

# Poren

DIE PERFEKTE PFLEGE

Feine

Eine zarte, **ebenmäßige Haut**, das wünschen sich die meisten. Wir erklären, wie es zu den unbeliebten „Löchern“ kommt und was man dagegen tun kann

➔ Sie befinden sich meist auf Nase, Wangen oder Stirn – und Betroffene empfinden große Poren oft als unästhetisch. Ob sie allerdings vergrößert oder klein sind, dafür gibt es keinen einheitlichen Standard oder eine medizinische Leitlinie. Poren gelten dann als groß, wenn sie als kleine Löchlein oder Unebenheiten mit bloßem Auge zu sehen sind. Sie sind überwiegend genetisch so festgelegt, verändern sich aber auch durch äußere Einflüsse wie Sonneneinstrahlung oder Nikotin. In einer Studie mit Frauen verschiedener Nationalitäten maßen die kleinsten Poren 0,05 Quadratmillimeter und die größten 0,37 Quadratmillimeter. Der My Life-Experte weiß, wie wir zu einem feinem Teint gelangen.

## 1 Was sind Poren überhaupt?

Die winzigen Öffnungen – allein im Gesicht haben wir ca. 300 000 – sitzen am Ende der Talgdrüsen und funktionieren wie eine Art Hausmeisterservice für unsere Haut. Über sie gelangt nicht nur Schweiß aus dem Körper (wichtig zur Temperaturregulation), sondern auch überschüssiger Talg, der sich dann auf der Haut verteilt. Der feine Talgfilm hält die Haut geschmeidig, schützt sie vor Umwelteinflüssen und schädlichen Bakterien.

## 2 Was beeinflusst die Porengröße?

Die Menge an Talg, die unsere Drüsen produzieren. „Und die ist vor allem genetisch bedingt. Sie unterliegt aber auch hormonellen Schwankungen“, sagt Dr. Stefan Duve, Dermatologe am Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper. Bei einer erhöhten Talgproduktion kann es zum Talgstau kommen, der die Poren auf Dauer weitet. „Zusätzlich spielt auch das Alter eine Rolle“, erklärt Dr. Duve. „Mit zunehmendem Alter verliert die Haut an Elastizität, das Bindegewebe wird schwächer. Die Haut leiert gewissermaßen aus und die Talgdrüsen weiten sich.“ Mit 40 Jahren haben wir etwa doppelt so große Poren wie noch mit 20.

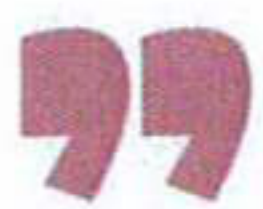


### 3 Welche Wirkstoffe helfen?

Poren funktionieren nicht wie Muskeln, die man beliebig formen, schrumpfen oder vergrößern kann. Das gelingt eher, indem man am „Drumherum“ arbeitet, sprich überschüssigen Talg loswird und die Spannkraft der Haut erhöht. Bei Letzterem helfen Pflegeprodukte mit Retinol am effektivsten. Es regt die Kollagenneubildung an und strafft so die Haut. Auch Pflege mit Niacinamid hat sich bewährt. Um zu verhindern, dass zu viel Talg (oder Make-up-Reste und abgestorbene Hautschüppchen) die Poren verstopft, sollte man die Haut stets gründlich reinigen und dabei zum Beispiel auf Produkte mit Salicyl-, Glycol- oder Milchsäure setzen.

**Tolle Ausstrahlung** Ein ebenmäßiges Hautbild verjüngt um Jahre und stärkt das Wohlbefinden

Mit dem Alter verliert die Haut an Elastizität, das Bindegewebe wird schwächer



**Dr. med. Stefan Duve,** Dermatologe am Münchener Haut- und Laserzentrum an der Oper, Facharzt für Allergologie, [haut-und-laser-zentrum.de](http://haut-und-laser-zentrum.de)

### 4 Was begünstigt vergrößerte Poren außerdem?

Wie so oft sind nicht nur die Gene schuld – auch der eigene Lebensstil beeinflusst unser Hautbild. Konkret: Zucker, rotes Fleisch, Alkohol und Nikotin regen die Talgproduktion an (warum das schlecht ist, lesen Sie unter Punkt 2), weshalb man sie alle nur in Maßen konsumieren sollte. Und weil zu viel Stress und Sonne die Haut altern lassen und damit große Poren begünstigen, sind auch viel Schlaf und Erholung für die Psyche sowie hoher Sonnenschutz essenziell.

### 6 Welche Behandlungen helfen?

Vor allem solche, die – wie bei der Pflege – auf die Straffung der Haut abzielen. Laserbehandlungen können die Haut oberflächlich glätten und dadurch die Poren feiner erscheinen lassen. Auch ein Radiofrequenz-Needling hilft. Dabei werden der Haut durch winzige Nadelstiche Mikroverletzungen zugefügt, wodurch

### 5 Wie kaschiert man große Poren?

Am besten mit einem Primer. Das ist eine transparente Grundierung, die noch vor der Foundation aufgetragen wird. Sie verschließt die Poren mit Mikropartikeln (umso wichtiger ist anschließend eine gründliche Reinigung, siehe Punkt 3) und wirkt dadurch wie ein Weichzeichner. Auch spezielle Concealer helfen, die nach dem gleichen Prinzip arbeiten oder reflektierende Partikel enthalten, die das Tageslicht auf der Haut spiegeln und die Haut dadurch ebenmäßiger und feinporiger wirken lassen.

die Neubildung von Kollagen angeregt wird. Die Wärme durch Radiofrequenz unterstützt die Kollagen- und Elastinproduktion zusätzlich. Die Haut wird langfristig geglättet und gestrafft, die Poren verkleinert. Auch eine Unterspritzung mit spezieller Hyaluronsäure ist effektiv. Sie durchfeuchtet die Haut und stößt die Kollagensynthese an, wodurch die Haut straffer wirkt.