

Mitesser (offene Komedonen) – Mechanische Entfernung von Verunreinigungen aus den Poren

Expert Kosmetikstudio Berlin | Datum: 08.02.2025

Mitesser, auch als offene Komedonen bekannt, sind ein häufiges Hautproblem, das nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene betrifft. Sie erscheinen als kleine dunkle Punkte auf der Haut, meist in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn), und entstehen durch verstopfte Poren. In unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) bieten wir eine effektive Manuelle [Gesichtsausreinigung](#) an, um Mitesser sanft und gründlich zu entfernen.

Ursachen von Mitessern

Mitesser entstehen durch eine Kombination verschiedener Faktoren:

- **Überproduktion von Talg:** Die Talgdrüsen in der Haut produzieren zu viel Öl, das die Poren verstopft.
- **Ansammlung von abgestorbenen Hautzellen:** Diese bleiben in den Poren stecken und vermischen sich mit Talg.
- **Oxidation:** Im Gegensatz zu geschlossenen Komedonen (weiße Mitesser) bleibt die Öffnung bei offenen Komedonen unbedeckt. Der Kontakt mit Sauerstoff führt zur Oxidation des Talgs, was die dunkle Farbe verursacht.
- **Hormonelle Veränderungen:** Insbesondere während der Pubertät, Schwangerschaft oder in den Wechseljahren wird die Talgproduktion durch Hormonschwankungen angeregt.
- **Ungesunde Ernährung:** Zucker- und fettreiche Lebensmittel sowie Milchprodukte können die Talgproduktion erhöhen.

- **Unsachgemäße Hautpflege:** Falsche oder unregelmäßige Reinigung der Haut begünstigt die Ansammlung von Schmutz und Öl.
- **Make-up und Pflegeprodukte:** Komedogene Inhaltsstoffe können die Poren verstopfen und Mitesser fördern.
- **Stress und Schlafmangel:** Diese Faktoren können das hormonelle Gleichgewicht beeinflussen und die Talgproduktion steigern.
- **Umwelteinflüsse:** Schmutz, Staub und Schadstoffe aus der Luft setzen sich auf der Haut ab und verstopfen die Poren.

Tipps zur Verbesserung des Hautzustands bei Mitessern

- **Regelmäßige Reinigung:** Eine gründliche Gesichtsreinigung morgens und abends entfernt überschüssigen Talg und Schmutz.
- **Sanfte Peelings:** Ein Peeling 1–2 Mal pro Woche entfernt abgestorbene Hautzellen und beugt verstopften Poren vor.
- **Nicht-komedogene Pflegeprodukte:** Verwenden Sie ölfreie und nicht-komedogene Produkte, um die Poren nicht zusätzlich zu verstopfen.
- **Feuchtigkeitspflege:** Auch bei fettiger Haut ist eine leichte, feuchtigkeitsspendende Pflege wichtig, um die Hautbarriere zu schützen.
- **Gesunde Ernährung:** Reduzieren Sie den Konsum von Zucker, Milchprodukten und stark verarbeiteten Lebensmitteln. Erhöhen Sie die Zufuhr von frischem Obst, Gemüse und gesunden Fetten wie Omega-3.
- **Stressbewältigung:** Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Spaziergänge helfen, das hormonelle Gleichgewicht zu regulieren.
- **Hände weg vom Gesicht:** Vermeiden Sie es, sich mit ungewaschenen Händen ins Gesicht zu fassen, um das Eindringen von Bakterien zu verhindern.
- **Sonnenschutz:** Verwenden Sie täglich einen leichten, nicht-komedogenen Sonnenschutz, um Hautschäden und Pigmentierungen zu vermeiden.

Hausmittel gegen Mitesser

- **Dampfbäder:** Ein Dampfbad öffnet die Poren und erleichtert die anschließende Reinigung. Kamille oder Teebaumöl im Wasser wirken entzündungshemmend.
- **Heilerde:** Eine Maske aus Heilerde absorbiert überschüssigen Talg und klärt die Haut.
- **Natron-Peeling:** Natron wirkt als sanftes Peeling und reguliert den pH-Wert der Haut. Vorsicht bei empfindlicher Haut, um Irritationen zu vermeiden.
- **Zitronensaft:** Wirkt antibakteriell und klärend, sollte jedoch nur verdünnt angewendet werden, um die Haut nicht zu reizen.
- **Honig:** Hat antibakterielle Eigenschaften und spendet Feuchtigkeit. Eine Honigmaske reinigt die Poren sanft und pflegt die Haut.
- **Grüner Tee:** Als Gesichtswasser wirkt er antioxidativ und reduziert die Talgproduktion.
- **Aktivkohle:** Aktivkohle-Masken binden Schmutz und überschüssigen Talg und ziehen Unreinheiten aus den Poren.
- **Teebaumöl:** Wirkt antibakteriell und kann punktuell auf Mitesser aufgetragen werden.

Effektive Behandlung: Manuelle Gesichtsausreinigung

Eine besonders wirksame Methode zur Entfernung von Mitessern und zur Tiefenreinigung der Poren ist die Manuelle [Gesichtsausreinigung](#), die wir in unserem [Kosmetikstudio in Berlin](#) anbieten.

Dabei werden Mitesser und andere Unreinheiten professionell und hygienisch entfernt, ohne die Haut zu verletzen oder zu reizen.

Vorteile der Manuellen Gesichtsausreinigung bei Mitessern

- **Gründliche Reinigung der Poren:** Verstopfte Poren werden effektiv von Talg, Schmutz und abgestorbenen Hautzellen befreit.

- **Verhinderung von Entzündungen:** Durch die hygienische Entfernung wird das Risiko von Entzündungen und Pickeln minimiert.
- **Verbesserung des Hautbildes:** Die Haut wirkt klarer, ebenmäßiger und strahlender.
- **Vorbereitung auf Pflegeprodukte:** Nach der Reinigung können Pflegeprodukte besser aufgenommen werden und ihre Wirkung entfalten.
- **Sanfte und schonende Methode:** Im Gegensatz zum eigenhändigen Ausdrücken werden Hautreizungen vermieden.

Warum Manuelle Gesichtsausreinigung in unserem Kosmetikstudio in Berlin?

In unserem Kosmetikstudio in Berlin bieten wir eine professionelle Gesichtsausreinigung an, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist. Unsere erfahrenen Kosmetikerinnen arbeiten mit größter Sorgfalt und Hygiene, um Ihnen eine gründliche und gleichzeitig schonende Reinigung zu ermöglichen.

Wir verwenden hochwertige Pflegeprodukte, die die Haut beruhigen und intensiv pflegen. So wird nicht nur das Hautbild verbessert, sondern auch das Risiko von Entzündungen und Narbenbildung reduziert.

Fazit

Mitesser entstehen durch verstopfte Poren, die durch überschüssigen Talg, abgestorbene Hautzellen und Schmutz verursacht werden. Eine gründliche Reinigung, gesunde Lebensgewohnheiten und gezielte Pflegeprodukte helfen, das Hautbild zu verbessern und neuen Mitessern vorzubeugen.

Besonders wirkungsvoll ist die Manuelle Gesichtsausreinigung, die eine gründliche und hygienische Entfernung von Unreinheiten ermöglicht. In unserem Kosmetikstudio in Berlin bieten wir eine professionelle Behandlung an, die individuell auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt ist.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und erleben Sie eine strahlende und reine Haut! Wir freuen uns darauf, Ihnen zu einem klaren und gesunden Hautbild zu verhelfen.

Expert Kosmetikstudio Berlin

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

<https://kosmetikstudioexpert.de/mitesser-offene-komedonen-mechanische-entfernung-von-verunreinigungen-aus-den-poren/>

© 2026 Expert Kosmetikstudio Berlin | kosmetikstudioexpert.de