

Postakne – Ursachen, Behandlung und effektive Lösungen

Expert Kosmetikstudio Berlin | Datum: 21.02.2025

Postakne ist ein häufiges Hautproblem, das nach dem Abheilen von Akne auftritt. Es zeigt sich durch dunkle Flecken (Hyperpigmentierung), Rötungen oder sogar Narben, die das Hautbild uneben wirken lassen. Diese Überbleibsel der Akne können das Selbstbewusstsein beeinträchtigen und lassen die Haut länger unrein erscheinen, als sie tatsächlich ist. Doch was genau verursacht Postakne, und wie kann man das Hautbild nachhaltig verbessern? In diesem Artikel erfahren Sie alles über die verschiedenen Auslöser von Postakne, hilfreiche Tipps zur Hautpflege, bewährte Hausmittel und die Vorteile von Fruchtsäurepeelings, die wir in unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) anbieten.

Ursachen von Postakne

Postakne entsteht durch die Hautreaktion auf Entzündungen und Verletzungen während einer Aknephase. Diese Reaktion kann auf unterschiedliche Weise sichtbar werden:

- **Hyperpigmentierung:** Nach der Abheilung von entzündeten Pickeln verbleiben oft dunkle Flecken, die durch eine erhöhte Melaninproduktion verursacht werden. Diese Pigmentstörungen entstehen vor allem bei Menschen mit dunklerem Hauttyp, sind aber auch bei hellerer Haut möglich.
- **Rötungen (Postinflammatorisches Erythem):** Entzündungen schädigen die Blutgefäße in der Haut, was zu langanhaltenden Rötungen führen kann. Besonders empfindliche Hauttypen neigen dazu.

- **Aknenarben:** Wenn Akne tiefere Hautschichten schädigt, entstehen oft Narben. Diese können als atrophische (eingesunkene) Narben oder hypertrophe (erhabene) Narben erscheinen. Ursache dafür ist die ungleichmäßige Produktion von Kollagen während des Heilungsprozesses.
- **Unprofessionelle Behandlung:** Das unsachgemäße Ausdrücken von Pickeln, die Verwendung aggressiver Pflegeprodukte oder zu häufige mechanische Peelings können die Haut weiter reizen und die Entstehung von Postakne fördern.
- **Sonneneinstrahlung:** UV-Strahlen verstärken Hyperpigmentierungen und Rötungen, da sie die Melaninproduktion anregen und die Heilung verlangsamen.
- **Hormonelle Veränderungen:** Schwankungen im Hormonhaushalt, z. B. während der Pubertät, der Menstruation oder durch hormonelle Verhütungsmittel, können die Entstehung von Akne und somit auch von Postakne begünstigen.

Tipps zur Verbesserung des Hautbildes und zur Vorbeugung von Postakne

- **Sonnenschutz:** UV-Strahlen verschlimmern Pigmentflecken und Rötungen. Verwenden Sie täglich eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30), um das Hautbild zu schützen und eine Verschlimmerung der Hyperpigmentierung zu vermeiden.
- **Sanfte Reinigung:** Reinigen Sie Ihre Haut morgens und abends mit einem milden, nicht irritierenden Reinigungsprodukt, um Schmutz, Talg und Make-up-Reste zu entfernen, ohne die Hautbarriere zu schädigen.
- **Chemische Peelings:** Sanfte chemische Peelings mit Fruchtsäuren (AHA) oder Salicylsäure (BHA) fördern die Zellerneuerung, lösen abgestorbene Hautzellen und reduzieren Pigmentflecken.
- **Feuchtigkeitspflege:** Eine leichte, nicht komedogene Feuchtigkeitscreme hilft, das Gleichgewicht der Haut zu erhalten und die Heilung zu unterstützen.

- **Vitamin C:** Antioxidantien wie Vitamin C wirken aufhellend auf Pigmentflecken und fördern die Kollagenproduktion, was das Hautbild glatter und ebenmäßiger erscheinen lässt.
- **Niacinamid:** Dieses Vitamin B3-Derivat reduziert Rötungen, wirkt entzündungshemmend und hilft, Pigmentflecken aufzuhellen.
- **Keine Manipulation:** Vermeiden Sie das Ausdrücken von Pickeln oder das ständige Berühren der betroffenen Hautpartien, um Narbenbildung zu minimieren.
- **Regelmäßige Gesichtsbehandlungen:** Professionelle Hautreinigungen und Fruchtsäurepeelings helfen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Pigmentierung auszugleichen.

Hausmittel gegen Postakne

- **Aloe Vera:** Wirkt entzündungshemmend und fördert die Heilung. Frisches Aloe-Vera-Gel kann direkt auf betroffene Stellen aufgetragen werden, um Rötungen zu lindern.
- **Zitronensaft:** Hat aufhellende Eigenschaften dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts. Vorsicht: Zitronensaft sollte immer stark verdünnt und nur abends verwendet werden, da er die Haut lichtempfindlich macht.
- **Honig und Kurkuma:** Eine Maske aus Honig und Kurkuma wirkt entzündungshemmend und ausgleichend. Kurkuma kann helfen, Pigmentflecken aufzuhellen.
- **Grüner Tee:** Enthält Antioxidantien, die Entzündungen reduzieren und die Haut beruhigen. Ein gekühltes grünes Teebeutel kann auf die betroffene Stelle gelegt werden.
- **Apfelessig:** Reguliert den pH-Wert der Haut und wirkt leicht aufhellend. Immer stark verdünnen und vorsichtig anwenden.
- **Rosenwasser:** Hat eine beruhigende Wirkung und kann helfen, Rötungen zu reduzieren.

Fruchtsäurepeeling gegen Postakne

Ein [Fruchtsäurepeeling](#) ist eine besonders effektive Methode zur Behandlung von Postakne. Fruchtsäuren (AHA) lösen abgestorbene Hautzellen und fördern die Zellerneuerung, was zu einer sichtbaren Aufhellung von Pigmentflecken und einer Glättung der Hautstruktur führt. Insbesondere bei Hyperpigmentierungen und leichten Aknenarben kann ein Fruchtsäurepeeling hervorragende Ergebnisse erzielen.

In unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) bieten wir professionelle Fruchtsäurepeelings an, die individuell auf Ihren Hauttyp und Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Unsere erfahrenen Kosmetikerinnen wählen die geeignete Fruchtsäure und Konzentration aus, um Pigmentflecken zu mildern, Rötungen zu reduzieren und die Hautstruktur zu verfeinern.

Vorteile von Fruchtsäurepeelings bei Postakne:

- **Aufhellung von Pigmentflecken:** Fruchtsäuren lösen Verfärbungen und sorgen für ein gleichmäßiges Hautbild.
- **Glättung der Hautstruktur:** Atrophische Aknenarben wirken durch die Zellerneuerung weniger tief und auffällig.
- **Reduktion von Rötungen:** Entzündungen und Rötungen werden gemildert.
- **Porentiefe Reinigung:** Fruchtsäuren lösen Talgablagerungen und verhindern erneute Unreinheiten.
- **Feineres Hautbild:** Das Hautbild wirkt strahlender und ebenmäßiger.

Fazit

Postakne kann das Hautbild und das Selbstbewusstsein stark beeinträchtigen, doch mit der richtigen Pflege und gezielten Behandlungen lässt sich das Hautbild sichtbar verbessern. Eine konsequente Pflegeroutine mit sanfter Reinigung, chemischen Peelings und aufhellenden Wirkstoffen wie Vitamin C und Niacinamid kann Pigmentflecken und Rötungen reduzieren.

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

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und lassen Sie sich von unseren Experten beraten. Gönnen Sie Ihrer Haut die Pflege, die sie verdient, und genießen Sie ein strahlend schönes Hautbild.

Expert Kosmetikstudio Berlin

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

<https://kosmetikstudioexpert.de/postakne-ursachen-behandlung-und-effektive-loesungen-2/>

© 2026 Expert Kosmetikstudio Berlin | kosmetikstudioexpert.de