

Typ: Sehr fettige Haut

Lösungen, damit deine Haut ihr Fett wegwirgt

Hautbild: Stark glänzend und pickelig im gesamten Gesichtsbereich, vergrößerte, grobe Poren, Unebenheiten durch verstopfte Talgdrüsen.

Reinigung: Um die Haut nicht noch mehr zu reizen, solltest du (zweimal am Tag!) sehr sanfte Reinigungsprodukte, wie z.B. Schaum, verwenden und die Haut weder rubbeln noch heiß waschen. Kalt nachspülen nach der Reinigung hemmt den Talgfluss, zieht die Poren zusammen.

→ 1 Reinigungsschaum (Dermasence, 11,70 €); 2 Porenverfeinernde Lotion (La Roche-Posay, 10,70 €); 3 Peeling (Neutrogena, 5,99 €)

Pflege: Ideal sind leichte oder auch gelartige Feuchtigkeitsfluids, die kaum oder kein Fett enthalten bzw. nicht rückfettend wirken.

→ 4 Regulating Cream (Dr. Schrammek, 28 €); 5 Tagespflege (Vichy, 17 €)

Abdecken: Um Speckglanz und Pickel unsichtbar zu machen, trägst du ein mattierendes Make-up, speziell für unreine Haut auf, das die Poren nicht verstopft. Schnell nachfettende Haut verhindert mikrofeiner antibakterieller Puder.

→ 6 Mattierender Puder (Aok, 4,99 €); 7 Abdeckcreme (Dr. Schrammek, 15 €)

Extra-Tipps: Gegen starken Talgfluss helfen regelmäßige Gesichtsdampfbäder mit Pfefferminztee oder 10 Tropfen ätherischem Bergamotteöl in 1 l Wasser.

Das rät die Expertin: Durch regelmäßige Reinigung und entsprechende Pflege kannst du die Talgproduktion der Haut reduzieren und so Unreinheiten vorbeugen. Um deine Poren zu verkleinern, können Glykolsäure- oder Trichloroessigsäure-Peelings oder eine Mikrodermabrasion helfen. Talglösend wirken Reinigungsprodukte mit salicylhaltigen Zusätzen. Diese Anwendungen solltest du unbedingt mit deinem Hautarzt absprechen und nur von einem ausgebildeten Dermatologen durchführen lassen. Sehr wichtig für die Pflege zu Hause ist, dass du nur Produkte verwendest die speziell für sehr fettige Haut entwickelt wurden.

Typ: Akne

Mit diesen Tipps bekommst du deinen Hautkummer in den Griff

Hautbild: Oft großflächige dicht beieinanderliegende entzündete Pickel und sehr fettige Gesichtshaut.

Reinigung: Mit einem Fluid/Gel speziell für unreine Haut, Gesicht reinigen und mit einem Pad entfernen. Gesichtswasser löst überschüssiges Fett und Schmutz.

→ 1 Reinigungslösung (Bioderma, 12,90 €) 2 Gesichtstonic im Set mit Reinigungsgel und Fluid (La mer MED, 30 €)

Pflege: Wichtig bei Akne-Haut ist, verhornungshemmende Produkte zu verwenden, die Bakterien und Talg reduzieren und diese gut abfließen lassen. Feuchtigkeitscremes immer morgens und abends gründlich auftragen und einziehen lassen (Hände vorher waschen!).

→ 3 Heilerde-Pulver (Luvos, 5,69 €); 4 Feuchtigkeitspflege (Eucerin, 20 €); 5 Creme (Avène, 14,90 €); 6 „Acne Attack“-Pflege (Dr. Wolff, 12 €)

Abdecken: Verwende flüssiges Make-up, das auf unreine Haut abgestimmt ist, die Poren nicht verstopft und zusätzlich talgreduzierend wirkt.

→ 7 Flüssig-Make-up „Normateint“ (Vichy, 17,30 €)

Extra-Tipps: Calendula-Tinktur aus der Apotheke auf ein Wattepad träufeln und vor dem Schlafen entzündete Stellen vorsichtig abtupfen.

Das rät die Expertin: Der fettige Hauttyp ist vererbbar. Deswegen ist es wichtig, durch regelmäßige Reinigung und zum Hauttyp passende Pflege Akne frühzeitig vorzubeugen. Du solltest auf deine Ernährung achten und auf Milchprodukte verzichten. Wenn die Akne schon ausgebrochen ist, helfen Schälkuren, die der Dermatologe durchführt. Auch Medikamente, wie die Anti-Baby-Pille oder Präparate mit Vitamin-A-Säure, die die Talgdrüsen austrocknen, können helfen. Vorsicht! Hier gibt's oft Nebenwirkungen. Antibiotika helfen nicht auf Dauer gegen Akne.

Fotos: Fotolia (2); istockphoto.com; Stillis; PR