

# Flo (14): „Ständig hab ich Pickel – was kann ich dagegen tun?“

*Hallo Foodstamatic-Team,*

*ich habe ein großes Problem: Ich habe ständig Pickel! Und dann auch noch so richtig große, sogar auf dem Rücken. Das ist total peinlich! Ich mag schon gar nicht mehr zum Schwimmen, weil dann alle meine schlimmen Pickel sehen. Ich habe schon alles probiert: Zahnpasta, Anti-Pickel-Stift, aber nichts hilft. Ich habe gelesen, dass Fast-Food und Süßigkeiten auch zu Pickeln führen. Stimmt das? Meine Mutter sagt, dass man als Teenager Hautprobleme hat, ist normal. Das kommt von den Hormonen. Aber warum haben die anderen in meiner Klasse nicht so schlimme Pickel? Haben die andere Hormone? Die essen ja auch Schokolade, Burger und Subs. Was soll ich nur machen?*

*Bitte helft mir ...*

*Flo*

Lieber Flo,

dass Dich die Pickel nerven, können wir total verstehen. Das geht jedem so – gerade, wenn ein Date bevorsteht, möchte man ja gut aussehen. Allerdings hat Deine Mutter Recht: Die Hormonumstellung während der Pubertät begünstigt eben leider auch Pickel. Warum? Weil die Hormone auch auf die Talgbildung einwirken und das bewirkt eine erhöhte Talgproduktion. Talg setzt sich dann in den Poren fest und verstopft sie. So entstehen Pickel. Und da jeder Körper anders ist, reagiert auch jeder Körper anders auf die Hormonumstellung. Deshalb hat

auch nicht jeder Probleme mit Pickeln.

Es gibt aber eine Menge weiterer Faktoren, die Pickel begünstigen: Zuviel Zucker und fettige Nahrung genauso wie Rauchen oder Alkohol. Auch Stress wirkt sich auf die Haut aus. □Das Gute daran ist, dass Du aktiv etwas gegen Pickel tun kannst – eine ausgewogene Ernährung und wenig Süßigkeiten, Fast Food und vor allem keine Zigaretten und Alkohol machen sehr viel aus. Ausreichende Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv auf den Hormonhaushalt aus.

Last but not least: Finger weg von den ungeliebten Mitbewohnern! Quetschen und Drücken führt nur zu Entzündungen. Und der Mythos von Zahnpasta hält sich leider immer noch zu Unrecht, denn Zahnpasta macht's nur noch schlimmer. □Was Du sonst noch tun kannst? Lies doch mal den Beitrag „Face to Face – Im Angesicht der Pickelmythen“ – hier haben wir noch viele weitere Tipps und Tricks für Dich.

Alles Gute,

Dein Foodstamatic-Team