

# GLAMOUR

DEUTSCHLAND 2,20 € ÖSTERREICH 2,40 €  
SCHWEIZ 4,30 SFR GLAMOUR.DE

MÄRZ 2014

DA BLÜHT  
IHNEN WAS  
**ALLE**  
**BEAUTY-**  
**TRENDS**  
**VON**  
**A-Z**

**FASHION-**  
**FIEBER**

DIE AUFREGENDSTEN  
LOOKS DER SAISON  
AUF 39 SEITEN,  
fotografiert von  
Ellen von Unwerth

+ 24 SCHUHE,  
ÜBER DIE ALLE  
REDEN WERDEN

**ACHTUNG,**  
**SEXY!**

EINFACH MAL  
DIE KLAPPE  
HALTEN! WELCHE  
GEHEIMNISSE DIE  
LIEBE STÄRKEN



# REIN

## THEORETISCH

*Zahnsperre, Alcopops, Liebeskummer wegen Boygroups: Die schlimmsten Dinge der Pubertät haben wir hinter uns. Bis auf Pickel! Warum an Hautunreinheiten auch unser Smartphone schuld ist und wie wir sie endlich loswerden*

**E**in paar Jahre Ruhe, bevor wir uns dann den Falten widmen, mehr wollten wir doch nicht! Aber wie es aussieht, müssen wir auch als Erwachsene den Kampf gegen Pickel führen. Immerhin hat sich der Schauplatz verlagert: Nach der Pubertät treten die Hautunreinheiten eher an Wangen und

Dekolleté auf, weniger in der T-Zone. Die Gründe für Pickel sind dieselben geblieben: Sie entstehen durch hormonelle Schwankungen, z.B. wenn kurz vor der Periode der Anteil des Sexualhormons Progesteron im Körper sinkt oder die Antibabypille abgesetzt wird. Zudem reagiert die Haut empfindlich auf falsche Pflege, zu viel

Stress und manisches Herumdrehen. Wer stark unter Pickeln leidet, sollte sich beim Hautarzt informieren, um hormonelle Störungen oder bakterielle Infektionen auszuschließen und richtige Behandlungsformen festzulegen. Bei leichten Formen der Akne helfen auch ein paar kleine Verhaltensänderungen:



## 1. WENIGER PFLEGE

Ja, richtig gelesen. Man sollte sich mit Unreinheiten neigender, öligere Haut sollten auf zu reichhaltige Pflege verzichten – auch im Winter. „Die Haut ist zwar durch Minusgrade draußen und trockene Heizungsluft drinnen insgesamt fett- und wasserärmer, trotzdem kann eine zu lipidreiche Pflege die Poren verstopfen und Hautprobleme hervorrufen“, erklärt der Münchner Dermatologe **Dr. med. Hans-Ulrich Voigt**. Man spricht von Perioraler Dermatitis, der sogenannten Stewardessenkrankheit, bei der ein Zuviel an Creme und Co. die Hautbarriere schwächt, sodass Bakterien Entzündungen auslösen.

**WAS HilFT:** Das Gesicht mit milder, nicht komedogener (komedogen heißt Mitesser- verursachend), seifenfreier Waschlotion reinigen und Make-up gründlich entfernen. Außerdem: Einmal pro Woche ein sanftes Peeling anwenden. Danach leichte, antibakterielle Feuchtigkeitsfluids auftragen.

## 2. FINGER WEG

Alle vier Minuten fassen wir uns ins Gesicht, hat eine Studie der US-Universität Berkeley gezeigt – vor allem wenn wir unter Stress stehen. Die Bakterien, die so von unseren Fingern ins Gesicht gelangen, sind zwar nicht die einzige Ursache für Pickel, aber sie begünstigen die Entstehung erheblich. Erwiesen ist auch, dass vor allem Frauen das Bedürfnis haben, Unreinheiten und Pickel auszu-drücken. „Durch die Manipulation werden Eiter und Bakterien in tiefere Hautschichten verschleppt, wo sie Entzündungen verursachen können“, weiß der Dermatologe **Dr. Hans-Ulrich Voigt**.

**WAS HilFT:** Disziplin! Ein Erinnerungs-Post-it am Spiegel ist ein erster Schritt, um sich das routinemäßige Ausdrücken zu verbieten. Lieber in eine Ausreinigung durch eine Kosmetikerin investieren.

## 3. AUS DER SONNE

Bestimmte Formen der Akne werden durch UV-Licht hervorgerufen, was vor allem bei Frauen zwischen 20 und 40 Jahren zur sogenannten Mallorca-Akne führen kann. Dabei bildet die Haut freie Radikale, die in Wechselwirkung mit Schweiß

und Hautfett treten. Diese Art der Sonnenallergie kann nach einem lichtarmen Winter auch durch intensive Frühlingssonne provoziert werden. „Nicht nur im Freien kann direktes Sonnenlicht Pusteln hervorrufen, UV-Licht kann auch durch Fensterglas die Haut reizen“, erklärt Experte **Dr. Voigt**. **WAS HilFT:** Auf ausgiebige Sonnenbäder verzichten und ausreichend schützen. Fettfreie Lichtschutzmittel in Gelform sind die bessere Alternative, da Sonnencremes Allergien sogar verschlimmern können.

## 4. HANDY PUTZEN

Dutzende Male wischen wir täglich über den Touchscreen unseres Smartphones, legen das Gerät gerne auch auf Toiletten ab, nur um es wenig später zwischen Wange und Ohr zu klemmen. Displays sind

ein idealer Nährboden für Bakterien. Laut einer Studie britischer Hygieneforscher weist jedes sechste Handy sogar Spuren von Darmbakterien auf.

**WAS HilFT:** Gebrauchsgegenstände wie Mobiltelefone regelmäßig reinigen. Zum Beispiel mit desinfizierenden Hygienesprays.

## 5. RICHTIG ESSEN

Schokolade und Chips essen und am nächsten Tag sprießen die Pickel? Ein direkter Zusammenhang zwischen ungesundem Essen und Akne konnte in zahlreichen

## *Alle vier Minuten fassen wir uns laut Studien ins Gesicht – eine Erklärung für Pickel jenseits der Pubertät*

Studien nicht nachgewiesen werden. Neue Untersuchungen zeigen aber, dass es zumindest einen Zusammenhang zwischen Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index (also solchen, die den Blutzuckerspiegel erhöhen) und der Stimulation der Talgdrüsen gibt – was die Entstehung von Pickeln wahrscheinlicher macht. „Auch Milch- und Molkeprodukte können aufgrund der in ihnen enthaltenen Wachstumsfaktoren Akne begünstigen“, sagt **Dr. Voigt**. **WAS HilFT:** Den Milchkonsum einschränken. Der Fettgehalt spielt keine Rolle. Ausgewogen ernähren, Vollkorn ist besser als Weißmehl. Zink (z.B. in weißen Bohnen) fördert die Wundheilung. Das Beste für reine, gesund aussehende Haut ist noch immer: viel Wasser trinken, mindestens eineinhalb Liter am Tag.