

## Pflege-Tipps bei unreiner Haut

Die Pflege der unreinen, fett-feuchten Haut ist in erster Linie auf die Vermeidung der auslösenden und verstärkenden Faktoren abzustimmen, um so die Entwicklung einer therapiebedürftigen Akne zu vermeiden.

**Merkmale:** • Überproduktion von Talg • Neigung zu Überverhornung • Mikrobielle Besiedlung

### Tipp 1

Tägliches Reinigen nur mit Präparaten, die nicht zu stark entfetten und keine Inhaltsstoffe enthalten, die hautreizend oder komedogen sind.

### Tipp 2

Hygiene: Unbedingt abends gründlich reinigen und eventuelle Make-up-Rückstände sorgfältig abnehmen. Die Haut mit einem geeigneten Pflegeprodukt versorgen. Spezialpflegeprodukte mit antiseptischer Wirkung nicht zu dicht an der Augenpartie auftragen.

### Tipp 3

Je nach Stärke des Problems nur mit Einweghandtüchern abtrocknen, dabei zu starkes Reiben vermeiden, den Kopfkissenbezug oft wechseln oder mit einem Handtuch bedecken.

### Tipp 4

Das „Ausdrücken“ von Komedonen oder Pusteln möglichst der geschulten Kosmetikerin überlassen. Ist dies nicht regelmäßig möglich, empfiehlt sich zur Vorbereitung ein Gesichtsdampfbad oder mindestens das Auflegen einer feuchtwarmen Kompresse. Anschließend die Finger mit einem Papiertaschentuch umwickeln, die Haut in alle vier Richtungen vorsichtig dehnen oder gegebenenfalls mit leichtem Druck nachhelfen. Der „reife“ Komedon springt dabei fast von selbst heraus. Die Haut abschließend desinfizieren.

### Tipp 5

Niemals stärker drücken oder zerren, da dabei die Follikelwand einreißen kann und sich eine Entzündung des Gewebes ausbildet.

### Tipp 6

Die Hautpflege nur mit Präparaten vornehmen, die zwar nicht austrocknen, aber gleichzeitig nicht zu fetthaltig sind. Ideal sind Produkte, die entzündungshemmend wirken und den Selbstheilungsprozess der Haut fördern.

### Tipp 7

Wöchentlich 2-3mal eine Intensivreinigung durchführen, um der Überverhornung entgegenzuwirken. Sind keine entzündlichen Prozesse vorhanden, kann dieses mit einem mechanischen Peeling vorgenommen werden. Andernfalls ist die Anwendung von klärenden Adsorptionsmasken zu empfehlen, um eine Schmierinfektion zu vermeiden.

### Tipp 8

Lokale Problemstellen mehrfach über den Tag verteilt mit einem antiseptischen, abdeckenden Produkt pflegen. Dabei darauf achten, dass keine Hautkeime durch unsachgemäße Anwendung in das Produktgefäß gelangen.

### Tipp 9

Regelmäßige Intensivreinigungen mit enzymatischen Peelings bei der Kosmetikerin und Spezialbehandlungen (wie z. B. Modelage) fördern das natürliche Austreten und Abfließen von überschüssigem Talg und wirken dem erneuten Auftreten von Entzündungen entgegen.

### Tipp 10

Zur Entschlackung eignen sich Saunabesuche und ganz besonders Lymphdrainage-Behandlungen bei einer geschulten Fachkraft.