

Sonnenklar

Weil Pickel im Sommer noch lästiger sind als sonst, gibt es jetzt besonders gründliche Lösungen – und Tipps, die Sie sich auch ruhig für später merken können

Wovon Sie jetzt ein bisschen mehr brauchen

Hitze regt die Talgproduktion an, die wiederum Pickel entstehen lässt. Vorbeugen fängt jetzt bei der Reinigung an. Die sollte „den Talgfluss regulieren, klären und adstringieren, also die Poren zusammenziehen“, sagt die Expertin, Dermatologin Dr. Sabine Zenker. Geeignet sind dafür sanft schäumende Produkte oder Lotionen mit Mizellen-Technologie, die auf jeden Fall morgens und abends verwendet werden. Im Sommer eher fehl am Platz: reichhaltige, milchige Texturen. Zusätzlich sollte eine Reinigungsmaske oder ein Peeling einmal pro Woche die Poren öffnen und gründlich von Schmutz befreien.

Was Sie auf keinen Fall vergessen sollten

Als Feuchtigkeitslieferanten reichen Tages- oder BB-Cremes an heißen Tagen vollkommen aus. Auf das Layering mehrerer Schichten können Sie verzichten und Ihre intensive Nachtpflege durch ein Serum ersetzen. Aber: UV-Schutz ist ein Muss, sagt Dr. Zenker. Wenn Pickel Flecken hinterlassen, dunkeln die in der Sonne oft nach. „UV-Strahlung verändert die Haut weiter, sie wird ledrig, gröber, der Teint uneben und fleckig.“ Grundregel: „Wer viel draußen ist, verwendet tagsüber nur eine Sonnencreme, am besten leichte, mattierende Texturen speziell für Unreinheiten.“

Wie Sie sonst für Klarheit sorgen

Regelmäßig Handy und Computertastatur desinfizieren, Handtücher und auch Bettwäsche wechseln, alles bei 60 Grad waschen, damit es wirklich bakterienfrei bleibt. Und natürlich: Immer erst die Hände säubern, bevor Sie das Gesicht mit den Fingern berühren (s. re.!).



UNSERE EXPERTIN
Dr. med. Sabine Zenker ist Fachärztin für Dermatologie in München und Spezialistin für Akne. Infos unter dr-zenker.de

Noch Klärungsbedarf? Die können jetzt helfen:

- 1 SOS-Stick: „Blemish Stick Duo“ von Australian Bodycare, über qvc.de, um 20 Euro.
- 2 BB-Cream mit LSF: „Anti-Blemish Solutions BB Cream SPF 40“ von Clinique, um 30 Euro.
- 3 Tagescreme: „Eau Thermale Avène TriAcnéal Expert“ von Avène, um 16 Euro.
- 4 Gesichtswasser: „Sebo Végétal Reinigendes Eau Micellaire zini“ von Yves Rocher, um 8 Euro.
- 5 Abdeckstift: „Skin Appeal Coverstick“ von Louis Widmer, um 9 Euro.
- 6 Tagescreme mit Mikrosilber: „Clear Skin Silver Fluid“ von Dr. Schrammek, um 35 Euro.
- 7 Reinigungsmaske: „Sébiüm Masque“ von Bioderma, um 15 Euro.
- 8 Peeling: „Scrub your nose in it“ von Soap & Glory, exkl. bei Douglas, um 15 Euro.
- 9 BB-Cream mit Thermalwasser: „Normaderm BB Clear“ von Vichy, um 18 Euro

