

*Wir haben
300 000
von ihnen –
und das allein
im Gesicht.*

*Aber am
liebsten wäre
es uns, wenn
wir sie gar
nicht sehen
würden.*

*Wie gut, dass es jetzt Beauty-
Helfer gibt, die vergrößerte
POREN kleiner oder fast
unsichtbar machen...*



Fast könnte man sagen: Poren sind die neuen Falten. Alle reden darüber, keiner will sie sehen. Das Streben nach einem möglichst feinporigen Teint ist nicht nur der neue Anti-Aging-Hype, in den USA hat die Angst vor vergrößerten Poren sogar schon einen Namen: Porexia. Und in einer aktuellen Studie des Beauty-Konzerns L'Oréal gab ein Drittel von 2000 befragten Frauen an, sich mehr Sorgen um ihre Porengröße zu machen als um Falten. Dabei sind Poren für unseren Stoffwechsel enorm wichtig. Die mehr oder weniger winzigen Öffnungen transportieren den von Drüsen gebildeten Schweiß und Talg an die Hautoberfläche. So wird die Haut mit wichtigen körpereigenen Fetten, den sogenannten Lipiden, versorgt und auf einer perfekten Betriebstemperatur gehalten. Klein und fein – so wünschen wir uns die Poren. Die Realität sieht allerdings nicht immer ganz so perfekt aus. Es gibt jetzt jedoch diverse Möglichkeiten, eine grobporige Haut kurz-, aber auch langfristig feinporiger aussehen zu lassen.

Wodurch werden Poren eigentlich GRÖßER?

Vergrößerte Poren entstehen häufig in Partien mit viel Hautfett, also an der Stirn, um Mund und Kinn herum und besonders an der Nase. Der Talg, der dort an die Hautoberfläche kommt, setzt sich zusammen mit losen Hornschüppchen und Umweltschmutz in den Poren ab. Die dehnen sich dadurch aus und werden sichtbarer. Aber auch das Alter hat einen Einfluss auf die Porengröße. Mit Ende 40 sind die Poren bei den meisten Menschen rund doppelt so groß wie mit 20. Der simple Grund dafür: Durch den ganz normalen Alterungsprozess erschaffen die kollagenen und elastischen Fasern des Bindegewebes mehr und mehr. Das führt zu einem Spannkraftverlust der Haut, dadurch „leiern“ die Poren aus und erscheinen größer. „Wer dann noch häufig in die Sonne geht, verstärkt das Problem, denn die UV-Strahlung schädigt das Bindegewebe zusätzlich“, sagt Dr. Elisabeth Schuhmachers, Hautärztin aus München.

Wie kann KOSMETIK Poren verkleinern?

Die neuen Beauty-Cremes wirken auf zwei unterschiedliche Arten: Einige lassen die Poren optisch feiner wirken, andere machen sie langfristig wirklich ein wenig kleiner. Zu den Instant-Verfeinerern gehören sogenannte Poren-Retuschierer oder auch Blur-Creams (s. nächste Seite). „Sie enthalten Kieselsäure, die die Haut lang anhaltend mattiert, und legen ein hauchfeines Polymernetz aus Silikon auf die Haut, das alle Unebenheiten optisch kaschiert“, erklärt Elsa Devillechabrolle, wissenschaftliche Expertin bei L'Oréal Paris. Intensiver und vor allem längerfristig wirken Cremes und Seren, die mit Fruchtsäuren wie Salicylsäure oder Milchsäure sowie Retinol (Vitamin A) lose Hornschüppchen lösen, die Poren zusammenschnurren lassen und die >>

LANGFRISTIGE Helfer

So geht's: Das Produkt gleichmäßig verteilen. Dann beide Hände auf die Stirn legen und mit leichtem Druck zu den Schläfen hin streichen, von der Nase zur Wangenaußenseite und von der Kinnmitte zu den Ohren hoch (5-mal).



- 1 „Moisture Lotion“ von The Fab Pore, um 20 Euro.
- 2 „Sérum Anti-Pores Dilatés“ von Clarins, um 30 Euro.
- 3 „Perfect Combination Pore Refiner“ von Babor, um 50 Euro.
- 4 „Blue Therapy Lift & Blur“ von Biotherm, um 55 Euro.
- 5 „Alpha Effect“ von Dr. Grandel, um 35 Euro.

Hautoberfläche auf diese Weise ein wenig glätten (siehe Seite 103).

Hängen HAUTTYP und Porengröße zusammen?

Warum einige Menschen von Natur aus größere und andere feinere Poren haben, ist eine Frage der Gene. Auch die Anzahl der Poren ist festgelegt und kann durch Pflegeprodukte nicht beeinflusst werden. Generell gilt: Fettige Haut und Mischhaut zeigen in der Regel eher große Poren als eine zu Trockenheit neigende Haut, weil sich hier mehr Fett in den winzigen Hautöffnungen absetzen kann. „Aber auch bei normaler oder trockener Haut kann es zu vergrößerten Poren kommen, da auch diese Hauttypen selbstverständlich eine gewisse Menge an Lipiden produzieren“, erklärt Dr. Stefan Duve, Dermatologe in München.

SOFORT-Retuschierer

So geht's: Das Produkt nach der Tagescreme übers ganze Gesicht oder nur partiell auf Stirn, Nase und Mund hauchdünn auftragen. Danach mit den Fingern sanft einklopfen. Wer mag, kann darüber eine Foundation geben.

- 1 „Baby Skin“ von Maybelline, um 5 Euro.
- 2 „Pore Refining Solutions Instant Perfector“ von Clinique, um 24 Euro.
- 3 „La Base Pore Eraser“ von Lancôme, um 36 Euro.
- 4 „The POREfessional“ von Benefit, um 33 Euro.
- 5 „Revitalift Magic Blur“ von L'Oréal Paris, um 15 Euro



Welche Rolle spielt der LIFESTYLE?

Die Lebensweise ist in der Tat nicht ganz unbedeutend. Von Nikotin und Alkohol etwa weiß man, dass beide die Produktion von Hautfetten ankurbeln. Permanenter Stress wiederum fördert die Ausschüttung von Männlichkeitshormonen (Androgenen). Sie vergrößern zum einen die Poren selbst und sorgen zum anderen dafür, dass die Talgdrüsen auf Hochtouren arbeiten.

Welche MAKE-UP-TRICKS helfen?

Ganz wichtig bei großporiger Haut: die Foundation nicht zu dick auftragen – und am besten ein möglichst dünnflüssiges Produkt, auch Fusion-Make-up genannt, verwenden. Die Farbpigmente sind dabei in sogenannten trockenen Ölen gelöst, das wirkt wie ein Weichzeichner auf große Poren. Mit einem Schwämmchen aufgetragen, lässt sich diese Art von Make-up besonders gut in die Haut einarbeiten. Ebenfalls wichtig: „Tabu sind Foundations, Puder und Rouge mit stark schimmernden Texturen, sie betonen die Poren“, rät Klaus Dieter Siegel, National Make-up Artist bei Bobbi Brown.

Was kann der HAUTARZT tun?

Sanfte mechanische Peelings wie die Mikrodermabrasion (ab 50 Euro), das HydraFacial (ab 100 Euro) oder das JetPeel (ab 130 Euro) verbessern das Aussehen des Hautbildes, indem sie überschüssige Verhornungen lösen und die Haut porentief reinigen. Der Effekt hält allerdings nur an, wenn man sich einmal im Monat ein solches Treatment gönnt.

