

Pickelalarm!



Wir helfen dir, dass du deine Pickel so schnell wie möglich in den Griff bekommst.

Wir zeigen dir zudem wie du dich täglich richtig pflegst, damit die Pickel keine Chance haben, denn nur mit konsequenter Heimpflege und Behandlungen im Institut kriegst du das in den Griff.

Für medizinische Fälle holen wir uns Unterstützung bei Frau Dr. Barbara Theler.

Wie entsteht ein Pickel?

Unsere Haut ist überzogen von kleinen Öffnungen (Poren), in denen jeweils eine kleine Talgdrüse sitzt, welche einen Ölfilm produziert, der durch die Öffnung abtransportiert wird und unsere Haut vor dem Austrocknen schützt. Vor allem in der Pubertät entsteht eine Überproduktion dieses Talges und zudem wird die Verhornung der Haut verstärkt. Durch eine erhöhte Talgproduktion (welche auch andere Ursachen haben kann), Schweiß und Schmutz (auch Make-up) wird die Öffnung der Poren verstopft. Ein Gemisch aus abgestorbenen Zellen und Talg sammelt sich und verstopft den Kanal. Durch den Sauerstoff entsteht eine schwarze Färbung -

ein **Mitesser** ist entstanden. Sollte es die Oberfläche nicht durchbrechen, fühlen sich Bakterien in der verstopften Pore so wohl, dass sie sich stark vermehren und eine Säure produzieren, die das Gewebe angreifen. Der Körper wehrt sich gegen die Bakterien indem er versucht die Fremdkörper und die durch sie verursachte Verunreinigung durch Eiter abzusondern - die schmerzende Ansammlung von Eiter hinter einer verstopften Pore kennen wir als **Pickel**.

Ein Pickel ist also eine Abwehrreaktion des Körpers, um das Gleichgewicht der Haut wieder herzustellen.

Die wichtigsten 10 Tipps gegen Pickel

1. Gesicht reinigen

Morgens und Abends muss die Haut gründlich von überschüssigem Talg, Schweiß und Schmutz gereinigt werden. Eine kleine Katzenwäsche mit Wasser reicht hier nicht aus. Ohne eine gründliche Reinigung mit den passenden Produkten, wird sich die Haut nicht verbessern. Wichtig ist, dass die Produkte ohne mineralische Öle sind. Diese sind häufig in günstigen Reinigungsprodukten und allen **Reinigungstüchern** enthalten. Diese reinigen nur oberflächlich und hinterlassen einen Film auf der Haut. Zudem werden die Poren noch mehr verstopft. Also **Finger weg davon!** Wir zeigen dir welches das passende Reinigungsprodukt für deine Haut ist.

2. Peelings

Ein Peeling löst verhornte Hautschuppen und reguliert die Neubildung von Hautzellen. Es unterstützt die Regeneration der Haut und fördert die Durchblutung. Hier ist es allerdings wichtig, dass man sein Gesicht nur sanft und vor allem nicht zu oft peelt. Intensive Akne Peelings wenden wir während der Behandlung bei uns im BLUE an. Du darfst deine Haut **2 bis 3 mal pro Woche** zu Hause peelen. In den meisten Reinigungsprodukten von BLUE sind bereits peelende Wirkstoffe enthalten, damit die Haut sehr sauber gereinigt wird. Diese Stoffe wirken auch entzündungshemmend.

3. Schütze deine Haut täglich

Damit die Haut täglich geschützt wird, verwende ein Produkt, das die Haut ausgleicht. Deine Kosmetikerin zeigt dir die passende Pflege. Wichtig ist, dass du einen guten **öl-freien Sonnenschutz** verwendest. Mit dem Sonnenlicht heilt die Haut meistens besser, leider hinterlassen vor allem aufgekratzte Pickel Pigmentflecken, wenn die

Haut nicht ausreichend geschützt wird. Wir zeigen dir die passende Sonnencreme.

4. Deine Kosmetikerin hilft dir, schafft es aber nur mit deiner Hilfe

Bei deinem ersten Termin im BLUE schaut eine **gut ausgebildete Kosmetikerin** deine Haut genau an. Zusammen mit dir planen wir einen **Behandlungs- und Pflegeplan**, damit du deine Pickel los wirst. Bereits nach der ersten Behandlung merkst du wie deine Haut sich verbessert hat. Nur mit regelmässigen Behandlungen bei uns (am Besten alle 2 Wochen) und deiner konsequenten Pflege zu Hause kommst du ans Ziel. Dies braucht aber Zeit und kommt nicht von heute auf morgen.

5. Finger aus dem Gesicht

Die härteste und **wichtigste aller Regeln**, denn drücken und knibbeln an entzündeten Stellen machen alles noch viel schlimmer. Grundsätzlich: **Hände aus dem Gesicht!** Unsere Hände berühren den ganzen Tag diese Dinge wie dreckige Tastaturen, Türklingen, Geld, Telefone etc. Man sollte sich lieber nicht vorstellen was wir alles an Bakterien an unseren Fingern mit uns herumtragen, die sich bestimmt auch in unserem Gesicht pudelwohl fühlen. Wenn du es aber trotzdem nicht lassen kannst, wasche deine Hände bevor du die Zeigefinger mit zwei Kosmetiktüchern umwickelst und vorsichtig die betroffene Stelle bearbeitest. Mit einem sauberen Tuch tupfen und unbedingt desinfizieren. Wenn du alle zwei Wochen zur kurzen Reinigung zu BLUE kommst, übernehmen wir das professionell für dich. So entstehen auch keine Narben! Bitte keine Experimente mit Zahnpaste oder billigen Gesichtsmasken auf blutigen und offenen Wunden! Das kann böse enden.

Die wichtigsten 10 Tipps gegen Pickel

6. Stress und Ausgeglichenheit

Stress lässt unsere Haut leiden, denn unter Stress schüttet unser Körper Hormone aus und reduziert die Säureschutzschicht der Haut, was sie dadurch anfälliger für Bakterien und Entzündungen macht. Unter Stress ernähren wir uns schlecht, schlafen schlecht, trinken zu wenig und haben keine Zeit für eine gute Reinigung - alles ist aus dem Gleichgewicht. Stress gehört manchmal zu unserem Leben dazu und es ist nicht einfach zu sagen: „Chill mal, du hast zu viel Stress!“ Aber vielleicht kann man ja schon Kleinigkeiten tun, um sich wieder ein bisschen ins Gleichgewicht zu bringen: Ab und zu ein Gang an der frischen Luft, ein bisschen früher ins Bett oder eine Runde Joggen gehen, kann Wunder bewirken.

7. Gute Ernährung kann helfen

Achte darauf, dass du dich ausgewogen ernährst. **Fast Food** und ein übermässiger **Zuckerkonsum** ist **sehr schlecht** für die Haut. Viele Studien haben bewiesen, dass ein **Verzicht auf Milchprodukte** sich sehr positiv auf die Haut auswirkt. Versuch es einfach einmal aus. Es lohnt sich.

8. Hormone und Pille können Pickel begünstigen

Hormone sind gemein und unberechenbar. Pickel können durch die Pille verschwinden oder in seltenen Fällen auftauchen, durch das Absetzen der Pille kann sogar Akne entstehen. Ein Gespräch mit der Frauenärztin kann hilfreich sein, denn es gibt verschiedene stark dosierte Pillen, die Haut und Haare stark positiv beeinflussen können. Hormone spielen aber

nicht nur im Zusammenhang mit der Pille eine Rolle, denn auch ohne die Einnahme der Pille schüttet unser Körper Hormone aus, die unsere Haut in einen Ausnahmezustand versetzen können, z.B. während der Periode oder vor allem kurz davor. Mit diesem Problem hat fast jede Frau zu kämpfen.

9. Bakterien verursachen Pickel

Fiese Bakterien lauern überall. Nicht nur in unseren Händen, sondern vor allem auch auf unserem Smartphone, das wir uns gern an die Wange drücken. Hier ist es wichtig, dass wir alle Gegenstände gelegentlich mal gründlich reinigen, mit denen unsere Haut in Berührung kommt. Das gilt vor allem für Schminkpinsel und Schwämmchen, Handys und Telefone, Handtücher, Kopfkissenbezüge, Brillen und natürlich unsere Hände. Bakterien vermehren sich übrigens auch gerne in Cremedöschen, wenn man immer mit dem Finger reingeht - hier gilt es also sich gut die Hände zu waschen, bevor man mit dem Finger in seine Kosmetikprodukte geht.

10. Make-up und Beauty Produkte

Bei Pickeln ist ein gutes Make-up und ein deckender Concealer wichtig. Hier gilt es aber darauf zu achten, dass die Produkte die Pickelbildung nicht auch noch zusätzlich anregen! Achte bei Produkten darauf, dass sie „nicht komedogen“ sind, also keine Pickel begünstigen. Falls du einen Abdeckstift verwendest, trage diesen nicht direkt auf den Pickel auf, damit der Stift nicht mit Bakterien in Kontakt kommt. Besser mit einem Wattestäbchen auftragen oder z.B. Acnecolor (aus der Apotheke) aus der Tube verwenden. Wir zeigen dir, wie du deine Pickel am besten abdeckst.