



Stress & Akne



Was Cortisol mit unreiner Haut zu tun haben kann -
kurz, klar und wissenschaftlich verständlich.



Die wichtigste Botschaft

Stress ist selten die einzige Ursache von Akne. Aber Stress kann eine bereits empfindliche, hormonell aktive oder entzündliche Haut deutlich verstärken - unter anderem über Cortisol, Hautbarriere, Talgdrüsen und Entzündungsprozesse.



Für Frauen, die ihre Haut ganzheitlich verstehen möchten -
ohne Panik, ohne Produktzirkus, ohne Heilversprechen.



1. Warum Stress auf der Haut sichtbar werden kann

Bei Stress schaltet der Körper in einen Aktivierungsmodus. Das ist kurzfristig sinnvoll. Wird Stress aber dauerhaft, können mehrere Prozesse gleichzeitig die Haut aus dem Gleichgewicht bringen.

Stressreaktion	Möglicher Hauteffekt
Cortisol steigt	Talgdrüsen können aktiver werden; die Haut wirkt ölig und Poren verstopfen leichter.
Entzündung steigt	Bestehende Pickel können rötter, empfindlicher oder hartnäckiger erscheinen.
Hautbarriere wird belastet	Die Haut kann trockener, reizbarer und unruhiger reagieren.
Schlaf, Essen, Routine kippen	Mehr Heißhunger, weniger Regeneration, mehr Haut-Picking oder zu aggressive Pflege können Akne zusätzlich anfeuern.

Kurz gesagt

Cortisol ist nicht "böse". Es ist ein wichtiges Stresshormon. Problematisch wird es, wenn der Körper über längere Zeit kaum zur Ruhe kommt. Dann kann die Haut schneller in Richtung Öl, Reizung und Entzündung kippen.

2. Was die Wissenschaft dazu sagt

Studien zeigen: Höhere Stressbelastung kann mit stärkerer Akne zusammenhängen. In Fachartikeln wird beschrieben, dass Cortisol die Aktivität der Talgdrüsen beeinflussen kann. Gleichzeitig ist Akne eine multifaktorielle Hautreaktion - also nie nur ein einzelnes Thema.

Das macht den Zusammenhang glaubwürdig, aber auch wichtig für die Einordnung: Stress ist ein Verstärker, nicht immer der alleinige Auslöser.

3. Woran du stressverstärkte Hautreaktionen erkennen kannst

Diese Punkte sind keine Diagnose, aber sie können Hinweise geben:

- Die Haut wird nach intensiven Arbeitsphasen, Sorgen oder Schlafmangel unruhiger.
- Pickel wirken entzündlicher, tiefer oder heilen langsamer ab.
- Du bemerkst mehr Oelglanz, gleichzeitig aber Spannung oder Trockenheit.
- Du greifst bei Stress häufiger ins Gesicht oder drückst an Unreinheiten.
- Die Haut reagiert stärker auf Produkte, die früher gut vertragen wurden.

Wichtig für Frauen 40+

In den Wechseljahren oder in der Perimenopause können Stress, Schlaf, Hormone, Darm, Blutzucker und Hautbarriere enger zusammenspielen. Deshalb fühlt es sich oft so an, als würde die alte Pflegeroutine plötzlich nicht mehr funktionieren.

4. Kleine Lösungsansätze: nicht perfekt, sondern stabil

1	Stress-Spur sichtbar machen Führe 7 Tage eine Mini-Liste: Schlaf, Stresslevel 0-10, Zyklus/Wechseljahres-Symptome, Verdauung, Hautreaktion. Muster sind oft wichtiger als Einzelereignisse.
2	Blutzucker beruhigen Starte Mahlzeiten möglichst mit Eiweiß, Ballaststoffen und gesunden Fetten. Starke Schwankungen können Heißhunger und Stressgefühl verstärken.
3	Hautbarriere schützen Weniger ist oft mehr: milde Reinigung, beruhigende Pflege, Sonnenschutz. Nicht jeden Tag neue Wirkstoffe testen.
4	2-Minuten-Regulation Mehrmals täglich langsam ausatmen, Schultern senken, Kiefer lösen. Das ersetzt keine Therapie, gibt dem Nervensystem aber kurze Stoppsignale.
5	Entzündung nicht anfeuern Nicht drücken, nicht schrubben, keine aggressiven Peelings auf gereizter Haut. Reizung kann Pickel optisch schlimmer machen.

5. Wann du bitte ärztlich abklären solltest

Ganzheitliches Verstehen ist wertvoll – aber manche Hautsituationen gehören in medizinische Abklärung.

- ✔ plötzlich starke, schmerzhaft oder knotige Akne
- ✔ Narbenbildung, starke Entzündung oder schnelle Verschlechterung
- ✔ Verdacht auf Rosazea, periorale Dermatitis, Allergie oder Infektion
- ✔ Akne nach neuen Medikamenten, Hormontherapien oder starken Zyklusveränderungen
- ✔ zusätzliche Symptome wie Fieber, starke Schmerzen oder allgemeines Krankheitsgefühl



Mein Ansatz

Ich schaue mit dir nicht nur auf die Creme im Bad, sondern auf die Frage: Was bringt deine Haut gerade aus der Balance? Stress kann dabei ein wichtiger Baustein sein – zusammen mit Pflege, Hormonen, Darm, Schlaf, Ernährung und Alltag.

Kostenlose Hautanalyse

Wenn du verstehen möchtest, warum deine Haut immer wieder unruhig wird, lade ich dich zu einer kostenlosen 20-minütigen Hautanalyse ein. Wir schauen gemeinsam, welche Faktoren bei dir eine Rolle spielen könnten und was dein sinnvoller erster Schritt wäre.



Lass uns Klarheit schaffen – gemeinsam.

Buche dir jetzt deinen kostenlosen 20-minütigen Hautanalyse-Termin und starte mit dem ersten Schritt zu gesünderer Haut.

Direkt Termin buchen:

<https://cal.meetergo.com/infokosmetik-claudia-menke/hautanalyse-gesprach>



Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu begleiten. ♥

Quellen & wissenschaftliche Einordnung

Borzyszkowska D. et al. (2022): Evaluation of Hormonal Factors in Acne Vulgaris. Beschreibt u.a. den Einfluss von Cortisol auf Talgdrüsenaktivität und Akne-Verstärkung.

Zari S., Alrahmani D. (2017): The association between stress and acne among female medical students. Ergebnis: Stressschwere korrelierte signifikant mit Akneschwere.

Yosipovitch G. et al. (2007): Study of Psychological Stress, Sebum Production and Acne Vulgaris in Adolescents. Zeigt eine signifikante Verbindung zwischen Stresslevel und Akneschwere, ohne dass die Sebummenge allein alles erklärt.

Ganceviciene R. et al. (2009): Involvement of the corticotropin-releasing hormone system in the pathogenesis of acne vulgaris. Beschreibt lokale Stresssignalwege in Talgdrüsen.

American Academy of Dermatology, Acne Guidelines / Patient information: Akne entsteht durch verstopfte Follikel, Talg, tote Hautzellen, bakterielle Beteiligung und Entzündung; Behandlung sollte mehrere Ursachen berücksichtigen.

Hinweis: Diese PDF dient der Information und ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.