

## — KANN MAN GROSSE POREN VERKLEINERN? —

DIE REDAKTION

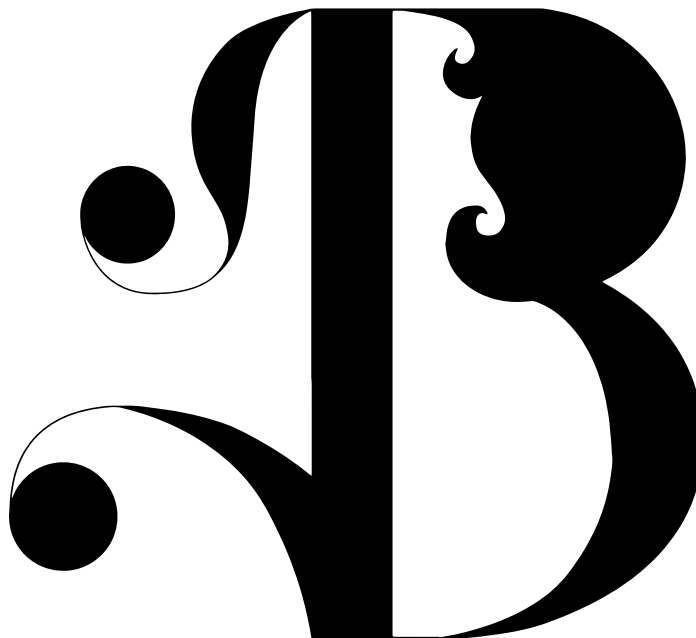
SANDRA GUSERL

**PEELEN** — Meine Haut ist zwar eher trocken, doch an der Nase halten sich hartnäckige, verstopfte Poren. Ein mildes Peeling mit Salicylsäure sorgt bei regelmäßiger Anwendung für ein feineres Hautbild. Die Säure wirkt entzündungshemmend, absorbiert überschüssigen Talg und abgestorbene Hautzellen. Salicylsäure ist in vielen Produkten auch unter der Bezeichnung BHA (Beta-Hydroxy-Säure) zu finden, im Gegensatz zur ebenfalls bekannten AHA-Säure ist sie fettlöslich. Daher kann sie tiefer in die Haut eindringen, erleichtert den Abtransport von Talg und bekämpft Verhornungen. Gleichzeitig ist sie so sanft, dass sie auch bei empfindlicher Haut gut vertragen wird. Idealerweise trägt man das Peeling abends auf – dafür gibt es entsprechende Leave-on-Produkte, die über Nacht oben bleiben und so die volle nächtliche Regenerationsphase nützen können.

DIE KOSMETIKERIN

SABINE MATT-THIER,  
LTG. MAISON SISLEY

**MINIMIEREN** — Soforthilfe leistet das adstringierende und mattierende Pflege-Konzentrat „Global Perfect“: Das enthaltene Ratanhia-Extrakt zieht die Poren zusammen, während ein Auszug aus Linsen das Hautbild langfristig verbessert. Auch Java-Tee steckt in dem Konzentrat, seine Aufgabe ist es, die überschüssige Talgproduktion zu regulieren. Einfach morgens und abends alleine oder vor der entsprechenden Pflege auftragen. Ein- bis zweimal pro Woche empfehle ich außerdem das SOS-Produkt „Masque Purifiant aux Résines Tropicales“: Weiße Tonerde absorbiert ein Zuviel an Talg, während Harze wie Benzoe, Myrrhe und Weihrauch eine antibakterielle und beruhigende Wirkung haben. Die Maske kann über Nacht auf besonders betroffene Stellen getupft werden.



— BEAUTY —

*Eines vorweg: Ganz verschwinden können Poren natürlich nie, sind sie doch Teil der Haut und erfüllen wichtige Aufgaben bei der Talgproduktion oder der Entschlackung. Gerade Mischhaut und ölige Haut sind aber häufig von vergrößerten, sichtbaren Poren betroffen. Ihre Größe ist zwar genetisch bedingt, Hormone und Lebensstil spielen jedoch ebenso eine Rolle. Mit dem Alter nehmen sie an Größe weiter zu: Wenn sich die Kollagenproduktion verringert, verliert die Haut an Elastizität, die Porenränder werden schwächer und die Poren dehnen sich aus. Folgendes kann man dagegen tun.*

DIE DERMATOLOGIN

DR. ELISABETH  
SCHUHMACHERS



**ERNEuern** — Mit minimal-invasiven Methoden lässt sich hier viel erreichen. Meine Favoriten sind die Kombi aus Microneedling und Radiofrequenz (RF) sowie als Allround-Optimierung Intense Pulsed Light (IPL) in Verbindung mit ablativer Radiofrequenz. Beide bringen mindestens so gute Ergebnisse wie eine Laser-Behandlung, aber ohne Ausfallzeit. Die Haut ist nur ein bis zwei Tage gerötet und wird sofort glatter und ebenmäßiger. Dabei werden nicht nur die Poren minimiert, sondern auch Fältchen durch die Neubildung von Kollagen aus der Tiefe abgeflacht. Beide Varianten sind langfristige Lösungen, brauchen aber eine gewisse Regelmäßigkeit: die IPL/RF-Anwendung einmal pro Winter, die Microneedling/RF-Variante dreimal alle acht Wochen, dann einmal jährlich.