

Pickel in der Pubertät: Was jetzt wirklich hilft

Als ob die Pubertät mit all ihren Wachstumsschüben, Veränderungen, Herausforderungen und Neufindungs-Prozessen nicht schon verunsichernd und anstrengend genug wäre, werden gerade in dieser Zeit sowohl Jungen als auch Mädchen auch noch mit Hautunreinheiten in Form von Mitessern, Pickeln und im schlimmsten Fall sogar entzündlicher Akne gequält.



Verzweifelte Eliminierungs-Methoden machen dabei das Hautbild oftmals nicht besser, sondern im Gegenteil, verschlimmern das, was ohnehin schon als unerträglich empfunden wurde. Gerade deshalb ist es für Eltern und Heranwachsende wichtig zu wissen, wie die irritierte Haut behandelt werden möchte und was sie auf keinen Fall verzeiht. Was bei Pickeln & Co. in der Pubertät wirklich hilft:

- Das A und O der Hautpflege ist die richtige Reinigung. Waschen und Eincremen ist auch weiterhin wichtig – allerdings ausschließlich unter Verwendung geeigneter Reinigungs- und Pflegeprodukte.

- Allerdings ist darauf zu achten, dass jede Dusche und jedes ausgiebige Wannenbad die Haut auch wieder austrocknen. Es gilt also, eine Balance zu finden, mit der die irritierte und in dieser Phase hochsensible Haut auf der einen Seite sauber und rein gehalten werden kann, auf der anderen Seite jedoch nicht unnötig belastet oder gereizt wird.

- Zu den richtigen Reinigungsprodukten gehört dementsprechend vor allem eine geeignete Waschemulsion, die speziell auf die unreine Haut ausgerichtet ist und die morgens und abends angewendet werden sollte.

- Auch die anschließende Gesichts- oder Hautcreme sollte mit Bedacht ausgewählt werden und ebenfalls speziell auf die unreine Haut ausgerichtet sein. Insbesondere sollte sie nicht zu viele Fette enthalten, sondern allenfalls zusätzlich Feuchtigkeit spenden.

- Alkoholhaltige und klärende Gesichtswasser hingegen eignen sich nicht, auch wenn noch immer die Meinung weit verbreitet ist, dass Pickel dadurch schneller abklingen würden. Das Einzige, was jedoch geschieht, ist, dass die Haut, um durch das Gesichtswasser nicht auszutrocknen, zum eigenen Schutz noch mehr Talg und Fett produziert.

- Wenn sie eine Tochter haben, die sich gerne schminken möchte, helfen Sie ihr bei der Auswahl geeigneter Kosmetika. Denn natürlich ist es auch bei Akne erlaubt, sich zu schminken, vor allem, weil es der Seele hilft, störende Hautirritationen zumindest für einige Stunden zu verdecken. Dabei sollte das Gesicht jedoch weiterhin erkennbar sein und nicht hinter einer dicken Make-up-Maske verschwinden. Natur-Kosmetik ist da mit Sicherheit der bessere Weg, auch wenn zahlreiche andere Kosmetikerhersteller mit günstigeren, farbenfroheren und vor allem jugendlich-gestylteren Angeboten locken. Die komplette Entfernung des Make-ups am Abend als auch regelmäßige Auszeiten für die Haut sollten bei allen Schmink-Experimenten jedoch selbstverständlich sein.

- Ganz wichtig ist es, die Hautunreinheiten nicht mit den Fingern zu bearbeiten. D. h. das Ausdrücken von Pickeln ist ausdrücklich untersagt. So lange es sich um vereinzelte Hautunreinheiten handelt, sollten Sie versuchen, dieser erst einmal mit Teebaumöl zu behandeln. Dieses wird

mehrmals täglich auf die betroffenen Stellen aufgetupft und lässt den oder die Pickel sanft abklingen, da Teebaumöl nicht nur eine den Juckreiz hemmende und beruhigende, sondern vor allem auch eine antiseptische Wirkung hat. Dabei verströmt Teebaumöl zwar nicht den angenehmsten aller Gerüche, ist aber bei weitem nicht so aggressiv zur jugendlichen Haut wie einige der antibakteriellen Waschcremes aus dem Drogeriemarkt.

- Auch wenn nach neuesten Studienerkenntnissen Schokolade & Co. nicht zur Vermehrung von Pickeln beitragen, geschweige denn ihre Auslöser sind, kann eine gesunde Ernährung die Hauterneuerung vorantreiben und ihr helfen, die Talgproduktion wieder in den Griff zu bekommen. Hier helfen natürlich Vitamine in Form von frischem Obst und Gemüse, die Vermeidung scharf gewürzter Speisen, die Vermeidung von Zucker und vor allem die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit – im besten Fall schlicht als Wasser oder Schorle.

- Und ansonsten hilft der Haut alles, was auch dem seelischen Gleichgewicht gut tut – vor allem Bewegung und Beschäftigung, viel frische Luft und ausreichend Schlaf.

Sollten sich die Hautunreinheiten allerdings mit allen Empfehlungen nicht in den Griff bekommen lassen, beispielsweise weil es sich um eine entzündliche Akne handelt, empfiehlt sich der Gang zum Dermatologen. Bei entzündlicher Akne wird dann eine geeignete Hauttherapie in die Wege geleitet.

Gerade bei jungen Mädchen, die unter einer hartnäckigen und ausgeprägten Akne leiden, kann der Hautarzt auch die Verschreibung der Anti-Baby-Pille empfehlen, um nicht nur die Symptome zu bekämpfen, sondern bei der Ursache anzusetzen. Letztendlich verschreiben darf die Pille jedoch nur der Gynäkologe.

Der Hautarzt kann aber natürlich auch dann zu Rate gezogen werden, wenn die Hautunreinheiten nicht wirklich gravierend sind – einfach, um sich geeignete Reinigungs- und Pflegeprodukte empfehlen lassen. Denn manchmal leidet ein Jugendlicher mit drei Pickeln auf der Stirn mehr als ein Jugendlicher, dessen Gesicht von den ungeliebten Übeltätern übersät ist. Deshalb: Belächeln Sie die Hautprobleme Ihres Kindes nicht, sondern helfen Sie ihm, so gut sie können!