Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 5: Kinder brauchen Natur : kleine Freiheit

Artikel: SOS : Pickelalarm
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557931

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fast alle Jugendlichen kennen sie – niemand mag sie: unreine Haut und Pickel. Akne gilt als Hautproblem in der Pubertät. Das stimmt. Aber auch Erwachsene schlagen sich noch mit Pickeln und Pusteln herum. Wir suchen nach natürlichen Mitteln und Heilpflanzen, die helfen, die Hautprobleme zu lindern.

Ingrid Zehnder

SOS – Pickelalarm

Die Pubertätsakne verschont fast niemanden. Sie hängt mit der Bildung der Sexualhormone zusammen. Da die Schlüsselhormone männliche Hormone sind, leiden junge Männer öfter und stärker unter Akne. Ob man milde oder schwer betroffen ist, hängt von weiteren Faktoren ab: Eine fette, zu Akne neigende Haut sowie die Veranlagung für eine starke Verhornung der Talgdrüsen sind genetisch bedingt. Produzieren die Talgdrüsen, gesteuert durch die Hormone, vermehrt fettreichen Talg und ist der Abfluss des Talgs wegen der Verhornungsstörung verstopft, kommt es zu einem Rückstau des Talgs. Es bilden sich Mitesser, und in dem angestauten Talg können sich Bakterien wie das Propionibacterium acnes vermehren und Entzündungen verursachen.

Pickelalarm herrscht daher vor allem an talgdrüsenreichen Hautpartien wie Gesicht, Dekolleté, Oberarmen und Rücken.

Akne, ob schwer oder leicht, kann eine enorme Einschränkung der Lebensfreude und psychische Belastung bedeuten.

Wann ein Arztbesuch empfohlen wird

Schwere Verläufe mit zahlreichen, grossen, eitrigen Pusteln und teils schmerzhaften Knoten (Papeln) gehören in die Hand einer Hautärztin. In diesen Fällen können Narben entstehen, von kleinen Vertiefungen, so genannten Eispickelnarben, bis zu übermässig wachsenden Narben (Keloiden). Dann sind neben oder statt der äusserlichen Behandlung innerliche Medikamentengaben notwendig, die allerdings nicht ohne, zum Teil heftige, Nebenwirkungen sind.

Auch Erwachsene leiden unter Akne

Meist verschwinden die scheusslichen Pickel nach der Pubertät. Doch leiden auch immer mehr Erwachsene, insbesondere Frauen, jenseits der 20 neu unter der so genannten Spätakne, wie Kosmetikerinnen und Hautärzte übereinstimmend feststellen. Manchmal kommen tiefsitzende Knoten vor, manchmal kleine, feste Pickel, häufig harte, tiefsitzende Mitesser mit leichten Rötungen.

Die genaue Ursache ist nicht bekannt. Diskutiert werden Hormonschwankungen im weiblichen Zyklus, Absetzen der Pille, Schwangerschaft, Umwelteinflüsse, chronischer privater oder beruflicher Stress und (zu) fette, porenverstopfende Kosmetika.

Auch Medikamente wie Kortison, hoch dosierte

Vitamin-B-Präparate sowie die Einnahme von Anabolika («Bodybuilder-Akne») können Akne fördern.

Geduld ist gefragt

Der Kampf gegen die Pickel braucht Zeit und Geduld. Seien Sie sehr skeptisch gegenüber Werbeversprechen, die von schneller Heilung reden. Selbst medizinische Behandlungen registrieren oft zunächst eine Verschlimmerung und dauern Wochen und Monate. Deshalb darf man nicht ungeduldig sein und ständig wahllos andere Produkte ausprobieren wollen. Das belastet nicht nur den Geldbeutel, die Enttäuschungen hinterlassen auch Spuren auf der Seele. Wundermittel gegen Akne gibt es nicht.

Hautpflege

Unreine Haut hat nichts, gar nichts, mit unsauberer Haut zu tun. Die weit verbreitete Ansicht, die Haut häufig und mit mehr oder weniger aggressiven Waschlotionen reinigen zu müssen, ist falsch.
Das reizt die Haut, und entfernt wird doch nur das oberflächliche Hautfett. Viele Experten empfehlen zur abendlichen und morgendlichen Reinigung ein mildes, synthetisches Waschmittel (Syndet), das den Säureschutzmantel der Haut nicht zerstört und eventuell noch antibakterielle Substanzen gegen Akne enthält. Achten Sie jedoch darauf, dass keine Konservierungsmittel oder andere bedenkliche Stoffe (Phthalate, Duftstoffe) enthalten sind. Ihr Drogist, die Apothekerin oder Ihr Arzt werden Sie beraten.

Molke, Milchsäure, Molkosan

Schonende und preiswerte Mittel für die Hautreinigung bzw. -pflege sind das gebrauchsfertige Molkosan® von A.Vogel oder Molkepulver, das Sie allerdings erst anrühren müssen. Mit einem Wattepad oder einem sauberen Backpinsel tragen Sie die Molke grosszügig auf, lassen sie trocknen und nehmen sie dann mit einem frischen, warmen Waschlappen wieder ab. Die in Molkosan® bzw. Molke enthaltene natürliche, antibakteriell wirkende Milchsäure hemmt die übermässige Verhornung und ermöglicht so das bessere Abfliessen des Talgs. Überdies wird die Hautdurchblutung angeregt und der Säureschutzmantel der Haut unterstützt. Entzündungen werden gelindert, und der Heilungsprozess wird gefördert.

Pickel ausdrücken verboten

Mitesser soll man grundsätzlich nicht selbst ausdrücken, auch keine Pickel. Das fördert die Entzündung, verzögert das Abheilen und begünstigt die Bildung von Narben. Oft ist die Versuchung gross, wenn einzelne dicke, eitrige Pusteln spannen und einem das Leben schwer machen. Kann man ihr gar nicht widerstehen, sollte man wenigstens zuerst die Haut durch heisse Kamillendampfbäder aufweichen. Auch sollte man die Finger mit einem (Papier-)Taschentuch umwickeln, für jeden reifen Pickel eine saubere Stelle nehmen und nie zu fest drücken.

Wer eine schwere Akne durchmacht, kann nicht nur Narben auf der Haut, sondern auch auf der Seele zurückbehalten.

Wettbewerb **Ich benutze Molkosan® für ...**

Aus frischer Molke hergestellt, ist das Molkenkonzentrat von A.Vogel seit mehr als 55 Jahren ein Erfolgsprodukt.
Schreiben Sie uns auf **www.avogel.ch** wie und für welchen Zweck Sie persönlich Molkosan® benutzen.
Es sind schöne, gesunde Preise zu gewinnen.
Einsendeschluss: **31. Mai 2012**

Darüber, wie hilfreich das (schmerzhafte) «Ausreinigen», auch als «Aknetoilette» bezeichnet, bei der Kosmetikerin ist, gehen die Meinungen auseinander. Jedenfalls muss man mit stark geröteter Haut rechnen sowie häufigen Wiederholungen der Prozedur.

Pflanzen helfen

Probieren Sie Thymian wegen seiner reinigenden, antibakteriellen Wirkung oder auch Salbei und Rosmarin, die helfen können, die übermässige Talgproduktion zu regulieren.

Die entzündungshemmende und antibakterielle Kamille ist ebenfalls ein hervorragendes Mittel gegen Pickel, Hautentzündungen und -rötungen. Sie wirkt beruhigend und hilft, Pickel schneller abzuheilen.

Mit folgendem Rezept profitieren Sie von den Wirkungen der Pflanzen und pflegen die strapazierte Haut auf milde Weise: Kochen Sie einen halben Liter Wasser oder Mineralwasser auf, fügen eine gute Handvoll von einer der genannten frischen oder getrockneten Pflanzen hinzu und sieben nach 20 Minuten ab. Füllen Sie den Sud in eine Sprayflasche, und benetzen Sie damit morgens und abends das gereinigte Gesicht bzw. die Aknepartien. Nicht abtrocknen. Die Flasche lässt sich einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Die genannten Pflanzen eignen sich ebenfalls für Dampfbäder, zum Abtupfen der Haut mit Wattepads, in der Badewanne oder innerlich als Tee.

Bei Akne werden häufig auch die Wurzeln der Grossen Klette (Arctium lappa) empfohlen, die blutreinigend, entzündungshemmend und antibiotisch wirken. Man übergiesst 2 Esslöffel getrocknete Wurzeln mit kaltem Wasser und lässt sie 5 bis 6 Stunden ziehen. Danach kurz aufkochen und abseihen. Auf die unreine Haut auftragen, für Umschläge verwenden oder ein- bis zweimal am Tag zwei Monate lang als Tee trinken.

Auch das wilde Stiefmütterchen (Viola tricolor) gilt als probates Heilmittel bei Problemen mit unreiner Haut. Der Tee kann als Gesichtswasser verwendet werden; mit der Tinktur betupft man die betroffenen Hautstellen morgens und abends. Verstärken lässt sich die Wirkung, nimmt man dreimal am Tag 20 bis 30 Tropfen der Tinktur in wenig Wasser ein. Die Kombination von äusserlicher und innerlicher Anwendung kann (und sollte) über einige Monate durchgeführt werden.

Eine weitere Alternative besteht in der Anwendung von Ringelblumentinktur. Sie wirkt entzündungshemmend, antibiotisch und wundheilend. Man trägt sie pur auf einzelne Pickel oder verdünnt mit Wasser im Verhältnis 1:3 auf grössere Hautpartien auf.

Bei der Aufzählung heilender Pflanzen für die Haut darf die Aloe vera (Aloe barbadensis) nicht unerwähnt bleiben. Am einfachsten und preiswertesten ist es, eine Pflanze zu kaufen. Schneiden Sie jeweils frisch ein Stück eines Blattes ab und streichen das herausquellende Gel morgens und abends auf die Pickel. Antrocknen lassen. Aloe vera kann die Aktivität der Talgdrüsen normalisieren, Rötungen, Schwellungen, Entzündungen abklingen und Wunden abheilen lassen.

Zu guter Letzt darf die schöne Arnika nicht vergessen werden. Ihr entzündungshemmendes Potenzial ist enorm, sie wirkt desinfizierend, hilft bei strapazierter Haut, Schwellungen und Schmerzen. Es gibt sie in Cremes, Gels, Lotionen und darf auch als Tinktur nur äusserlich angewendet werden.

Meersalz und Algen – milde Hausmittel

Nach einem Urlaub am Meer stellen viele fest, dass die picklige Haut viel schöner ist. Das liegt (auch) an dem Salz im Meer, welches die Haut oberflächlich austrocknet und säubert. Zuhause kann man einfaches Meersalz oder Salz aus dem Toten Meer als Badezusatz oder für ein Gesichts-Dampfbad benutzen. Die Haut wird gereinigt, kann jedoch bei zu starker Konzentration der Sole vor Trockenheit spannen. Benutzen Sie dann anschliessend eine feuchtigkeitsspendende Creme oder legen eine Algenmaske auf, die überschüssigen Talg absorbiert, die Durchblutung fördert und den Teint klärt.

Bierhefe und Heilerde

Volksheilkundlich gilt Bierhefe (in Drogerien, Apotheken) lange schon als hautpflegend und zwar sowohl innerlich durch die Einnahme von Tabletten wie auch äusserlich durch Anwendung von Pulver als Maske. Bierhefe beruhigt die Haut, hemmt Entzündungen und beschleunigt die Zellerneuerung. Die enthaltenen B-Vitamine, Aminosäuren und Mineralien lassen die Haut gesünder und belebter wirken. Bierhefe-Pulver kann mit Wasser oder Eigelb zu einem Brei verrührt werden. Die Maske lässt man 20 Minuten einwirken. Wer Bierhefe einnimmt oder äusserlich anwendet,

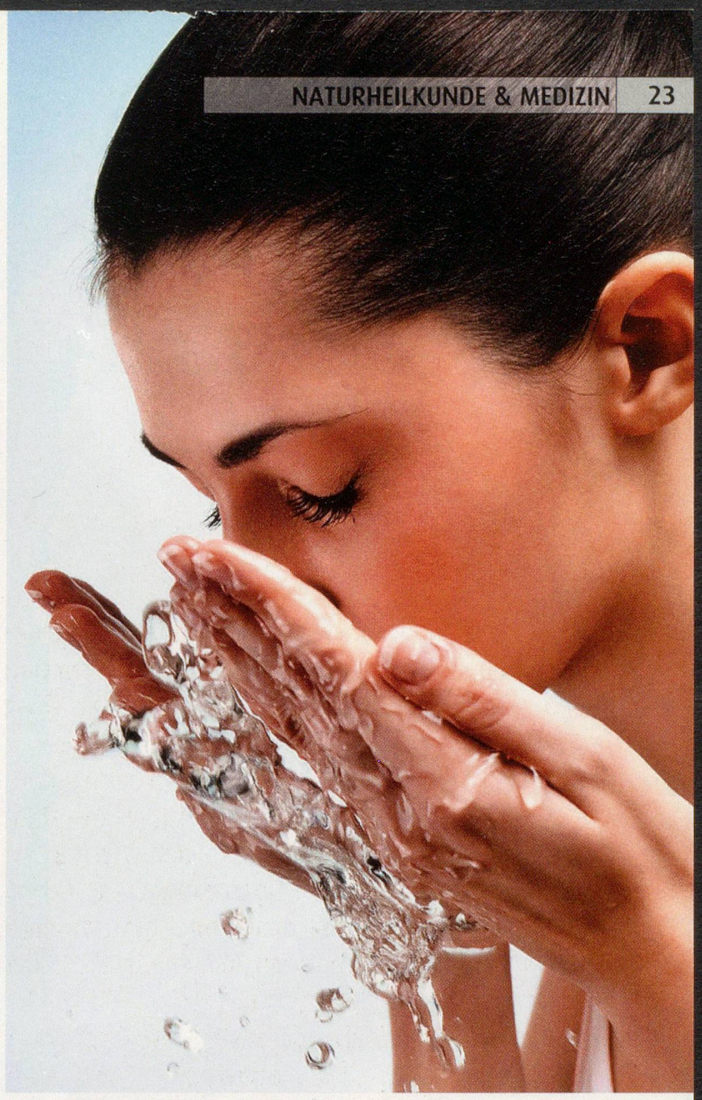
muss Geduld mitbringen. Vorübergehend kann es zu einem unreineren Hautbild kommen, da der Hautstoffwechsel aktiviert wird. Doch meist hat man nach vier bis sechs Wochen eine schönere Haut. Allerdings gibt es auch Menschen, die Hefe nicht vertragen.
Eine Maske aus Heilerde ist ideal für die Tiefenreinigung der Haut. Bei der Trocknung werden Wundsekrete, Zellpartikel und Fett gebunden, was dazu beiträgt, Verhornungen zu lösen und verstopfte Poren zu öffnen. Die Durchblutung wird gefördert und Entzündungen entgegengewirkt. Ein- bis zweimal wöchentlich vermischt man die feine Heilerde mit Wasser, Molkosan® von A.Vogel, Kamillentee, Jogurt oder etwas Honig und lässt die dickflüssige Masse nach dem Auftragen restlos austrocknen. Danach entweder mit warmem Wasser abwaschen oder abrubbeln, was zusätzlich einen Peelingeffekt ergibt.

Teebaumöl

Bei Akne häufig verwendete Produkte sind Teebaumölzubereitungen wie Hautcremes, Lotionen und Seife. Achten Sie darauf, dass es sich um hochwertiges australisches Teebaumöl aus Melaleuca alternifolia handelt. Das streng riechende ätherische Öl wirkt stark antiseptisch, dringt gut zu den Eiterherden vor und greift die Bakterien an. Bei grossflächiger Akne können 10 Tropfen reines Teebaumöl ins Badewasser gegeben werden. Bei einzelnen Pusteln trägt man das reine Öl vorsichtig mit einem Wattestäbchen auf; dies kann man bis zu dreimal am Tag wiederholen. Allerdings reizt unverdünntes Teebaumöl Augen und Schleimhäute, kann auch Hautreizungen, Rötungen und Juckreiz verursachen und bei manchen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen.

Zinksalbe

Manche schwören auf Zinksalbe bei einzelnen, dicken Pickeln (nie grossflächig auftragen!). Das kann richtig sein, da sie austrocknend und entzündungshemmend wirkt. Zum anderen ist sie auch sehr fett – was wiederum dazu führen kann, dass die Poren verstopfen und sich neue Unreinheiten bilden.
Das Spurenelement Zink hat einen besonderen Wert für die Haut und bei der Wundheilung. Manche Aknegeplagte haben einen Zinkmangel; Zinktabletten sollte man jedoch nicht ohne ärztliche Anordnung schlucken.



Jede vierte Frau im Alter zwischen 25 und 40 soll von Akne tarda, der so genannten Spätakne, betroffen sein.

...und wichtig ist sie doch!

Die Rede ist von der Ernährung, deren Einfluss auf Akne von der Schulmedizin meist verneint wird. In der Praxis bestätigt sich jedoch immer wieder, dass der individuelle Verzicht beispielsweise auf Milchprodukte, fette Speisen, Tomaten oder Schokolade das Hautbild verbessert.
Allgemein wird zu gesunder, ausgewogener Ernährung mit Vollkornprodukten, viel Gemüse und Obst geraten. Die für die Haut besonders günstigen Vitamine A bzw. Betacarotin und H (Biotin) sind reichlich enthalten in Vollkorn- und Milchprodukten, Butter, Ei, Karottensaft, Tomaten, Champignons, Spinat, Blumenkohl, Avocados, Bananen, Erdbeeren, Naturreis, Soja, Geflügel, Lachs, Kürbiskernen, Nüssen.
Besonders viel Zink, zuständig für die gesunde Auffrischung der Haut, steht in Innereien zur Verfügung, aber auch in Haferflocken, grünen Erbsen, Käse, Cashewkernen, Fisch und Truthahn. ■