

# Face to Face – Im Angesicht der Pickelmythen

Wer kennt sie nicht, die angeblichen Tipps und Tricks, die die kleinen ungeliebten Begleiter angeblich im Nu verschwinden lassen? Habt Ihr Eure Zahnpasta abends auch schon mal sowohl auf Zahnbürste, als auch aufs Gesicht geschmiert? Und hat's was gebracht außer Brennen und einem verschmierten Kopfkissen? Nein? Eben. Oder habt Ihr Euch auch schon mal das Gesicht mit Anti-Pickel-Patches zugepflastert und seid damit fast zur Schule gegangen, weil Ihr vergessen hattet, dass Ihr die Dinger noch im Gesicht habt?

Das muss nicht sein. Wir räumen auf mit den Mythen um Pickel und Wundermittel. Nie wieder Zahnpasta im Gesicht, brennende Anti-Pickel-Cremes oder überteuerte Produkte, die ja doch nichts bringen. Here we go:

## **Reinigung**

Die Basis für eine reine Haut ist eine gute Reinigung: Never ever mit Make-Up im Gesicht ins Bett legen! Welche Reinigung für Dich die geeignetste ist, hängt von Deinem Hauttyp ab. Neigst Du zum Beispiel zu trockener Haut, wäre ein austrocknendes Reinigungsmittel völlig falsch. Deine Haut reagiert auf die Austrocknung mit einem Überschuss an Fett, schließlich will sie ja nicht austrocknen. Und was passiert dann? Genau. Noch mehr Pickel. Lass Dich am besten beraten, welcher Hauttyp Du bist. Viele Apotheken bieten das zum Beispiel kostenfrei an.

## **Pflege**

Genauso wichtig wie die Reinigung ist eine Creme. Die schützt Deine Haut und gibt Ihr Feuchtigkeit. Feuchtigkeit ist übrigens nicht zu verwechseln mit reichhaltigen Cremes. Letztere haben nämlich einen höheren Fettanteil, der Pickel begünstigen kann.

## **Quetschen, Drücken**

OMG! Was ein Pickel – am besten gleich mal ausdrücken, dann ist das Problem erledigt. Absolutes NO GO! Auch wenn's hart ist und in den Fingern juckt: Finger weg vom Pickel! Durch das Gequetsche werden Bakterien in die Tiefe der Haut gedrückt, Entzündungen und Narbenbildung sind die Folge. Was uns zum nächsten Punkt bringt: Akute Hilfe bei Pickeln.

## **Heilerde**

Heilerde wird oft gegen Hautunreinheiten, Pickel und leichte Akne verwendet. Die Heilerde kannst Du 1-2-mal pro Woche auf Gesicht/Schultern bzw. auf die betroffenen Stellen auftragen. Dann heißt es: Warten bis sie vollständig getrocknet ist. Beim Trocknen entnimmt sie der Haut überschüssiges Hautfett und Schmutzpartikel. Die Heilerde ist relativ sanft zur Haut, trotzdem sollte der Haut nach jeder Anwendung wieder Feuchtigkeit zugeführt werden. Wer sich genauer für Heilerde, ihre Wirkung und Anwendung interessiert, ist in der Apotheke oder im Reformhaus gut beraten.

## **Kamillen-Dampfbad**

Dampfbäder allgemein eignen sich gut, um die Poren zu öffnen. Um den Effekt von Gesichtsmasken zu verstärken, kannst Du deshalb vorher ein Dampfbad machen. Besonders Kamillen-Dampfbäder eignen sich gegen unreine Haut und Pickel, da Kamille beruhigend und entzündungshemmend wirkt.

Um ein Kamillen-Dampfbad zu machen, übergießt Du einfach 2 EL getrocknete Kamillenblüten (gibt's in der Apotheke) mit heißem Wasser. Das Gefäß (z.B. ein Topf) sollte so groß sein, dass Dein Gesicht gut darüber passt. Damit der Dampf nicht entweicht, kannst Du Dir ein Handtuch über den Kopf legen – wie bei einem Erkältungsdampfbad. Dann 5 bis 10 Minuten entspannt das Gesicht bedampfen lassen. Danach kannst Du zum Beispiel eine selbstgemachte Honig-Maske auftragen. Das Rezept dafür findest Du hier.

## **Teebaumöl**

Teebaumöl hat eine antiseptische Wirkung und wird deshalb oft

gegen Pickel und Akne eingesetzt. Bevor Du es verwendest, teste es einmal an einer unauffälligen Stelle, um mögliche allergische Reaktionen auszuschließen.

Für die Anwendung bei einem akuten Pickel einfach etwas Teebaumöl mit einem Wattestäbchen/-pad auf die betroffenen Stellen tupfen. Da einige Hautunverträglichkeiten nicht immer auszuschließen sind, lies Dir den Beipackzettel gut durch und verdünne das Öl immer laut Anweisung. Teste es am Besten an einer unauffälligen Hautstelle, um mögliche Reaktionen auszuschließen.

## **Zink**

Zink spielt eine große Rolle beim Wundheilungsprozess der Haut. Bei Zinkmangel kann es also passieren, dass der Heilungsprozess der Haut sehr viel länger dauert. Außerdem kann es dann zu einer Überproduktion von Talg kommen. Bei akuten Pickeln einfach über Nacht ein wenig Zinksalbe auf die betroffene Stelle tupfen.

Oft hilft auch eine Umstellung der Ernährung: In Linsen, Haferflocken sowie Meeresfrüchten ist viel Zink enthalten.

## **Honig**

Honig ist ein altbewährtes Mittel gegen Hautunreinheiten. Er wirkt entzündungshemmend und macht die Haut geschmeidig. Rezepte für Beautymasken mit Honig findest du hier.

## **Ernährung**

Last but not least: Was hilft die beste Pflege und die tollsten Masken, wenn Deine Ernährung aus Fast Food und Süßigkeiten besteht? Nichts. Denn die Haut als größtes Organ unseres Körpers spiegelt all das wider, was in Dir drinnen vorgeht. Einfachstes Beispiel ist die Flüssigkeitszufuhr: Wenn Du zuwenig trinkst, wird Deine Haut in kurzer Zeit nicht mehr so elastisch sein, weil Deine Zellen einfach nicht genug Flüssigkeit haben. Und so ist es auch mit allem anderen: Zuviel fettiges Essen wie Pommes, Burger und Chips begünstigen eben doch Pickel. Genauso wie zuviel Zucker. Im Umkehrschluss begünstigt vitaminreiche, frische und abwechslungsreiche

Nahrung einen klaren, strahlenden Teint. Das bedeutet im Klartext: Tu Dir selbst etwas Gutes und bring Abwechslung in Deinen Speiseplan! Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sind alles andere als boring – es ist nur eine Frage der Kreativität und davon wirst Du doch bestimmt genug haben. Keine Sorge, ab und zu mal etwas Süßes oder ein Burger dürfen schon sein, solange das die Ausnahme bleibt.

Keine Idee, wie Du anfangen sollst? Kein Problem: Auf unserer Seite findest Du ein paar super einfache und leckere Startrezepte. Oder schau doch mal auf unserer Partnerseite [click-dich-fit.de](http://click-dich-fit.de), dort findest Du die geballte Ladung Rezepte. Tob Dich aus!