca. 15 Euro

„Purifying Cleanser“
von Shiseido Ibuki,
125 ml, ca. 37 Euro



erklärt Dr. med. Hans-Peter Schoppelrey vom Haut- und Laserzentrum in München. „Um der Neuentstehung von Akne vorzubeugen, setzen wir Laserbehandlungen ein. Das Blitzlicht tötet die akneauslösenden Propionibakterien ab, während die Hitze gleichzeitig die Talgdrüsen verkleinert und in ihrer Aktivität schwächt“, sagt Dr. Schoppelrey – und gibt damit guten Grund zur Hoffnung, dass der Kampf gegen Pickel und Pusteln gar nicht so aussichtslos ist.

WER DAZU DIE TÄGLICHE Reinigungs- und Pflegeroutine ernst nimmt und eine sensible Produktauswahl trifft – Cremes und Reinigungsspezialisten, die den Fettgehalt der Haut mindern, ohne sie auszutrocknen – kann sich schon bald auf ein entspanntes Spiegelbild freuen. □

DANIELA JAMBREK

– worauf am Ende auch die Haut gestresst reagiert. Der Sonne wird im Zusammenhang mit Akne ausnahmsweise ein positiver Effekt zugesprochen: „UV-Strahlen haben eine gewisse entzündungshemmende Wirkung“, so Prof. Steinkraus. „Da die Akne eine komplexe Entzündung des Talgdrüsenfollikels ist, an der sehr viele unterschiedliche Faktoren beteiligt sind, können UV-Strahlen die Verbesserung einer unkomplizierten Akne herbeiführen.“

NACH WIE VOR ist die klassische Ausreinigung ein wichtiges Element zur Besserung des unruhigen Hautbildes. Als erfolgversprechendste Methode hat sich die Microdermabrasion in der Praxis etabliert. „Das mechanische Peeling öffnet die Poren und entfernt Verstopfungen, sodass Talg ablaufen kann und sich weniger Pickel und Mitesser bilden“,

„Gesichts Tonic“ von Frei
Clear Balance,
200 ml,
ca. 12 Euro



„Ultimate
Blemish
Reducing
Duo“ von
Doctor Babor,
2x2 ml,
ca. 29 Euro



Klare Sache:
Unreine Haut
muss kein
Dauerzu-
stand sein

HELPING HANDS

Bei unreiner Haut gilt: Hände weg! Zumindest die eigenen. Smart ist, wer regelmäßig einen Profi ranlässt. „Vor der klinischen Ausreinigung gebe ich antibakteriell wirkende und verhornungslösende Salicylsäure auf die Haut“, beschreibt Kosmetikerin Agnès Holtz ihr Treatment **Cleansing intensiv**. „Ein individuell auf den Hautzustand abgestimmtes Enzympeeling hemmt Entzündungen. Es folgen eine Lymphkettenentleerung, eine beruhigende Heilerdemaske mit Kamille und ein zur Haut passendes Serum.“ (50 Minuten, ca. 70 Euro, agnesholtz.de).

FOTOS: DIRK LAMBRECHTS/BLAUBLUT-EDITION (2), PR



Die Haut ist das Kapital der Stars: gala.de/pflege