



WAS TUN BEI UNREINER HAUT?

Sie sind lästig, tauchen immer dann auf, wenn man sie am wenigsten gebrauchen kann und machen uns das Leben schwer – Unreinheiten!

Meist treten sie im Gesicht in Erscheinung, am häufigsten ist dabei die T-Zone betroffen.

WAS SIND DIE URSACHEN VON UNREINHEITEN?

Hormone, Stress, ungesunde Ernährung, klimatische Bedingungen und viele weitere Faktoren begünstigen die Bildung von Hautunreinheiten. Vor allem die Hormone machen vielen Frauen zu schaffen. Während der zweiten Zyklushälfte steigt die Testosteronproduktion an, während der Östrogenspiegel sinkt. Das Ergebnis sind Mitesser, Rötungen und Eiterpickel, die sich vor allem kurz vor Eintritt der Menstruation bilden. Hier gilt: Auf keinen Fall ausdrücken, denn normalerweise verschwinden die zyklusbedingten Hautprobleme wieder ganz von selbst.

WELCHE FORMEN DER UNREINHEITEN GIBT ES?

Unreinheiten werden im allgemeinen Sprachgebrauch als Pickel bezeichnet. Es gibt verschiedene Arten: Mitesser, Papeln und Pusteln. Geschlossene Mitesser sind kleine Unterlagerungen und sind als winzige „Hügelchen“ unter der Haut spürbar. Offene Mitesser haben bereits einen kleinen dunklen Punkt auf der Oberfläche. Entwickeln sich einfache Mitesser zu entzündeten Pickeln, sprechen Hautexperten von Papeln und Pusteln. Papeln sind tastbare, meist schmerzhaft Knötchen unter der Hautoberfläche. Besitzen diese schon ein Eiterbläschen, werden sie Pusteln genannt.

WIE PFLEGE ICH DIE UNREINE HAUT?

Bei einer unreinen Haut ist eine gründliche und dennoch milde Reinigungsroutine wichtig, um verstopften Poren vorzubeugen. Eine Milch oder ein sanftes *Reinigungsgel* ist für die unreine Haut die richtige Wahl. Ein *Minipeeling* jeden zweiten Abend ergänzt die Reinigung ideal: Das *ENVIRON Pre-Cleansing Reinigungsöl* mit Jojoba bindet Talg und Schmutz, die Tonerde in der *Skin EssentiA Clay Masque* nimmt die Mischung auf und entfernt dabei gleichzeitig abgestorbene Hornschüppchen.

Bei der Pflege ist *Vitamin A* essentiell, um den Talgfluss zu normalisieren. Ein *Peeling* mit Milchsäure hilft, Verhornungen der oberen Hautschicht zu lösen und Poren zu öffnen. Außerdem spendet natürliche Milchsäure Feuchtigkeit, hilft bei der Erhaltung des hauteigenen Säureschutzmantels und wirkt antimikrobiell. So haben jegliche Arten von Unreinheiten keinen Nährboden mehr, um sich zu verbreiten.

Neben der äußerlichen Anwendung ist auch die Versorgung der Haut von innen bedeutend. Über die natürliche Nahrungsergänzung von *Advanced Nutrition Programme* wird die Haut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, die sie für eine Normalisierung des Hautbildes benötigt. Auch hier ist Vitamin A der Grundbaustein für ein intaktes Hautbild. *Skin Omegas* gleichen mit wertvollen Omega-3 und -6 Fettsäuren den Talgfluss aus und bringen den Feuchtigkeitshaushalt wieder in Balance.

Die beste Wirkstoffpflege bringt nicht viel, wenn darüber eine fettige Foundation aufgetragen wird, die die Poren wieder verschließt. Das *Mineral Make-up von jane iredale* unterstützt mit seiner reinen Formulierung die vorangegangenen Schritte und deckt Unreinheiten vollständig und „schwerelos“ ab.

Quelle: Care Concept