

# AUSLÖSER

# DAS STECKT DAHINTER

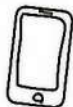
## Make-up



## Pommes, Schoki, Alkohol



## Handy



## Pflege



## Stress



### ES SOLL DOCH DIE HAUT OPTIMIEREN – UND KEINEN PICKEL-ALARM

**AUSLÖSEN!** „Das passiert, wenn die Pigmente nicht hochgereinigt sind und die Textur nicht atmungsaktiv ist“, so Dr. Katrin Kipper, wissenschaftliche Leitung Vichy. Die Lösung sind **BB-Creams**, in denen antibakterielle Stoffe wie Salicylsäure mit abdeckenden Mineralpigmenten kombiniert werden.

### EIN LIFESTYLE-PROBLEM!

„Während Akne in Ländern mit westlicher **Zivilisation und Ernährungskultur** eine häufige Erkrankung ist, gibt es sie bei Völkern mit ursprünglichen Lebensgewohnheiten nicht“, so Kipper. Nahrung mit hohem glykämischen Index (Zucker, Kohlenhydrate), die den Blutzuckerwert rasant ansteigen lassen, pushen die Talg- und Mitesserbildung.

### DAS SOLLTE UNS EIGENTLICH GAR NICHT WUNDERN!

Auf dem Display unseres Handys, auf dem wir oft mit **dreckigen Fingern** herumwischen, wuseln unzählige Bakterien. Und die haben wir dann spätestens nach dem nächsten Telefonat an der Backe – wo dann die Pickel sprießen. Also: Handy regelmäßig mit speziellem Display-Reiniger (z. B. von Subtan) desinfizieren.

### ZU VIEL IST ZU VIEL!

Wer zu Unreinheiten neigt, hat oft mit fettiger Haut und mit **Talgdrüsen im Hochbetrieb** zu tun. Sind die Poren verstopft, kann der Talg nicht abfließen, es entstehen Pickel. Reichhaltige Pflege, die ebenfalls Fette enthält, verstärkt Unreinheiten. Auf leichte Gels und Fluids setzen und die Haut zweimal täglich reinigen. Lauwarmes Wasser verwenden!

### STRESS HAT VIELE GESICHTER!

Körperlicher Stress entsteht z. B. durch Schlafmangel, Zeitverschiebung und eine fehlende Work-Life-Balance. „Bei Stress werden Hormone wie Vasopressin und Adrenalin frei, die die Blutgefäße verengen. Das macht die Haut blass. On top werden Entzündungsmediatoren ausgeschüttet, die zu Unreinheiten führen können“, so Kipper.

## DIE REINSTE PUTZKOLONNE

Diese fünf Spezialisten lösen nicht nur akute Probleme, sie beugen auch erneutem Pickel-Alarm vor

### PROGNOSE: ES KLART AUF!

„Sebum Clearing Masque“, ca. 55 Euro, [www.dermalogica.da](http://www.dermalogica.da)

**24-STUNDEN-HILFE**  
„Normaderm Feuchtigkeitspflege“, ca. 19 Euro, exklusiv in Apotheken, [www.vichy.de](http://www.vichy.de)

**DECKT AB**  
„Blemish Balm Classic“, ca. 28 Euro, [www.schrammek.de](http://www.schrammek.de)

**BERUHIGT**  
„Zincutan“-Schaum, ca. 13 Euro, exklusiv in Apotheken, [www.dermasence.de](http://www.dermasence.de)

**SAUBERMANN** „Mizellen Reinigungswasser All-in-1 Waterproof“, ca. 5 Euro, [www.garnier.de](http://www.garnier.de)

Irina Lange,  
Beauty-Redakteurin

### Darf man quetschen?

Nein, natürlich nicht! Aber wenn es wirklich gaaar nicht anders geht, gilt Folgendes: wirklich erst drücken, wenn eine (brrr!) weiße Spitze zu sehen ist. Möglichst steril arbeiten und die Finger mit einem Kosmetiktuch umwickeln. Danach ein Anti-Pickel-Produkt auftragen und die Stelle heilen lassen.

FOTO IGOR MADJINCA/STOCKSY TEXT IRINA LANGE