

Milium (Weiße Punkte) – Ursachen, Behandlung und effektive Lösungen

Expert Kosmetikstudio Berlin | Datum: 02.03.2025

Milium, auch als Grießkorn oder weiße Punkte bekannt, sind kleine, weiße Zysten, die meist im Gesicht auftreten, insbesondere um die Augen, auf den Wangen oder an den Schläfen. Sie entstehen, wenn abgestorbene Hautzellen und Talg unter der Haut eingeschlossen werden und keine Möglichkeit haben, an die Oberfläche zu gelangen. Milium ist harmlos, kann jedoch kosmetisch störend wirken. In diesem Artikel erfahren Sie, was genau Milium ist, welche Ursachen es hat, wie Sie es vermeiden können und welche Behandlungsmethoden, einschließlich [Fruchtsäurepeeling](#), in unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) besonders effektiv sind.

Was ist Milium?

Milium ist eine kleine Zyste, die aus Keratin besteht – einem Protein, das auch in Haaren, Nägeln und der äußeren Hautschicht vorkommt. Es gibt zwei Hauptarten von Milium:

- **Primäres Milium:** Tritt spontan auf und ist oft genetisch bedingt. Es kommt besonders bei Neugeborenen und Erwachsenen vor.
- **Sekundäres Milium:** Entwickelt sich nach Hautverletzungen wie Verbrennungen, Blasenbildung oder nach aggressiven kosmetischen Behandlungen, wenn die Hautbarriere geschädigt wurde.

Milium unterscheidet sich von Mitessern und Pickeln dadurch, dass es keine Entzündung oder Rötung verursacht und nicht ausgedrückt werden kann, ohne die Haut zu verletzen.

Ursachen von Milium

Milium entsteht, wenn abgestorbene Hautzellen (Keratin) und Talg in den Hautporen eingeschlossen werden und sich eine Zyste bildet. Es gibt mehrere Faktoren, die zur Entstehung von Milium beitragen können:

- **Verstopfung der Haarfollikel:** Wenn abgestorbene Hautzellen und Talg nicht richtig abtransportiert werden können, sammeln sie sich unter der Haut an.
- **Verletzung der Haut:** Nach Verbrennungen, Hautausschlägen, Operationen oder aggressiven kosmetischen Behandlungen kann sich sekundäres Milium entwickeln.
- **Übermäßiger Sonneneinfluss:** UV-Strahlen verdicken die oberste Hautschicht, wodurch abgestorbene Hautzellen leichter eingeschlossen werden.
- **Verwendung schwerer Hautpflegeprodukte:** Fettige oder komedogene Produkte können die Poren verstopfen und die Bildung von Milium begünstigen.
- **Hormonelle Veränderungen:** Besonders während der Pubertät, Schwangerschaft oder in den Wechseljahren kann eine erhöhte Talgproduktion die Entstehung von Milium fördern.
- **Genetische Veranlagung:** Wenn Milium in der Familie häufig vorkommt, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass es vererbt wird.
- **Alterungsprozess:** Mit zunehmendem Alter erneuert sich die Haut langsamer, was zu einer Ansammlung abgestorbener Hautzellen führen kann.

Wie kann man Milium vorbeugen und das Hautbild verbessern?

- **Regelmäßige Exfoliation:** Verwenden Sie milde Peelings mit Fruchtsäuren (AHA) oder Salicylsäure (BHA), um abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Poren frei zu halten.
- **Leichte, nicht-komedogene Feuchtigkeitspflege:** Vermeiden Sie fetthaltige Cremes und Öle, die die Poren verstopfen könnten.

- **Sonnenschutz:** Schützen Sie Ihre Haut täglich mit einem nicht-komedogenen Sonnenschutzmittel, um die Verdickung der Haut durch UV-Strahlung zu verhindern.
- **Schonende Reinigung:** Verwenden Sie pH-neutrale, sanfte Reinigungsprodukte, um die Hautbarriere nicht zu irritieren.
- **Verzicht auf aggressives Drücken und Quetschen:** Milium lässt sich nicht wie ein Mitesser ausdrücken und kann durch unsachgemäße Versuche Entzündungen und Narben verursachen.
- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen fördert die Hautregeneration.

Hausmittel gegen Milium

- **Dampfbad:** Ein Dampfbad öffnet die Poren und erleichtert das Entfernen abgestorbener Hautzellen.
- **Honigmaske:** Honig wirkt antibakteriell und feuchtigkeitsspendend, was die Haut weicher macht und das Risiko von Verstopfungen reduziert.
- **Teebaumöl:** Hat antiseptische Eigenschaften und kann Entzündungen vorbeugen.
- **Aloe Vera:** Beruhigt gereizte Haut und fördert die Heilung.
- **Zuckerpeeling:** Ein sanftes Peeling aus Zucker und Olivenöl hilft, abgestorbene Hautzellen zu entfernen.
- **Apfelessig:** Reguliert den pH-Wert der Haut und wirkt antibakteriell.

Fruchtsäurepeeling bei Milium

Ein Fruchtsäurepeeling (AHA-Peeling) ist eine besonders wirksame Methode zur Behandlung von Milium. Es löst abgestorbene Hautzellen sanft ab und fördert die Zellerneuerung, wodurch die Hautstruktur verfeinert und das Risiko von Milium verringert wird.

In unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) bieten wir [professionelle Fruchtsäurepeelings](#) an, die individuell auf Ihren Hauttyp und Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Unsere erfahrenen Kosmetikerinnen verwenden hochwertige Fruchtsäuren, die tief in die Haut eindringen und Verhornungen effektiv lösen.

Vorteile von Fruchtsäurepeelings bei Milium:

- **Sanfte Exfoliation:** Fruchtsäuren lösen abgestorbene Hautzellen, ohne die Haut zu reizen.
- **Verfeinerung der Poren:** Die Poren werden tief gereinigt und verstopfte Haarfollikel gelöst.
- **Gleichmäßiges Hautbild:** Die Haut wirkt glatter und strahlender.
- **Feuchtigkeitsspeicherung:** Fruchtsäuren verbessern die Feuchtigkeitsbindung der Haut.
- **Vorbeugung neuer Milien:** Durch die Förderung der Zellerneuerung wird die Entstehung neuer Milien verhindert.

Fazit

Milium ist zwar harmlos, kann aber kosmetisch störend wirken. Mit der richtigen Pflege, sanften Peelings und gezielten Behandlungen lässt sich das Hautbild deutlich verbessern. Neben Hausmitteln und einer konsequenten Pflegeroutine ist ein professionelles [Fruchtsäurepeeling](#) eine besonders effektive Methode, um Milium zu entfernen und die Hautstruktur zu verfeinern.

In unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) bieten wir Ihnen individuelle Beratung und professionelle Fruchtsäurepeelings, die speziell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt sind. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und genießen Sie eine glatte, ebenmäßige Haut ohne weiße Punkte.

Expert Kosmetikstudio Berlin

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

<https://kosmetikstudioexpert.de/milium-weiße-punkte-ursachen-behandlung-und-effektive-loesungen/>

© 2026 Expert Kosmetikstudio Berlin | kosmetikstudioexpert.de