

Glänzende Haut und verstopfte Poren? So bekämpfen Sie fettige Haut effektiv

Expert Kosmetikstudio Berlin | Datum: 01.03.2025

Fettige Haut kann eine echte Herausforderung sein: Glänzende Stellen, vergrößerte Poren und Unreinheiten lassen das Hautbild uneben wirken. Doch was sind die Ursachen für fettige Haut, wie kann man den Glanz kontrollieren und welche Hausmittel helfen? In diesem Artikel erfahren Sie alles Wichtige zum Thema fettige Haut und warum [Microneedling](#) in unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) eine wirkungsvolle Lösung sein kann.

Was ist fettige Haut und warum entsteht sie?

Fettige Haut entsteht durch eine Überproduktion von Talg (Hautfett) in den Talgdrüsen. Diese Überproduktion führt zu einem glänzenden Hautbild und verstopften Poren, was häufig Unreinheiten und Akne zur Folge hat. Hier sind die häufigsten Ursachen für fettige Haut:

- **Genetische Veranlagung** – Wenn Eltern zu fettiger Haut neigen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch die Kinder davon betroffen sind.
- **Hormonelle Veränderungen** – Pubertät, Schwangerschaft, Menstruation oder die Einnahme von Verhütungsmitteln können die Talgproduktion steigern.
- **Stress** – Stresshormone wie Cortisol regen die Talgdrüsen an, mehr Fett zu produzieren.
- **Ernährung** – Fettige und zuckerreiche Lebensmittel können die Talgproduktion ankurbeln.

- **Falsche Hautpflege** – Aggressive Reinigungsprodukte und alkoholhaltige Gesichtswasser entziehen der Haut Feuchtigkeit, was zu einer Überproduktion von Talg führt.
- **Klimatische Einflüsse** – Hohe Luftfeuchtigkeit und Wärme können die Talgproduktion steigern.
- **Medikamente** – Bestimmte Medikamente, wie z. B. Hormonpräparate, können die Haut fettiger machen.

Wie kann man fettige Haut verbessern?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Hautbild zu verbessern und den Glanz zu reduzieren:

- **Sanfte Reinigung** – Verwenden Sie milde Reinigungsgels mit salicylsäurehaltigen Inhaltsstoffen, um überschüssiges Fett zu entfernen, ohne die Haut auszutrocknen.
- **Nicht komedogene Pflegeprodukte** – Diese verstopfen die Poren nicht und reduzieren das Risiko von Unreinheiten.
- **Leichte Feuchtigkeitspflege** – Auch fettige Haut benötigt Feuchtigkeit. Wählen Sie ölfreie und leichte Feuchtigkeitscremes.
- **Mattierende Produkte** – Verwenden Sie mattierende Primer oder Puder, um den Glanz tagsüber zu kontrollieren.
- **Regelmäßiges Peeling** – Ein sanftes Peeling ein- bis zweimal pro Woche entfernt abgestorbene Hautzellen und beugt verstopften Poren vor.
- **Sonnenschutz** – Verwenden Sie leichte, ölfreie Sonnencremes, um die Haut vor UV-Strahlen zu schützen, ohne sie zu beschweren.
- **Gesunde Ernährung** – Vermeiden Sie fettige, zuckerreiche Lebensmittel und setzen Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse.
- **Ausreichend Wasser trinken** – Eine gute Hydratation unterstützt die Hautregeneration und reduziert die Talgproduktion.

Hausmittel gegen fettige Haut

Natürliche Hausmittel können helfen, die Talgproduktion zu regulieren und das Hautbild zu verbessern:

- **Heilerde-Maske** – Heilerde absorbiert überschüssigen Talg und klärt die Poren.
- **Apfelessig-Toner** – Mit Wasser verdünnt wirkt Apfelessig als natürlicher Toner und reguliert den pH-Wert der Haut.
- **Aloe Vera Gel** – Aloe Vera spendet Feuchtigkeit, beruhigt die Haut und verstopft die Poren nicht.
- **Grüner Tee** – Antioxidantien im grünen Tee reduzieren Entzündungen und regulieren die Talgproduktion.
- **Zitronensaft** – Verdünnter Zitronensaft wirkt adstringierend und reduziert den Glanz.
- **Honig-Maske** – Honig wirkt antibakteriell und hilft, Unreinheiten zu bekämpfen.
- **Teebaumöl** – Hat entzündungshemmende Eigenschaften und beugt Pickeln vor.
- **Haferflocken-Peeling** – Sanftes Peeling zur Entfernung abgestorbener Hautzellen und Talgüberschuss.

Microneedling bei fettiger Haut – Effektive Behandlung in Berlin

Microneedling ist eine hochwirksame Methode zur Verbesserung des Hautbildes und eignet sich ideal zur Behandlung fettiger Haut. Bei der Behandlung werden feine Nadeln verwendet, um mikrofeine Kanäle in der Haut zu erzeugen. Dadurch wird die Kollagenproduktion angeregt und die Talgproduktion reguliert.

Warum hilft Microneedling bei fettiger Haut?

- **Regulierung der Talgproduktion** – Durch die Anregung der Kollagenproduktion wird die Talgproduktion langfristig ausgeglichen.

- **Verkleinerung der Poren** – Microneedling strafft die Haut und reduziert das Erscheinungsbild vergrößerter Poren.
- **Reduktion von Unreinheiten** – Durch die verbesserte Durchblutung und Regeneration der Haut werden Unreinheiten vermindert.
- **Verbesserte Aufnahme von Wirkstoffen** – Nach der Behandlung können klärende Seren und mattierende Wirkstoffe besser aufgenommen werden.
- **Langfristige Ergebnisse** – Microneedling fördert die Hautregeneration und sorgt für ein ebenmäßigeres Hautbild.

Microneedling in unserem Kosmetikstudio in Berlin

In unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) bieten wir professionelles Microneedling zur Behandlung fettiger Haut an. Dabei verwenden wir spezielle Seren mit klärenden und mattierenden Inhaltsstoffen, um das Hautbild zu verbessern.

Warum sollten Sie Microneedling bei uns ausprobieren?

- **Individuelle Beratung und Hautanalyse** – Wir passen jede Behandlung an Ihre Hautbedürfnisse an.
- **Schonende Behandlungsmethode** – Auch für empfindliche Haut geeignet.
- **Hochwertige Wirkstoffe** – Wir nutzen Seren mit Salicylsäure, Niacinamid und Zink zur Regulierung der Talgproduktion.
- **Erfahrung und Expertise** – Unsere Kosmetikerinnen sind spezialisiert auf die Behandlung fettiger Haut und großer Poren.
- **Nachhaltige Ergebnisse** – Microneedling sorgt für eine langfristige Verbesserung des Hautbildes.

Fazit

Fettige Haut entsteht durch eine übermäßige Talgproduktion, die verschiedene Ursachen wie genetische Veranlagung, hormonelle Veränderungen und Stress haben kann. Mit der richtigen Pflege, bewährten Hausmitteln und einer gesunden

Lebensweise lässt sich das Hautbild verbessern und der Glanz kontrollieren.

[Microneedling](#) ist eine effektive Methode, um fettige Haut zu regulieren, Poren zu verkleinern und ein ebenmäßigeres Hautbild zu erzielen.

Möchten Sie Ihre fettige Haut endlich in den Griff bekommen und ein mattes, frisches Hautbild erreichen?

Besuchen Sie unser [Kosmetikstudio in Berlin](#) und lassen Sie sich individuell beraten! Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und erleben Sie die innovative [Microneedling-Behandlung](#) für ein strahlendes Hautbild.

Expert Kosmetikstudio Berlin

Diese Information stammt von unserer Webseite. Den vollständigen Artikel finden Sie unter:
<https://kosmetikstudioexpert.de/glaenzende-haut-und-verstopfte-poren-so-bekaempfen-sie-fettige-haut-effektiv/>

© 2026 Expert Kosmetikstudio Berlin | kosmetikstudioexpert.de