

POREN-ADÉ-ABC

Bei einem prallen Teint sehen auch die Poren kleiner aus. Super Booster, die die Kollagenproduktion stimulieren, sind Seren mit Vitamin A, B oder C

Ich bin porefekt!

Über große Poren und Mitesser müssen Sie sich nämlich ab sofort nicht mehr ärgern. Cosmo kennt die wirklich effektiven Pflege- und Make-up-Tricks

TEXT: NADINE BEECK



Diese Zahl hat selbst die Cosmo-Beauty-Redakteure überrascht; erklärt aber natürlich bestens, warum Kosmetikprodukte gegen die (mehr oder weniger) kleinen Hautöffnungen boomen (etwa hautverfeinernde Masken und Mitesser-Strips): Bei einer Studie des Beauty-Konzerns L'Oréal machte sich knapp ein Drittel der 2000 befragten Frauen ab 30 Jahren mehr Sorgen um ihre Porengröße als um ihre Falten. Diese Angst hat inzwischen sogar einen (scherzhaften) Namen: „Porexie“.

Übrigens, auch wenn's auf vielen Werbe-, Insta- und sonstigen Profifotos anders aussieht: Alle Menschen haben Poren.

Allein im Gesicht rund 300000! Sie sind der sichtbare Ausführungsgang der Talgdrüsen und transportieren den dort gebildeten Talg an die Hautoberfläche. Talg besteht größtenteils aus Fetten, die Haut und Haare geschmeidig halten. Die Porengröße ist allerdings genetisch bedingt: „Bei öliger Haut treten besonders in der T-Zone vergrößerte Poren auf, weil dort zu viel Talg produziert wird. Oxidiert der an der Oberfläche, entstehen dunkle Mitesser, zum Beispiel auf den Nasenflügeln“, erklärt die Hamburger Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus.

Und mit dem Alter werden Poren auch noch größer. Schon ab circa 25 Jahren nimmt die Kollagen- und Elastinproduktion ab, die Gefäßwände werden schwächer. Da Poren keine aktive Muskulatur besitzen, leern sie aus und werden sichtbar. „UV-Strahlung, Stress, Nikotin, Alkohol und hormonelle Veränderungen wie eine Schwangerschaft und die Wechseljahre können dieses Erschlaffen beschleunigen“, sagt die Hautärztin. Die schlechte Nachricht für alle XXL-Poren-Geplagten: Verschließen oder komplett verschwinden lassen, kann man sie nicht. Die gute: Ihr Erscheinungsbild lässt sich mit gezielten Treatments und der richtigen Pflege optisch verkleinern. Bitte umblättern! ▶



„Skin Perfecting 2% BHA Liquid Peeling“ von Paula's Choice (ca. 33 €)

„Pore Minimizer“ von Guerlain (täglich ab Mai, ca. 29 €)

Praktisch: peelende „Flawless Pads“ mit Glykolsäure von Instytutum (ca. 69 €)

HERAUS- GEPUTZT

In vier Schritten von L- zu S-Poren – mit Spezialpflege und Sonderbehandlungen

Peelen: „Mit Substanzen, die die obersten Hautschichten leicht abschälen und die Zellregeneration beschleunigen, lässt sich die Porengröße reduzieren“, so Susanne Steinkraus. Ideal sind Peelings mit Frucht- oder Salicylsäure oder Retinol.

Cremen: Bei öliger Haut keine allzu reichhaltige Pflege verwenden. „Damit würden Sie die im Talg lebenden Bakterien füttern und dunkle Mitesser fördern“, warnt die Münchener Dermatologin Dr. Patricia Ogilvie. Besser geeignet

Mit diesem Komedonenquetscher lassen sich Mitesser hygienisch ausdrücken: „Mitesserentferner“ von Douglas (ca. 7 €)



„SOS Pure“ von Clarins (ca. 38 €)

Ziehen Mitesser einfach ab: „Tiefenreinigende Clear-up Strips mit Aktivkohle“ von Bioré (6 Stück ca. 5 €)



sind ölfreie, feuchtigkeitsspendende Cremegele oder klärende Masken, etwa mit Tonerde. „Sogenannte Pore Minimizer wirken nicht ursächlich, sondern nur optisch, da die enthaltenen Polymere die Lichtbrechung in den Poren verändern“, meint Susanne Steinkraus. Und Mitesser nur mit einem Komedonenquetscher oder speziellen Produkten vorsichtig entfernen. Am besten: die Kosmetikerin ranlassen.

Schützen: Da vergrößerte Poren vor allem durch Hautalterungsprozesse entstehen, sind UV-Schutz und Antioxidantien (in Pflegeprodukten und Nahrungsmitteln wie Beeren enthalten), die freie Radikale neutralisieren, wichtig.

Nachhelfen: Kosmetik-Treatments wie Ausreinigung, Microdermabrasion und Fruchtsäurepeelings können das Hautbild verfeinern, ebenso Behandlungen beim Beauty-Doc wie der Fraxel-Laser oder Botox. „Botox reduziert die Talgproduktion und lässt Poren an der Stirn optisch nahezu verschwinden“, erläutert Patricia Ogilvie. ➤

Verfeinert das Hautbild: Serum „Granactive Retinoid 2% Emulsion“ mit Retinol von The Ordinary (ca. 10 €)



Thermal-Technologie gegen Mitesser: „Blackhead Solutions Self-Heating Blackhead Extractor“ von Clinique (ca. 30 €)

COSMO TESTET

Was macht richtig rein und fein? Fünf Wege zu Mini-Poren im Redaktions-Check

1 Gesichtssauna

Das Gerät soll – ähnlich wie eine Dampfbehandlung im Kosmetikstudio – die Poren öffnen und so die Reinigung erleichtern. Die Anwendung ist easy: Tank mit Wasser füllen, Gesicht 15 Minuten vor den angenehm trockenen Dampf halten. Meine Mischhaut ist danach rosig, trockene Stellen besser durchfeuchtet. Und: Mit den Mitesser-Stripes und dem Peeling danach konnte ich mehr aus den Poren herausholen als sonst. Optisch kleiner sind meine Poren allerdings leider nicht.

Katharina Koch, Beauty-Praktikantin

2 Jet Peel

Ein bisschen Bammel hatte ich vor der Behandlung (ab ca. 95 €) im Münchener Haut- und Laserzentrum: Sich mit 720 km/h ein Wasser-Gas-Gemisch auf die Haut schießen zu lassen, das gleichzeitig noch die oberste Hautschicht abträgt, klingt schmerzhaft. Ist es aber null! Der Jet Peel erzeugt hingegen einen sehr angenehmen, kühlen Druck, der die Gesichtsymphen stimuliert und im zweiten Schritt Nährstoffe unter die Haut schleust. Und danach? Meine vergrößerten Poren an der Nase sind viel kleiner, aber vor allem ist mein Teint aufgepolstert und frisch. Mega!

Sabrina Ußmüller, Mode-Redakteurin

3 Porensauger

Mitesser wegsaugen? Klingt viel zu leicht, um wahr zu sein. Klappert mit dem Vakuumreiniger aber tatsächlich: Porenreiniger-Aufsatz drauf (es gibt noch drei weitere, etwa zum Peelen), eine der vier Stufen auswählen und das Gerät über die unschönen Zonen führen. Nach der ersten Anwendung war meine Haut wie weichgezeichnet, feinporiger und glatter. Und die Talgrückstände im Gerät lassen sich leicht mit einem Wattestäbchen entfernen.

Nadine Stöhr, Grafikerin

„Pore Cleanser“ von Xpreen (ca. 30 €, über amazon.de)



4 IPL-Laser

Doppelt schön: Einige Tage nach einer IPL-Laser-Behandlung (je nach Fläche ab ca. 100 €), bei der ich mir kleine erweiterte Äderchen auf Wange und um die Nase wegblitzen ließ (zwickt etwas, geht aber ganz flott), stellte ich fest, dass meine Haut plötzlich praller und die Poren kleiner wirkten – ein Effekt, den auch meine Dermatologin, Marion Runnebaum (dr-marion-runnebaum.de), bestätigt: „Wenn Gefäße rückgebildet oder eben durch den Laser verodet werden, wird auch das Bindegewebe indirekt stimuliert – somit werden die Poren kleiner.“ Cool!

Anja Delastik, Chefredakteurin

5 Microdermabrasion

Normalerweise lasse ich dieses sanfte Abschleifprogramm von der Kosmetikerin meines Vertrauens machen. Mit diesem Tool soll's auch zu Hause klappen. Zweimal pro Woche fahre ich damit partienweise das Gesicht ab, es saugt die Haut mit dem Peelingaufsatz an und massiert sie – das soll die Zellenerneuerung anregen und abgestorbene Hautzellen entfernen. Das Ergebnis? Hammer, schon nach vier Anwendungen ist mein Teint ebenmäßiger und strahlender. Sorry, liebe Fachfrau.

Nadine Beeck, Beauty-Redakteurin

„VisaCare“ von Philips (ca. 200 €)



„FC 72 Puroo Ionic Hydration“ von Beurer (ca. 80 €)

#NOFILTER

Make-up-Tricks für einen porenlosen Teint – ganz ohne InstaBeauty

Basis Zuerst einen porenverfeinernden Primer sparsam mit den Fingern einklopfen. Der ist besonders wichtig, damit sich die folgenden Produkte nicht in den Poren absetzen. Dann ölfreie Flüssig-Foundation mit einem Make-up-Schwamm einarbeiten. Zum Fixieren oder zum Mattieren unterwegs wenig Puder mit einem Pinsel auftragen.

Detailarbeit „Bei großporiger Haut einen Stift-Concealer verwenden, um Augenringe oder Rötungen abzudecken – der ist nämlich weniger reichhaltig“, rät der Münchener Make-up Artist Luis Huber. Mit dem Finger verblenden.

Glänzendes Finish „Immer matten, hellen Bronzer verwenden – dunkle und schimmernde Produkte setzen sich ab und betonen große Poren. Highlighter und Rouge sollten in Puderform sein, cremige Texturen dunkeln nach und können auf öligem Haut fleckig und abgerockt wirken. Den Highlighter nur auf die Wangenknochen und unter die Braue geben, keinesfalls auf die Nase“, empfiehlt Luis Huber.

1 Make-up-Schwamm „Miracle Complexion Sponge“ von Real Techniques (ca. 7 €) 2 Ölfreier Primer „The Poreprofessional“ von Benefit (ca. 34 €) 3 „Concealer“-Stift von Nars (ca. 26 €) 4 Fixiert: Puder „High Definition Compact Powder“ von Artdeco (ca. 22 €) 5 Matter „Bronze Goddess Powder Bronzer“ von Estée Lauder (ca. 45 €) 6 Pinsel „Face Blender Brush“ von Bobbi Brown (ca. 45 €)



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES; STILLS: BEN GOLDSTEIN/STUDIO D (2), ILIYA GOGENKO, PR (15)