

DIESE PUNKTE...



MILIEN (Grießkörner) sitzen hartnäckig
in unserer Haut. Unbesiegbar sind sie
nicht! Denn es gibt gute VORSORGE.
Und Experten-Treatments!

Sie sind gut getarnt. Verstecken sich als kleine Pickelchen erfolgreich zwischen hier und da auftretenden Unreinheiten und fallen erst auf, wenn sie partout nicht mehr verschwinden wollen. „Bei den auch als Grießkörnern bezeichneten Milien handelt es sich um gutartige Zysten unter der Haut“, erklärt Maja Henke, Fachärztin für Chirurgie und Ästhetik-Expertin aus München. Also kein Grund zur Sorge: Milien sind ein rein kosmetisches Thema und gesundheitlich unbedenklich. Um sie von Pickeln zu unterscheiden, ist ein Vergrößerungsspiegel hilfreich. Denn, so störend sie auch sein mögen, ihr Durchmesser beträgt nur ein bis zwei Millimeter. Erkennungsmerkmal: Ihre Struktur ist härter als die umliegende Haut, ein Körnchen eben. Die Farbe ist weiß, sie können aber auch leicht gelblich wirken.

„Milien entwickeln sich aus Follikeln und sind – im Gegensatz zu Unreinheiten – mit Talgablagerungen, abgestorbenen Hautzellen und Hornmaterial gefüllt.“ Doch woher kommen die lästigen Störenfriede überhaupt? Eine genetische Veranlagung wird bislang nur vermutet. Sicher aber ist, dass der Hormonhaushalt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung spielt. In Kom-

bination mit einer erhöhten Talgproduktion, verstopften Poren oder auch Hautreizungen treten Milien besonders gern auf. Die beste Vorbeugung ist deshalb eine konsequente, gründliche Reinigung. „Auch Peelings mit AHA- und BHA-Säuren sowie Pflegeprodukte mit Retinol eignen sich zur Vorsorge“, sagt Maja Henke. „Diese regen die Erneuerung der Hautzellen an. Dadurch haben Milien kaum Zeit, sich zu entwickeln.“ Wichtig: Niemals sollte man versuchen, Milien wegzukratzen oder selbst auszudrücken! Statt zum Erfolg führt das eher zu Entzündungen und Narben. Sinnvoller ist es, sich in die Hände eines Experten zu begeben – idealerweise ein Dermatologe oder ein Facharzt für Ästhetische Chirurgie. Selbst hartnäckige Grießkörnerchen lassen sich nämlich mit einem kleinen Schnitt oder einem scharfen Löffelchen schmerzarm und narbenfrei entfernen. Bei großflächigem Auftreten helfen regelmäßige Mikrodermabrasionen oder Fraxel-Laserbehandlungen. FRANZISKA FRANK

Milien treten überwiegend an den Wangen und um die Augen herum auf. Bei Frauen häufiger als bei Männern. Ursache sind oft hormonelle Schwankungen

