

Worin unterscheidet sich Erwachsenenakne von Pubertäts-Pickeln?

Die Haut ist insgesamt trockener, hat weniger Mitesser, aber dafür mehr Pickel und Entzündungen, die oft so schlimm sind, dass sie schmerzen. Und statt der T-Zone, also Nase, Stirn und Kinn, sind jetzt eher Wangen und Hals betroffen, nur selten Rücken und Dekolleté. Außerdem besteht aufgrund der Hautbeschaffenheit ein erhöhtes Risiko, dass Pickel nach dem Abheilen Narben oder Flecken (Hyperpigmentierung) hinterlassen.

Kann man dieselben Anti-Pickel-Produkte verwenden wie die Teenager?

Bei Akne Tarda bedeuten Pickel, anders als in der Pubertät, nicht automatisch auch fettige Haut – im Gegenteil, meist ist sie sogar eher zu trocken. „Also lieber nicht zu Produkten aus der Jugendabteilung greifen, da sie stark austrocknen“, sagt Dr. Birgit Kunze, Dermatologin aus Hamburg und Begründerin des Akne-Forums (www.akne-forum.de). Inzwischen gibt es spezielle Pflege(-linien) für die reifere unreine Haut, die sogar Anti-Aging-Wirkung haben: Einige Inhaltsstoffe gegen Akne (z. B. Fruchtsäuren, Retinol) lassen zugleich den Teint glatter und praller erscheinen.

Wie lassen sich Pickel überschminken?

Dass Foundations, Puder & Co. die Poren verstopfen, ist ein Vorurteil. Richtig ist: Eigens für unreine Haut bestimmte Make-up-Produkte und Abdeck-

stifte kaschieren die Pickel nicht nur optisch. Sie helfen zudem mit Wirkstoffen wie Zink oder Salicylsäure, sie besser abheilen zu lassen. Einzelne, störende Pusteln verschwinden schneller, wenn spezielle, austrocknende und antibakterielle Produkte, Zinkpaste oder reiner Alkohol aus der Apotheke vorsichtig punktuell aufgetupft werden.

Was ist bei der Alltagspflege unreiner Erwachsenenhaut zu beachten?

„Hier haben es Frauen 40plus noch schwerer als aknegeplagte Teenies“, erklärt Dr. Katrin Kipper. „Denn mit zunehmendem Alter wird die Haut anspruchsvoller, braucht eine komplexere Versorgung. Doch normale Anti-Aging-Cremes sind bei Erwachsenenakne zu reichhaltig.“ Reinigung und Pflege müssen daher individuell auf die Haut abgestimmt werden. Zur Vorbeugung von Pickeln und Pusteln ist eine regelmäßige Gesichtsreinigung essenziell. Dafür eignen sich für unreine Haut empfohlene Waschlotionen, -schaum oder -gel sowie alkoholfreies Gesichtswasser. „Seife oder aggressive Reinigungsmittel würden den Abwehrmechanismus der Haut gegen Akne-Bakterien schwächen“, so Expertin Dr. Birgit Kunze. Ein Gesichtsdampfbad mit Salz, Kamille oder Lavendel ein- bis zweimal pro Woche öffnet auf sanfte Weise die Poren und hilft gegen Mitesser. Als Pflege eignen sich Cremes, die Feuchtigkeit spenden, die Produktion der Talgdrüsen normalisieren und gleichzeitig der Haut helfen, überschüssige Hornschüppchen abzustößeln. Diese Wirkstoffe sind dabei beson-



1. „Pure.Fect Skin Micro-Exfoliating Purifying Toner“, Biotherm, 23 Euro.
2. „Eau Micellaire Purifiante“, Payot, 19 Euro.
3. „Miracle Skin Perfector“, Garnier, 10 Euro.
4. „Anti-Blemish Solutions Blemish+Line Correcting Serum“, Clinique, 49 Euro.
5. „Normaderm Anti-Age“, Vichy, 20 Euro.
6. „301 Perfecting Pore Refiner“, Maria Galland, 59 Euro.
7. „Impurity Stop“, Dr. Schrammek, 20 Euro.
8. „Masque Purifiant Eclat“, Clarins, 25 Euro