**Unreine und zu Akne neigende Haut**

**Was ist unreine, zu Akne neigende Haut?**

* Meist erkennt man unreine Haut recht schnell an ihrem leicht fettig wirkenden, glänzenden Schein
* Vor allem im Gesicht, häufig auch am Hals, an den Schultern, auf der Brust und am Rücken, treten offene und geschlossene Mitesser auf
* In mittelschweren bis schweren Fällen ist die Haut gerötet und entzündete Pickel, Papeln und Pusteln entstehen (hier sollte der Hautarzt aufgesucht werden)
* Obwohl bei unreiner Haut Bakterien und Entzündungen eine Rolle spielen, handelt es sich dabei nicht um eine ansteckende Infektionskrankheit
* Unreine oder zu Pickeln neigende Haut ist auch nicht das Resultat mangelnder Hygiene oder der Ausdruck einer Allergie

**Ursachen**

* Tritt üblicherweise in der Pubertät auftritt -> Persönliche Veranlagung zusammen mit einem veränderten Hormonhaushalt
* Dies führt zu nicht sichtbaren Mikroentzündungen in der Haut, die auch die Talgdrüsenfollikel beeinflussen -> diese werden angeregt, mehr Talg als nötig zu bilden
* Zusätzlich sind zuviel gebildeter Hautschuppen ein idealer Nährboden für Bakterienwachstum, welches zu einer Entzündungsreaktion des Körpers führt
* Die Hormone sind die Gründe, weshalb auch Erwachsene von unreiner Haut bis hin zu Spätakne betroffen sein können, z. B. Frauen während Phasen hormoneller Umstellungen und Männer aus der Bodybuilding-Szene
* in der Mehrheit der Fälle bildet sich die unreine Haut nach der Pubertät zurück

**Auslöser**

## Eine der Hauptursachen für Pickel sind die Hormone - Die Veränderungen im Hormonhaushalt sind genetisch bedingt

## Weitere Auslöser:

## der westliche Ernährungsstil mit einer hohen Menge an Kohlenhydraten

## übermäßiger Verzehr von Kuhmilch und –milchprodukten

## Rauchen

## ungeeignete Hautpflegeprodukte und Make-up

**Tägliche Hautpflege**

* für die tägliche Reinigung lauwarmes Wasser und ein geeignetes [Reinigungsprodukt](https://www.eucerin.de/akne/produkte/dermopure/reinigungsgel), zu heißes oder zu kaltes Wasser kann Ihre Haut unnötig reizen.
* Pickel in Ruhe abheilen lassen. Unsanftes Ausdrücken kann einen Pickel verschlimmern und die Haut hinterher vernarben lassen.
* ausschließlich nicht-komedogene [Pflegeprodukte](https://www.eucerin.de/akne/produkte/dermopure)
* immer das Make-up entfernen vor dem Schlafen gehen
* Sonnenschutz

*z.B. Eucerin DermoPure Pflegeserie ( Reinigungsgel, Gesichtstonic, Peeling, mattierendes Fluid, Hautbilderneuerdes Serum, Abdeckstift) in der Apotheke erhältlich*