

Pickeln?!

So entstehen Pickel..!

Die Talgdrüsen der Haut geben Hautfett nach aussen ab. Verstopft der fetthaltige Talg die Drüsenausführungsgänge (= auch Poren genannt) bildet sich ein Mitesser. Diesen erkennt man als schwarzer Punkt auf der Haut. In dem geschlossenen Talgdrüsenkanal bauen sich Keime auf und starten ein Entzündungsprozess, der zum Pickel führt.

Was hilft im Haushalt gegen Pickeln?

- **Salzwasser-Dampfbad**

Nimm Ein Schüssel warmen Wasser und lös das Meersalz auf, dann musst du 10 min. inhalieren lassen und danach dein Gesicht waschen. Bei empfindlicher Haut ist das sehr angenehm...!

- **Brennnessel-Tee**

Der Tee schmeckt zwar nicht gut aber die Wirkung ist dafür umso besser. Die Brennnesselblätter haben eine entwässernde und entgiftende Wirkung. Das beugt die Pickeln vor. Also Nase zu und Runter damit...!

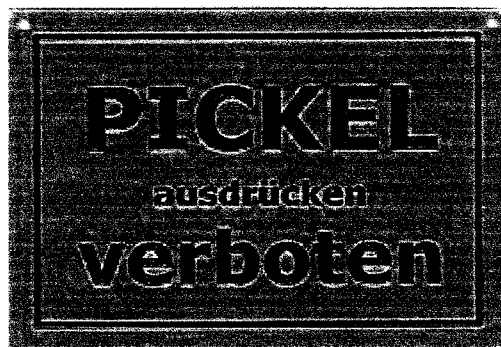
- **Selbst gemachte Maske**

Eine Wunderwaffe bei Hautunreinheiten:

Eine Tomate pürieren, 2 EL Honig dazugeben, aufs gereinigte Gesicht geben. Nach 20 Min. mit lauwarmen Wasser abwaschen...!

- **ACHTUNG!!! Wenn Pickel, dann:**

Auf gar keinen Fall Rumquetschen! Denn das macht es nur noch schlimmer und dann kann es schlimme Narben hinterlassen. Hat der Pickel schon einen gelben Kopf? Dann Finger mit z.B. Kleenex umwickeln und von unten leicht nach oben drücken...!



Pickel

Pickel - eine Definition :

Ein Pickel beschreibt verstopfte Hautporen, welche mit Bakterien und dem hauteigenen Hautöl „Sebum“ gefüllt sind. Man unterscheidet zwischen weißen eitrigen Pickeln, welche bei verstopften Hautporen entstehen. Die schwarze Pickel-Variante bekommt ihre dunkle Färbung durch den dunklen hauteigenen Farbstoff Melanin. Die zwei Pickelarten beinhalten das Sebum und Bakterien.

Ursachen von Pickeln :

Zur Entstehung von Pickeln tragen Stress, Umwelteinflüsse, Hormonumstellungen und der jeweilige Haut-Typ bei. Ein Zusammenspiel von zwei oder drei der genannten Faktoren kann zu Pickeln führen. Die Pickel können bei Mädchen und Jungen bereits schon im Alter von 10 Jahren auftreten.

Vorbeugung :

Damit Pickel nicht erst entstehen können, sollte die eigene Ernährung auf eine gesunde Basis umgestellt werden wodurch man ganz nebenbei die Gesundheit fördert. Zu den gesunden Lebensmitteln gehören Müsli, Kartoffeln, Reis und Nudeln, welche Vitamine haben und mineralreich sind. Diese Lebensmittel enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen auch Natrium, Magnesium, Eisen und Stärke. Mit dem enthaltenen Eisen wird die Haut feucht gehalten.

Ebenfalls regelmäßig sollte Obst und Gemüse gegessen werden, wozu Kiwis, Orangen, Nektarinen, Zitronen, Spinat, Tomaten und Kopfsalate gehören. Dass genannte Obst und Gemüse ist besonders vitaminreich und stärkt die Haut. Sehr viel Vitamin C enthalten Zitrus-Früchte und gehören somit auf jeden gesunden Speisezettel.

Es ist empfehlenswert Obst und Gemüse mindestens dreimal täglich zu essen, weil dadurch sichergestellt ist dass die Entstehung von Pickeln vermieden werden kann und die Gesundheit gefördert wird. Wer kein Gemüse oder Obst mag, der kann diese ja mit Joghurt, kalorienarmen Soßen und Gewürzen schmackhafter machen.

Behandlung :

Um die Entstehung von Pickeln schon im Vorfeld zu verhindern, sollte die Haut täglich gereinigt und gepflegt werden. Gegen Pickel hilft genauso wie bei Akne der Einsatz von rotem Licht zwei-, bis dreimal pro Woche für je eine Viertelstunde.

Das Medikament Roaccutan kann die Pickel austrocknen lassen und verhindert Entzündungen aber diese Substanz hat starke Nebenwirkungen. Ein Ausdrücken der Pickel ist nicht ratsam, weil daraus Abszesse entstehen können.

Pickel ausdrücken

Im Regelfall hörst du: „Bloß keine Pickel ausdrücken, dann wird alles nur noch schlimmer“. Stimmt. Außer man macht es richtig. Schließlich wird bei Hautarzt und Kosmetikern der Pickel auch geöffnet. Und wie das geht erfährst du hier:

Nimm eine warme Dusche oder bade sanft dein Gesicht (klasse: Poren öffnen mit der)

- dein Gesicht
- und entferne alles Makeup
- Wasche deine Hände um Infektionen zu vermeiden
- Sterilisiere eine Nadel- entweder mit Desinfektionsmittel aus der Apotheke oder mit einer Flamme (Feuerzeug)
- Stich den Pickel auf, aber nur ganz oben und nicht zu tief!
- Nimm ein Kosmetiktuch oder Toilettenpapier
- Drücke nun leicht seitlich unter dem Pickel, am besten mit einem . Damit drückt auch die Kosmetikerin und der Hautarzt Pickel aus.
- Sofort abbrechen wenn Blut oder klare Flüssigkeit austritt!

Schwarze Mitesser und pralle Pickel verleiten leicht zu drastischen Maßnahmen. Wer hat sich nicht schon mal dabei ertappt, an den ärgerlichen Dingen herumzudrücken – obwohl eigentlich jeder weiß, dass das nicht die richtige Methode ist. Obendrein verlaufen solche Aktionen selten erfolgreich. Schlimmer noch, der Schuss kann nach hinten losgehen: Mitesser und Eiterpickel können bei den Drückaktionen nach innen aufplatzen und eine noch stärkere Entzündung hervorrufen, die womöglich zu Narben führt.

Eiterpickel können auch mit einer Pinzette ausgedrückt oder mit einer Nadel angeritzt werden. Diese Maßnahmen empfehlen sich aber nur für die “ganz Harten”, denn sie können ziemlich schmerzhaft sein. Es versteht sich von selbst, dass die Werkzeuge absolut steril sein müssen, es dürfen sich keine Bakterien daran tummeln. Verpackte Pinzetten und Nadeln aus der Apotheke genügen diesem Anspruch wahrscheinlich noch, die Utensilien aus Mutters Nähkasten mit Sicherheit nicht. Um weiteren Entzündungen möglichst wenig Chancen zu lassen, betupft man die geschundenen Hautpartien anschließend noch einmal mit Gesichtswasser. Doch ehe sich nun jemand selbst verstümmelt, sollte er doch in einen Besuch beim Fachmann oder der Fachfrau investieren. Denn die Narben bleiben lebenslang.

Pickel ausziehen :

Ausziehen statt Ausdrücken. Den Mitesser oder Pickel anschließend nicht ausdrücken, sondern ausziehen: Dazu wird die Haut rund um das ärgerliche Ding in alle vier Richtungen gezogen. Um Infektionen zu vermeiden, sollte die Haut nicht mit den Fingern berührt werden, sondern mit einem sauberen Mulläppchen oder Kosmetiktuch. Ein reifer Mitesser kommt bei dieser Behandlung zumeist von alleine aus der Haut. Klappt's nicht gleich, ist leichtes (aber wirklich nur leicht!) Drücken erlaubt. Rührt sich der Pickel nicht, taugt er noch nicht zum Ausdrücken. Dann muss damit erstmal Schluss sein – im eigenen Interesse.

„Tipps gegen Pickel und Akne“!

Hallo zusammen, also was mir gegen Pickel hilft: man macht in eine größere Schüssel Heißes Wasser rein und dazu 2 Teebeutel Kamillentee, dann mit einem Handtuch die Schüssel verdecken, sodass der Dampf nicht raus kommt. dann macht man das Gesicht über die Schüssel und das Handtuch über dem Kopf, dann lässt man das Gesicht unter dem Kamilletee-Dampf 5min ungefähr. Man merkt ihr wie die Poren geöffnet sind. Die Haut trocknet nicht aus und es hilft gegen Pickel. Das macht man 1x in der Woche.