

# Fettige Haut - Ursachen und effektive Pflegemethoden

Expert Kosmetikstudio Berlin | Datum: 18.02.2025

---

Fettige Haut kann eine Herausforderung sein, insbesondere wenn sie zu Glanz, vergrößerten Poren und Unreinheiten neigt. Viele Menschen kämpfen mit diesem Hauttyp und suchen nach effektiven Lösungen, um das Hautbild zu verbessern. Doch was sind die Ursachen für fettige Haut, und welche Maßnahmen können helfen, den Glanz zu reduzieren und die Haut ins Gleichgewicht zu bringen?

## Ursachen für fettige Haut

Fettige Haut entsteht durch eine übermäßige Talgproduktion der Talgdrüsen. Diese Überproduktion kann verschiedene Ursachen haben:

- **Hormonelle Veränderungen:** Hormone wie Androgene regen die Talgproduktion an. Besonders während der Pubertät, während des Menstruationszyklus, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren kann fettige Haut verstärkt auftreten.
- **Genetische Veranlagung:** Oft wird fettige Haut vererbt. Wenn Eltern zu fettiger Haut neigen, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass auch die Kinder diesen Hauttyp haben.
- **Ernährung:** Eine fett- und zuckerreiche Ernährung sowie stark verarbeitete Lebensmittel können die Talgproduktion erhöhen.
- **Stress:** Stress führt zur Ausschüttung von Cortisol, was die Talgdrüsen anregt und zu mehr Fett auf der Haut führt.
- **Unsachgemäße Hautpflege:** Übermäßiges Reinigen oder die Verwendung von aggressiven Reinigungsprodukten reizt die Haut, was zu einer verstärkten Talgproduktion als Schutzreaktion führen kann.

- **Klimatische Bedingungen:** Hohe Luftfeuchtigkeit und Hitze steigern die Aktivität der Talgdrüsen.
- **Medikamente:** Hormonelle Verhütungsmittel oder bestimmte Medikamente können die Talgproduktion beeinflussen.

## **Merkmale fettiger Haut**

- **Glänzende Hautoberfläche:** Besonders in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) wirkt die Haut oft ölig.
- **Vergrößerte Poren:** Überproduktion von Talg führt zu erweiterten Poren.
- **Unreinheiten und Akne:** Verstopfte Poren und Bakterienwachstum können zu Mitessern, Pickeln und Akne führen.
- **Make-up hält schlechter:** Fettige Haut führt dazu, dass Make-up schneller verläuft oder sich absetzt.
- **Dickeres Hautbild:** Die Haut kann grobporiger und uneben erscheinen.

## **Tipps zur Verbesserung des Hautzustands**

- **Sanfte Reinigung:** Verwenden Sie milde, pH-neutrale Reinigungsprodukte, die überschüssigen Talg entfernen, ohne die Haut auszutrocknen. Reinigungsgels mit Salicylsäure oder Teebaumöl helfen, die Poren zu reinigen.
- **Feuchtigkeitspflege:** Auch fettige Haut benötigt Feuchtigkeit. Verwenden Sie leichte, ölfreie Feuchtigkeitscremes mit Hyaluronsäure oder Aloe Vera.
- **Mattierende Produkte:** Spezielle mattierende Cremes oder Puder helfen, den Glanz zu kontrollieren.
- **Regelmäßiges Peeling:** Ein sanftes Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen und verhindert das Verstopfen der Poren.
- **Nicht komedogene Kosmetik:** Verwenden Sie Make-up-Produkte, die die Poren nicht verstopfen.

- **Gesunde Ernährung:** Reduzieren Sie fettige und zuckerreiche Lebensmittel und integrieren Sie mehr Obst, Gemüse und Omega-3-Fettsäuren in Ihren Speiseplan.
- **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser täglich, um die Haut von innen zu hydratisieren.
- **Sonnenschutz:** Verwenden Sie leichte, nicht fettende Sonnenschutzmittel, um die Haut vor UV-Schäden zu schützen.

## Hausmittel gegen fettige Haut

- **Heilerde:** Absorbiert überschüssigen Talg und reinigt die Poren tiefenwirksam.
- **Teebaumöl:** Wirkt antibakteriell und hilft bei Unreinheiten.
- **Aloe Vera:** Spendet Feuchtigkeit, ohne die Haut zu fetten, und beruhigt gereizte Haut.
- **Apfelessig:** Wirkt als natürliches Gesichtswasser und hilft, den pH-Wert der Haut auszugleichen.
- **Zitronensaft:** Klärt die Haut und reduziert Fettglanz dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts.
- **Honig:** Wirkt antibakteriell und reguliert die Talgproduktion.
- **Grüner Tee:** Reduziert die Talgproduktion und schützt die Haut vor freien Radikalen.

## Fruchtsäurepeeling zur Behandlung fettiger Haut

Ein [Fruchtsäurepeeling](#) ist eine effektive Methode, um fettige Haut zu regulieren und das Hautbild zu verfeinern. Es entfernt abgestorbene Hautzellen, reinigt die Poren und fördert die Zellerneuerung. Dabei werden überschüssiger Talg und Verhornungen gelöst, was das Hautbild klarer und ebenmäßiger erscheinen lässt.

In unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) bieten wir professionelle Fruchtsäurepeelings an, die speziell auf fettige Haut abgestimmt sind. Durch die Anwendung von Fruchtsäuren wie Glykol- und Salicylsäure wird die Talgproduktion reguliert und Unreinheiten

vorgebeugt.

## **Vorteile von Fruchtsäurepeelings bei fettiger Haut:**

- **Regulierung der Talgproduktion:** Fruchtsäuren reduzieren die Ölproduktion, ohne die Haut auszutrocknen.
- **Verfeinerung der Poren:** Die Poren wirken kleiner und das Hautbild ebenmäßiger.
- **Reduktion von Unreinheiten:** Pickel und Mitesser werden vermindert.
- **Glättung der Hautstruktur:** Die Haut wirkt glatter und strahlender.
- **Verbesserung der Aufnahme von Pflegeprodukten:** Die Haut wird aufnahmefähiger für pflegende Wirkstoffe.

## **Fruchtsäurepeeling im Kosmetikstudio in Berlin**

Unser [Kosmetikstudio in Berlin](#) bietet Ihnen [professionelle Fruchtsäurepeelings](#), die individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt sind. Unsere erfahrenen Kosmetikerinnen analysieren Ihre Haut und wählen die geeignete Fruchtsäure aus, um fettige Haut sanft zu regulieren und das Hautbild zu verfeinern.

## **Fazit**

Fettige Haut kann eine Herausforderung sein, doch mit der richtigen Pflege und gezielten Behandlungen lässt sich das Hautbild sichtbar verbessern. Natürliche Hausmittel, leichte Feuchtigkeitspflege und eine gesunde Ernährung tragen dazu bei, die Talgproduktion zu regulieren und Unreinheiten vorzubeugen.

Ein [Fruchtsäurepeeling](#) ist besonders effektiv, um fettige Haut zu klären und das Hautbild zu verfeinern. In unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung und professionelle Behandlungen, die speziell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt sind.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und erleben Sie die wohltuende Wirkung unserer Fruchtsäurebehandlungen. Gönnen Sie Ihrer Haut die Pflege, die sie verdient, und genießen Sie ein ebenmäßiges, mattiertes Hautbild.

---

## **Expert Kosmetikstudio Berlin**

Diese Information stammt von unserer Webseite. Den vollständigen Artikel finden Sie unter:

<https://kosmetikstudioexpert.de/fettige-haut-ursachen-und-effektive-pflegemethoden/>

© 2026 Expert Kosmetikstudio Berlin | [kosmetikstudioexpert.de](https://kosmetikstudioexpert.de)