

KENDALL JENNER (22)

Kendall macht es vor: Sie steht zu ihrer Problemhaut und zeigt sich absolut ungeschminkt in der Öffentlichkeit



JA, SIE NERVEN: PICKEL! ABER HASS DEINE HAUT NICHT, SONDERN UNTERSTÜTZ SIE LIEBER MIT DER RICHTIGEN PFLEGE!

★ Alica Plate

#SKINPOSITIVITY
PICKEL? EGAL! SO PFLEGST DU DEINE HAUT RICHTIG!

SO ENTSTEHEN PICKEL

1. Eine Entzündung entsteht an der Hautoberfläche durch eine verstopfte Talgdrüse



3. Die Stelle schwillt an, und es bildet sich dort ein Pickel

2. Eiter sammelt sich in einer Hautpore

Ein Pickel entsteht, wenn eine Pore durch den von Talgdrüsen abgesonderten Talg verstopft. Normalerweise wird dieser durch den Haarkanal an die Hautoberfläche transportiert und schützt so die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Ist die Talgdrüse verstopft, sammeln sich jedoch Talg und tote Hautzellen in der Pore an. Der Körper wehrt sich gegen die Bakterien, indem er versucht, diese durch Eiter abzusondern. Durch die Eitersammlung in der Pore entsteht dann ein Pickel.

HELFER IN DER NOT

Wer unter Pickeln und Rötungen leidet, neigt dazu, zu Make-up zu greifen, um die Problemstellen zu verdecken. Wichtig ist hierbei aber: Verwende nicht irgendwas, sondern NUR Produkte, die deiner Haut helfen und sie nicht zusätzlich reizen oder deine Poren verstopfen! Achte beim Kauf von Foundations unbedingt auf Hinweise wie „anti-/nicht komedogen“. Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Silikone, Algenextrakte oder Kokosnussöl solltest du meiden. Achte beim Auftragen auf saubere Pinsel/Schwämme und verwende nicht zu viel Foundation! Und (spätestens) abends gilt: IMMER gründlich und gewissenhaft reinigen!



STEP BY STEP ZUR RICHTIGEN PFLEGE

Hilf deiner Haut im Kampf gegen Pickel und achte auf eine sanfte, aber gründliche Reinigung. Denn nur mit Wasser können Make-up-Reste, abgestorbene Hautzellen und andere Verschmutzungen nicht entfernt werden. Hierbei gilt: Achte darauf, was deiner Haut guttut - und auch übertriebene Reinigung kann schaden. Wichtig ist, die Haut zu unterstützen - nicht sie zu bekämpfen!

MORGENS: Zuerst massierst du einen klärenden Reinigungsschaum ein. Dieser befreit dein Gesicht von Schmutzpartikeln. Möchtest du eine intensivere Reinigung, kannst du eine elektrische Bürste benutzen, diese reinigt dein Gesicht porentief und lässt ein geschmeidiges Gefühl zurück. Wichtig: Abtrocknen mit super-sauberem Handtuch. Deine Haut ist jetzt vorbereitet für weitere Pflege, z.B. mit einer ölfreien Feuchtigkeitscreme.



ABENDS: Trag auch abends einen Reinigungsschaum oder eine Reinigungs lotion auf. Wenn du Make-up trägst, sollte das damit vollständig abgewaschen werden, sonst vorher Abschminktücher verwenden. Anschließend kannst du ein Gesichtswasser auftupfen, so wirst du kleinste Rückstände los. Beträufle ein Wattepad damit und tupf es auf dein Gesicht. Tipp: Trag auf gerötete Pickel Zinksalbe auf und lass sie über Nacht einziehen. Sie hilft bei der Abheilung und lässt die Rötung schneller verschwinden.

Einmal pro Woche: Zeit für ein ausführliches Beauty-Programm! Anfangen solltest du mit einem Peeling. Es entfernt die abgestorbenen Hautschüppchen und regt die Durchblutung an. Nimm dafür ein Enzym-Peeling, es reinigt deine Haut schonender. Anschließend sollte eine Maske folgen. Diese verbessert bei regelmäßiger Anwendung dein Hautbild. Wenn es mal schnell gehen muss, kannst du auch eine Maske auftragen, die du in der Dusche abwaschen kannst.



DER HAUT-EXPERTE: GESUND ESSEN!

BRAVO: Wieso neigen manche zu unreiner Haut?
DR. BERTRAM: Jeder Mensch ist anders, aber in der Pubertät führen die Hormone bei fast allen zu einer vermehrten Talgproduktion der Haut. Das heißt, die Haut wird fettiger. Dadurch verstopfen die Poren, und das Fett kann nicht mehr so richtig abfließen. Dummerweise gibt es dann noch spezielle Bakterien, die dieses vermehrte Fett in den Poren besonders lieben. Schon hat man eine Akne...
BRAVO: Spielt die Ernährung dabei eine Rolle? Wenn ja, worauf sollte ich achten?
DR. BERTRAM: Man kann der Haut auch durch richtige Ernährung etwas Gutes tun, indem man z.B. frische und unverarbeitete Lebensmittel und mehrfach ungesättigte Fettsäuren isst. Empfehlenswert sind Gemüse, Fisch, Leinöl und Nüsse. Reduzieren sollte man Industriezucker und Weißmehl, da beides Akne fördern kann. Schokolade ist hier ein spezielles Thema, denn Kakao und das enthaltene Spurenelement Zink sind eigentlich gut für die Haut, der Zucker ist aber schlecht. Am besten greift man deshalb zu einer Schokolade mit einem hohen Kakao-Anteil.

