

wenn die Talgdrüsen zu viel Sebum produzieren – in der Mischung mit absterbenden Hautpartikeln kann das zur Vermehrung von Bakterien und so zu unreiner Haut führen. Was tun? Richtig, nicht mehr pflegen (s.re.), sondern richtig, und im Winter, wenn die Haut weniger Sonne ausgesetzt ist, abtragende Treatments wie regelmäßige Fruchtsäurebehandlungen (alle zwei bis drei Wochen, ca. sechsmal) oder Nachtcremes mit einer leichten Salicylsäure ins Beauty-Ritual integrieren. Und sich mit den Tatsachen trösten, dass fettige Haut weniger schnell knittert – und niemand Make-ups mit Glow so schnell hinbekommt.



Unser Experte:
Dr. Kati Mayer,
Dermatologin aus München

Mattierende und ölfreie Foundation:
„Studio fix Fluid SPF 15“ von Mac, um 30 Euro

Für zu...

DIE ANTI-SHINE-ROUTINE

Fünf Steps, die nicht Sie, sondern nur Ihren Teint ermatten

1. DIE REINIGUNG

Die Versuchung ist groß, aber: Aggressive, stark alkoholhaltige Produkte regen die Talgdrüsen nur noch mehr an, dieser Form der Austrocknung noch mehr Sebum entgegenzusetzen. Auch verboten: Rückfettendes wie Reinigungsmilch und Öl – die besten Fettlöser sind klärendes Gel oder Schaum. Noch besser, wenn sie ein wenig Frucht- oder Salicylsäuren enthalten!



1 Reinigungs-schaum: „Pure Skin Cleansing Foam“ von Dr. Schrammek, um 20 Euro.
2 Gel: „Purifying Gel Lipid Regulation“ von Reviderm, um 25 Euro

4. Das Make-up

Das Problem: Die Foundation zerrläuft schnell und wirkt fleckig. Deshalb sollte sie ölfrei und nicht komedogen (Hautarztsprech für: porenverstopfend) sein und mattierend wirken. Tipp: Zuerst eine Base verwenden, die Glanz mindert und das Make-up länger haften lässt.

2. Die Lotion

Fettige Haut braucht Toner als Extra-Reinigungs-Step. Er entfernt nicht nur die letzten Spuren von Make-up und Sebum, sondern sorgt mit den richtigen Inhaltsstoffen für ein feineres Hautbild (Zink mildert den Glanz, Salicylsäure peelt sanft und befreit die Poren). Immer morgens und abends mit einem Wattepad nach der Reinigung verteilen.



Toner:
„Pure-Fect Skin Exfolierendes Gesichtswasser“ von Biotherm, um 20 Euro

3. DIE PFLEGE

Fettig bedeutet nicht, dass die Haut keine Feuchtigkeit benötigt – sie kann nur auf Öl verzichten. Bei starkem Glanz helfen Spezial-Cremes oder Seren mit mattierenden Pigmenten oder mineralischem Puder, der wie ein Schwamm überschüssiges Fett absorbiert.



1 Serum: „Idéal Contrôle Sérums Pureté“ von Carita, um 55 Euro. **2 Emulsion:** „Organic Flowers Apple Sebum Treatment“ von Whamisa, um 35 Euro, über lovemycosmetic.de. **3 Fluid:** „Energie de Vie“ von Lancôme, um 60 Euro

5. DIE SPEZIALPFLEGE

Zweimal die Woche beugen sie Konsequenzen (Pickel) vor: Peelings, um die Haut vom Mix aus abgestorbenen Zellen und Sebum zu befreien. Masken mit Kaolin oder Tonerde haben einen Soforteffekt und befreien Poren!

1 Maske: „Sébiüm Maske“ von Bioderma, um 15 Euro. **2 Maske:** „SOS Pure ausgleichende, klärende Maske“ von Clarins, um 40 Euro

