



Haut-Sache

Akne, Piercing, Tattoos . . .

 **startklar?**

DAK

Unternehmen Leben



Haut-sache

Das regen wir an:

- Die Haut in ihrer Funktion als Sinnesorgan erfahren
- Die Verknüpfung und wechselseitige Beteiligung zwischen Haut und Psyche bzw. Emotionen erkennen
- Den Begriff Schönheit hinterfragen und kritisch das vorherrschende Schönheitsideal, wie es sich vor allem in den Medien präsentiert, prüfen
- Erkennen, wie relativ das äußere Erscheinungsbild ist und was das Wesentliche einer zwischenmenschlichen Beziehung und einer Freundschaft ausmacht
- Bestehende Hemmungen abbauen und mehr Toleranz gegenüber Betroffenen entwickeln
- Sich mit den Problemen der Haut auseinandersetzen, mit deren Ursachen und deren Einfluss auf die Psyche bzw. Emotionen

Herausgeber: DAK
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
Internet: www.dak.de
DAKdirekt: 01801-325 325
Gestaltung: Bernd Muermans, Alexandra Seils

Diese Broschüre wurde entwickelt in Zusammenarbeit mit der VERBRAUCHER INITIATIVE, Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher, Berlin.



Das steckt drin

Die Haut

Was bedeutet sie für uns? Seite 4

Der 5. Sinn

Unser Kontaktorgan Seite 5 bis 7

Tattoos und Piercing

Das kann reizend sein Seite 8 bis 9

Akne

Kein Grund zur Verzweiflung Seite 10 bis 13

Was kann ich selbst tun? Seite 14 bis 18

Pickel & Co

Ein Selbsttest Seite 19

Rasieren

Trocken oder nass Seite 20 bis 21

Fitness

Ist auch Hautpflege Seite 22 bis 23

Naturkosmetik

Nicht alles ist Bio Seite 24

Tipp

Was tun bei Allergien ... Seite 25

Literatur

Wenn du mehr wissen willst Seite 26

DAK-Medien

Ganz nützlich Seite 27



Die Haut

Was bedeutet sie für uns?

Sie verbindet uns mit der Umwelt. Sie schützt uns. Mit ihr nehmen wir wahr, was um uns herum und mit uns geschieht. Und sie ist auch ein Spiegelbild unseres Inneren. Darum ist es so wichtig, dass unsere Haut gesund ist.

Mit rund 1,5 Quadratmetern ist sie unser größtes Organ.

Sie schützt: Zum Beispiel vor mechanischen, chemischen und elektrischen Einwirkungen, vor Hitze- und Kälteschäden, aber auch vor unerwünschten Eindringlingen wie Mikroorganismen. Dabei spielt der hauteigene Talg-Säure-Schutzmantel eine besonders wichtige Rolle. Außerdem fangen Abwehrzellen des Immunsystems, die wie ein Netz in der Haut verteilt sind, eingedrungene Krankheitserreger oder allergieauslösende Stoffe ab und alarmieren das Immunsystem.

Sie scheidet aus: Durch Schweiß und Talg transportiert sie Gifte und Schlackenstoffe unseres Stoffwechsels ab.

Sie speichert: Wasser, Fett und andere Bestandteile unseres Stoffwechsels.

Sie wärmt: Ein feines Blutgefäßnetz und Schweißabsonderung sorgen für den Wärmeausgleich. Außerdem dient das Fettgewebe der Unterhaut als Wärmehülle und Nahrungsspeicher. Die Dicke der Fettschicht hängt von Alter, Geschlecht, Hormonlage und Ernährungsstatus ab.

Sie verbindet: Eine ganz wichtige Rolle spielt die Haut bei der Verbindung zu unserer Umgebung. Durch zahlreiche Nervenzellen nimmt sie Temperaturunterschiede, Berührungen und Vibrationen wahr.

Sie spiegelt: Ob wir aufgeregt sind, uns freuen oder schämen, viele Gefühle lassen sich an unserer Haut ablesen. Sie wird dabei rot, blass, feucht oder sie zeigt eine „Gänsehaut“. Aber auch unsere Gesundheit ist an der Haut ablesbar. Eine unzureichende Versorgung mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen macht sich ebenso am Hautzustand bemerkbar.



Der 5. Sinn

Unser Kontaktorgan

„Das geht unter die Haut“, „vor Schreck erblassen“, „kalte Füße kriegen“ oder die „Schamröte“ im Gesicht: Viele Gefühle kannst du einfach nicht verbergen. Die Haut reagiert sofort auf bestimmte Situationen und verrät deinen Gemütszustand.

Zum Beispiel kann die Haut dich verraten, wenn du nicht die Wahrheit sagst. Denn auf den Stress einer Lüge reagiert die Haut mit stärkerem Schwitzen. Die Fett-Wasser-Zusammensetzung des Schweißes verändert sich, und das ist sogar messbar. So arbeiten Lügendetektoren, die diese Schweißänderungen messen.

Die Verbindung zwischen Hautreaktionen und der Psyche ist nicht überraschend, wenn du bedenkst, dass beide den gleichen embryonalen Ursprung haben. Die Haut ist das erste Sinnesorgan eines Neugeborenen, mit dem es seine Umgebung wahrnimmt. Positive Beispiele sind auf zahlreichen Frühgeborenen-Stationen beobachtet worden. So wirkt sich ein intensiver Hautkontakt zwischen den kleinen Patienten und ihren Eltern beruhigend und entspannend auf die Frühchen aus und beschleunigt ihre Entwicklung.

Ein sanftes Streicheln beruhigt nicht nur ein verängstigtes Kind und vermittelt ihm ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit. Jeder braucht Körperkontakt. Zärtliche Hautberührungen und Kuscheln sind Liebeszeichen, die gleichzeitig beruhigen, entspannen und glücklich machen durch das Ausschütten von bestimmten „Glückshormonen“, den sogenannten Endorphinen.

Der sanfte Hautkontakt wird auch bei der Behandlung von verschiedenen Krankheiten erfolgreich eingesetzt. Angefangen bei der Akupunktur bis hin zur Reflexzonenmassage handelt es sich hier um sanfte Therapiemethoden, die zum Beispiel bei vielen Hauterkrankungen fast genauso gut helfen wie medikamentöse Behandlungen, und das ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Umgekehrt hat auch die Psyche einen großen Einfluss auf die Haut. Viele kennen die Stressflecken oder Stresspickel.

Stress kann dir täglich begegnen – bei familiären Problemen, Liebeskummer oder als Schul- und Prüfungsstress. Da du meistens weder die körperlichen noch die psychischen Belastungen vermeiden kannst, musst du sie möglichst gezielt abbauen. Am besten helfen hier regelmäßige Bewegung, Sport und Entspannung.



Alles nur Chemie oder reine Nervensache?

Wie die Kletten hängen Verliebte aneinander, wo doch wir Nordeuropäer es eher als unangenehm empfinden, wenn andere uns berühren. Zufälligen Berührungen im Bus oder im Kaufhaus weichen wir am liebsten aus. Bei Frischverliebten ist das ganz anders. Erst wird geflirtet von Blick zu Blick, dann kommt man sich mit Worten näher und später ist es ein starkes Bedürfnis, die Haut des anderen zu berühren. Schon bei einer ganz kleinen Berührung kann dabei ein Gefühl entstehen, als stünde man unter Starkstrom. Alle Sensoren scheinen auf die begehrte Person gerichtet zu sein. Die Berührung der Haut ist der erste Schritt zur Intimität. Was passiert denn bei der intimen Berührung oder Umarmung? Zunächst wird uns warm (nicht nur ums Herz), denn wir produzieren einen ganzen Schwall von Hormonen. Unsere Körpertemperatur steigt an und die Talgdrüsen arbeiten auf Hochtouren. Diese ausgesandten Stoffe (und Düfte) nehmen wir vom anderen wahr, und das regt uns noch mehr an. Kuschneln und Streicheln bringen uns in eine wohlige Stimmung.

In unserer Lederhaut liegen Tastkörperchen. Zusammen mit den Nerven an der Haarwurzel sind sie die Berührungsmelder. Je dünner die Oberhaut, umso empfindlicher reagiert sie. Die meisten Tastkörperchen liegen in den Fingerspitzen. Über die Haut mit ihrem dichten Nervennetz registrieren wir Berührung, Druck, Erschütterung, Schmerz sowie Kälte und Wärme. Alle Wahrnehmungen der Sinnesorgane werden auf den Nervenbahnen durch das Rückenmark über den Hirnstamm zur Hirnrinde weitergeleitet. Dort verarbeiten wir die Signale und reagieren entsprechend.



Beim Tätowieren wird mit einer feinen Nadel eine Pigmenttinte in die Lederhaut eingebracht. Dort bleiben die Farbstoffe oft sehr lange unverändert liegen. Diese Injektion ist schmerzhaft und nicht ganz ungefährlich, denn es kann zur ernsthaften Verletzung der Haut und folglich zur Narbenbildung kommen. Man vermutet auch, dass unzureichende Hygiene bei Tätowierungen zu Viruserkrankungen, insbesondere zu Hepatitis B führen kann.

Wie lange Tätowierungen halten, hängt von der chemischen Stabilität der Farbpigmente ab und vor allem davon, wie tief sie eingestochen worden sind. Die verwendeten Farben stammen oft nicht aus Deutschland, sondern zum Beispiel aus den USA oder England und sind auch über das Internet erhältlich. Doch hier ist Vorsicht geboten, denn unter dem Deckmäntelchen der Anonymität gelangen viele qualitativ minderwertige oder gar gefährliche (schwermetallhaltige) Produkte auf den Markt.

Für die schwarzgraue Färbung wird meistens ein sorgfältig ausgeglühter und unbedenklicher Graphit verwendet. Als rote Pigmente dienen überwiegend eisenoxidhaltige Mineralien. Da die Eisenoxide sich aber allmählich auflösen, sind sie nicht sehr lange haltbar. Dagegen sind Färbungen, die mit einigen leuchtend farbigen Schwermetallverbindungen erzielt wurden, oft sehr dauerhaft. Problematisch sind sie nicht wegen ihrer Giftigkeit, sondern weil sie schwere Allergien auslösen können.

Tattoos und Piercing

Das kann reizend sein



Wenn du unbedingt ein Tattoo haben möchtest, achte auf Folgendes:

- Lass dich ausführlich beraten. Nimm dir so viel Zeit, wie du für eine – vielleicht lebenslange – Entscheidung brauchst.
- Erkundige dich nach der Berufserfahrung desjenigen, in dessen Hände du dich begibst. Frage auch unbedingt nach der Qualität der Farben.
- Achte auf die hygienischen Bedingungen im Studio, so sind Komplikationen (Infektionen) durch hygienische Mängel vermeidbar.
- Lass dir einige Arbeitsproben zeigen. Wichtig ist, ob auch individuelle Wünsche berücksichtigt werden. Ein Tattoo sollte einmalig sein wie ein Designerkleid und nicht x-beliebig einfach nur „von der Stange“.

Auch pflanzliche Farben („Bio-Tattoos“) können bleibend sein. Es hängt davon ab, wie tief sie in die Haut gestochen werden. Aber auch sie sind nicht unbedenklich; Allergien sind möglich. Lass dir eine schriftliche Bestätigung geben, dass die Farben in einem bestimmten Zeitraum wieder verschwinden.

Teste zunächst ein „Probe-Tattoo“, das nach einiger Zeit verschwindet. Geeignet sind zum Beispiel Henna-Zeichnungen. Henna ist eine Naturfarbe, die äußerlich aufgetragen wird; sie verschwindet je nach Hauteigenschaften und Häufigkeit der Reinigung innerhalb von vier Wochen. In dieser Zeit kannst du ausprobieren, ob du mit einem bleibenden Motiv zufrieden sein wirst oder doch mehr Abwechslung brauchst.

Die Tätowierung wird meist mit einem Laser entfernt. Das ist langwierig und fast so teuer wie das Herstellen der Verzierung selbst.

Gepierct werden ausgesuchte Schmuckstücke (Ringe, Stifte) in weiche Körperteile wie Augenbrauen, Nasenflügel, Lippen, Zungen, Nabel, Brustwarzen oder Schamlippen. Wenn du das möchtest, verlange absolute Sauberkeit und striktes Einhalten der Hygienevorschriften beim Piercing. Eine sorgfältige Desinfektion der Hautpartie vor und nach dem Piercing bis zum völligen Abheilen des Stichtunnels ist unbedingt notwendig. Lass dir nur nickelfreien Metallschmuck einsetzen, denn auch beim Piercing kann sich durch den intensiven Metallkontakt eine Nickelallergie entwickeln. Bei Problemen wende dich an einen Hautarzt.





Akne

Kein Grund zur Verzweiflung

Pickel haben zwei besonders ärgerliche Eigenschaften: Sie kommen, wenn sie am wenigsten gebraucht werden, und sie tauchen dort auf, wo sie am meisten stören. Da ist es ein schwacher Trost, zu wissen, dass die Akne irgendwann von selbst wieder verschwindet. Das kann Jahre dauern. Umso besser, dass die Akne mit modernen Mitteln heute gut zu behandeln ist.

Wie entsteht Akne

Akne ist eine Erkrankung der Talgdrüsenfollikel, deren Öffnung als Poren an der Haut sichtbar sind. Akne zeigt sich im Gesicht und im V-förmigen Brust- und Rückenausschnitt. Die Neigung zur Akne wird vererbt. Haben beide Elternteile eine Akne durchgemacht, liegt die Wahrscheinlichkeit bei über 50 Prozent, dass auch das Kind einmal darunter leiden wird. Akne hat eine gesteigerte Talgbildung zur Voraussetzung.

Mit dem Eintritt in die Pubertät steigt unter dem Einfluss von männlichen Sexualhormonen (auch bei der Frau) die Größe der Talgdrüsen und deren Talgproduktion an. Aknepatienten weisen größere Talgdrüsen als Hautgesunde auf und produzieren mehr Talg.

Allerdings ist dies nicht der einzig entscheidende Faktor für die Entstehung der Hautkrankheit. Am Ausgang des Talgdrüsenfollikels kommt es zu einer Verhornungsstörung: Hier sammeln sich Hornzellen (abgestorbene Hautzellen) an und verstopfen die Poren. Durch stetige Ansammlung weiterer Hornzellen entsteht eine kugelige Vorwölbung: der Mitesser. Hier kommen massenhaft Propioni-Bakterien vor. Diese bilden reichlich fettspaltende Enzyme und sind maßgeblich an der Entstehung der Akne beteiligt. Allerdings befinden sich diese Bakterien auch auf normaler Haut. Sie übertragen keine Krankheiten. Akne ist nicht ansteckend. Sonderformen der Akne können über äußere Stoffe wie Öle, Fette, Teerprodukte, bestimmte Kosmetika oder Medikament wie beispielsweise Kortison oder B-Vitamine ausgelöst werden.



Der Schweregrad der Krankheit reicht von ein paar vereinzelten Pickeln bis hin zu einem „Gesicht wie ein Streuselkuchen“. Es werden drei Schweregrade unterschieden:

Leichte Akne

Mit offenen oder geschlossenen Mitessern ohne Entzündungen. Narben bleiben nur selten zurück. In der Regel ist diese Form der Akne nur auf das Gesicht beschränkt.

Mittelstarke Akne

Außer den Mitessern zeigen sich hier entzündliche Hautveränderungen in Form von kleinen Knötchen und Eiterpickeln.

Schwere Akne

Es kommt zu schmerzhaften Knoten und Zysten, die zu großen Arealen zusammenfließen können. Daneben entstehen zahlreiche, teils fingerdicke Narben. Typisch sind auch fuchsbauartige Gangsysteme, aus denen sich ein ranziges, zähes Sekret ausdrücken lässt. Diese Form kann sich auch auf sonst nicht befallene Stellen wie Gesäß, Bauch und Oberarme ausbreiten. Außerdem gibt es zahlreiche Sonderformen der Akne, die allerdings selten auftreten. Sie zu erkennen, zu behandeln und gegenüber anderen Krankheitsbildern abzugrenzen, setzt hautärztliche Erfahrung voraus.

Der wichtigste Tipp:

Nicht zu lange auf eigene Faust herumprobieren. So wird lediglich die Chance einer gezielten Behandlung mit möglichst wenig Nebenwirkungen verschenkt.

Ein Besuch beim Hautarzt ist immer dann angezeigt, wenn die Selbstbehandlung nicht weiterhilft und die Zahl der Mitesser sowie Pickel überhandnimmt. Die Mittel, die zur Therapie eingesetzt werden, sind sehr unterschiedlich. Die Auswahl der richtigen Behandlung hängt ab von Geschlecht, Alter, den betroffenen Hautstellen, Schweregrad sowie Dauer und Typ der Akne. Ein breites Spektrum von äußerlich und innerlich anzuwendenden Medikamenten steht zur Verfügung.

Generell gilt:

Wer an Akne leidet, braucht Geduld. Eine Blitzkur gegen diese Hauterkrankung gibt es nicht, aber viele Mittel zu ihrer Linderung.



Akne-Therapie

Präparate zur äußerlichen Anwendung

Arzneien, die direkt auf die Haut aufgetragen werden, öffnen die Poren, entfernen den Talg, wirken antibakteriell und fördern die Heilung. Zu den gebräuchlichsten dieser Mittel gehören Benzoylperoxid, Vitamin-A-Säure, Antibiotika und Azelainsäure.

Benzoylperoxid zählt seit gut zwei Jahrzehnten zu den wichtigsten lokalen Akne-Therapeutika. Diese Substanz wirkt sehr stark gegen die bakterielle Besiedelung. Daneben hat das Arzneimittel einen Einfluss auf die Verhornungsstörung des Follikels. Die Mitesser werden weniger. Bei vielen Akneformen stellt die Behandlung mit Benzoylperoxid die Basis dar. Für eine Langzeittherapie sind meist mehr als sechs Wochen erforderlich. Cremes, Gels oder Lotionen, die Benzoylperoxid in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten, sind ohne Rezept in der Apotheke zu bekommen. Ein Nachteil: Benzoylperoxid kann Haare, Kleidung und Wäsche bleichen.

Vitamin-A-Säure: In der äußerlichen Anwendung wirkt Vitamin-A-Säure leicht schälend und hautirritierend (Rötung, leichte Schuppung). Deshalb werden Präparate, die diesen Wirkstoff enthalten, nur unter ärztlicher Aufsicht eingesetzt. Vitamin-A-Säure wirkt günstig auf die Verhornungsstörung: Der Mitesser wird gelockert und auf natürlichem Weg ausgestoßen. Das Entstehen von neuen Mitessern wird verhindert. Angewendet wird der Wirkstoff hauptsächlich bei leichten bis schweren Formen der Mitesserakne. Auch diese Substanz gibt es in verschiedenen Zubereitungen wie etwa Lösungen, Gels und Tupfer. Am häufigsten sind aber Cremes. Vitamin-A-Säure-Derivate haben eine unterschiedlich starke hautreizende Wirkung. Ein neuer Abkömmling der Vitamin-A-Säure, das Adapalen, hat kaum irritierendes Potenzial bei guter Wirkung gegen Entzündung und Mitesser.

Azelainsäure: Der Wirkstoff reduziert die Keimdichte sowie die Anzahl der Mitesser. Im Vergleich zu Benzoylperoxid und Vitamin-A-Säure wird der verschreibungspflichtige Wirkstoff beim lokalen Auftragen besser vertragen und reizt die Haut weniger.



Äußerliche Behandlung mit Antibiotika: Bakterien auf der Haut tragen maßgeblich zur Entwicklung von Akne bei. Dagegen wirken Antibiotika. Sie lassen sich gezielt auf der Haut einsetzen. Auf Rezept kann der Arzt den Wirkstoff Erythromicin verschreiben. Erythromicin-haltige Zubereitungen gibt es in Form von Cremes, fettfreien Gels und Lösungen. Eine Kombination mit Zink kann möglicherweise die Wirkung verbessern. Neben Erythromicin werden Tetracycline und Clindamycin zur äußeren Therapie der Akne eingesetzt. Auch sie dürfen nur nach ärztlicher Verordnung angewandt werden.

Wirkstoffkombinationen sind in der äußeren Akne-Therapie sehr wirkungsvoll. Hierbei werden die unterschiedlichsten Wirkprofile der Substanzen ausgenutzt, deren Wirkansätze sich so ergänzen können.

Lichttherapie: Aus natürlicher Sonnenbestrahlung ziehen etwa 60 Prozent der Aknepatienten vorübergehend Nutzen. Allerdings fehlen hier kontrollierte Untersuchungen. Extreme Sonnenbäder sind gesundheitlich bedenklich. Die Sonne kann die Bildung von Mitessern fördern und es kann zu Spätschäden wie frühzeitiger Faltenbildung bis hin zu Hautkrebs kommen. Vorsicht mit der Sonne ist bei bestimmten Stoffen geboten, die in der Therapie eingesetzt werden. So beispielsweise bei Vitamin-A-Säure und Tetracyclinen. Diese Medikamente vertragen sich nicht mit starker Sonnenbestrahlung.

Präparate zur innerlichen Behandlung

Hormone: Für Mädchen und Frauen besteht die Möglichkeit, über Hormone die Talgdrüsenproduktion zu vermindern. Angeboten werden diese Hormonpräparate in Form der Antibabypille. Bei regelmäßiger Einnahme verhindert sie eine Schwangerschaft. Einige Antibabypillen können die Akne jedoch verschlimmern. Deshalb sollte jede Frau ihren Arzt darauf ansprechen und überprüfen lassen, ob sie unter Umständen auf ein anderes Hormonpräparat umgestellt werden kann.

Antibiotika zur innerlichen Anwendung: Wo die Behandlung mit Mitteln, die direkt auf die Haut aufgetragen werden, versagt, wird oft eine Langzeitbehandlung mit Antibiotika in Form von Tabletten verschrieben. Sie werden regelmäßig bis zu sechs Monaten ohne Unterbrechung eingenommen und wirken nicht nur auf die Bakterien der Haut, sondern auch auf die Entzündungszellen in den Aknepickeln. Diese Therapie wird nur bei wirklich schwerem Krankheitsbild angewandt. In Einzelfällen kann es zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Problemen und Schwindel kommen. Um sie möglichst gering zu halten, muss die Behandlung unter ärztlicher Kontrolle verlaufen. Als besonders geeignet gelten Antibiotika aus der Gruppe der Tetracycline.



Was kann ich selbst tun?

Bei vereinzelten Pickeln einfach abwarten, bis der Hormonhaushalt sein Gleichgewicht findet und die Hautunreinheiten von allein verschwinden. Kommt es aber zu Entzündungen, können Narben entstehen. Eine gezielte Behandlung durch einen Hautarzt ist hier die einzige Lösung.

Reinige deine Haut nicht häufiger als normal: zweimal täglich waschen reicht. Wichtig ist aber, dass der Fettfilm reduziert und die Haut für Pflegeprodukte vorbereitet wird. Zu intensives und zu häufiges Reinigen trocknet die Haut zunächst aus. Doch beim Waschen werden die Talgdrüsen zu einer noch intensiveren Talgproduktion angeregt.

Übrigens: Waschlappen sind ein optimaler Nährboden für Bakterien und Pilze – vor allem, wenn sie den ganzen Tag feucht am Rand des Waschbeckens ihr Dasein fristen. Zur Oberflächenreinigung sind Reinigungsmilch und/oder Waschlotionen geeignet.

Für fettige oder Mischhaut eignen sich feste Syndets ganz gut. Sie enthalten meist keine Konservierungsmittel und belasten die Haut weniger. Gründlich abspülen und zum Schluss ein kurzer Kaltwasserguss regt die Durchblutung der Haut an und schließt die Poren.

Gesichtswasser reinigt nicht besser oder schlechter als Seife oder Syndets. Nicht zu häufig benutzen. Sie enthalten meistens Alkohol, der zum Beispiel empfindliche Haut reizen kann. Antibakterielle Wirkstoffe können die natürliche Hautflora schädigen.



Reinigungsmasken für fettige Haut sind ganz gut, sollten aber nicht zu oft angewendet werden (ein- bis zweimal pro Woche), weil sie ebenfalls stark entfetten und die Talgdrüsen zur vermehrten Produktion anregen können.

Rubbelpeeling ist ein Verfahren, bei dem Hornpartikel mechanisch mithilfe von kleinen Kügelchen, etwa Silikonharz oder Aluminiumoxid, weggerubbelt werden. Peelingmittel oder Rubbelcremes sind gegen Mitesser oder Pusteln wirkungslos. Ein Peeling führt zur besseren Hautdurchblutung, wodurch sie glatter und straffer wirkt. Nur ein- bis zweimal pro Woche anwenden, um die Haut nicht zu sehr zu strapazieren.

Auch bei fettiger Aknehaut ist Hautpflege wichtig, weil viele Aknemittel stark entfetten. Keine fetthaltigen Pflegeprodukte nehmen, die speziell für empfindliche Haut angeboten werden. Das kann die Akne verschlimmern. Besser sind Lotionen mit höherem Wasser- und niedrigem Fettgehalt. Sinnvoll können auch Lotionen oder Cremes mit Ichthyol, einem schwefelhaltigen Schieferöl, sein.

Wichtig für Aknehaut ist frische Luft. Ein täglicher Spaziergang, Sport im Freien oder einfach ein längerer Aufenthalt an der frischen Luft gehören genauso zur Hautpflege wie eine vitaminreiche Ernährung.

Mittel gegen Pickel

Erwarte von ihnen nicht zu viel. Sie entfetten die Haut etwas und können eine Aknebehandlung nur unterstützen.

Anti-Pickel-Stifte enthalten meist Salicylsäure, die Verstopfungen aus den Talgdrüsenöffnungen lösen soll.

Abdeckstifte haben eine leicht entfettende Wirkung und lassen einzelne Pickel optisch verschwinden, wenn sie im Farbton der eigenen Hautfarbe gleichen.

Abdeckende Cremes sollen die Aknehaut abdecken und wirken oft entfettend. Wichtig ist, dass du anschließend die Haut wieder gut reinigst.





Selbst behandeln

Die wenigsten können einen Pickel in Ruhe lassen. Damit sich die Akne nicht verschlimmert oder Narben entstehen, hier ein paar Tipps:

Du brauchst ein Dampfbad, zum Beispiel mit Kamille, zum Einweichen der Haut, Kosmetiktücher, möglichst einen Vergrößerungsspiegel und ein Desinfektionsmittel.

Bevor es zur Sache geht, müssen Haut und Hände gründlich gereinigt werden. Die Behandlung möglichst auf nicht entzündete Mitesser beschränken, denn das Herumdücken an entzündeten oder eitrigen Pusteln kann zur Verletzung der unteren Hautschichten und zur Narbenbildung führen.

Für das Dampfbad heißes Wasser in eine Schüssel geben, eventuell mit Kamillezusatz. Das können zwei Teebeutel sein oder vier Esslöffel Blüten. Dann mit einem Handtuch über dem Kopf 10 bis 15 Minuten das Gesicht über den Dampf halten.

Nun die Zeigefinger mit Kosmetiktüchern umwickeln, die Haut um den Mitesser etwas auseinanderziehen und den Mitesser seitlich von unten her aus der Haut hebeln. Nicht drücken oder quetschen.

Wenn es mal nicht gleich funktioniert, lass den Pickel besser in Ruhe. Anschließend wird die Stelle gründlich desinfiziert, Desinfektionsmittel gibt es in der Apotheke. Das Abkratzen von Krusten kann die Heilung der Haut verzögern oder sogar zur Infektion führen.

Also, Finger weg!

Das mechanische Ausquetschen von Mitessern, die sogenannte „Aknetoilette“, sollte hingegen geübten Kosmetikerinnen überlassen werden. Unter dem Fachbegriff wird das großflächige Entfernen von Mitessern und Pickeln verstanden, um weiteren Entzündungen vorzubeugen. Eine solche Behandlung ist in der Regel dreigeteilt: Zunächst erfolgt eine Dampfanwendung mit verschiedenen Zusätzen – die Haut verliert so ihre Widerstandskraft. Danach werden die Mitesser und Pusteln geöffnet und entleert. Abschließend werden entzündungshemmende Mittel aufgetragen. Zur Behandlung schwerer und ausgeprägter Narben und Zysten sind abhängig von der Ausprägung unterschiedliche Verfahren wie chirurgische Eingriffe, Abschleifen der Haut, Injektionen von Medikamenten, Vereisungen und Lasertherapien geeignet.



Selbstbewusst und attraktiv trotz Pickel?!

Fast jeder hat das schon einmal erlebt:

Da steht die wichtigste Party an und die Pickel sprießen. Selbstkritisch wird jeder Hautfleck beäugt. Aber ist das wirklich so schlimm? Wenn du jemanden kennenlernst, der sympathisch ist und die gleiche Wellenlänge hat, würden dich dann ein paar Pickel im Gesicht stören? Erfahrungsgemäß ist die Selbsteinschätzung meist sehr kritisch, während man bei anderen deutlich freundlichere Urteile abgibt. Jeder ist anders, und das ist gut so. Und nur die wenigsten Menschen entsprechen den aktuellen Schönheitsidealen.

Nur auf den ersten Blick scheint äußerliche Attraktivität wichtig zu sein. Bei näherem Kennenlernen sind jedoch andere Eigenschaften interessanter und auch für eine Freundschaft entscheidend: Humor und bestimmter Witz, gleiche Wellenlänge, Sympathie, Ausstrahlung, Toleranz, Warmherzigkeit und Ehrlichkeit sind nur einige davon. Eine Person, die man gerne mag, findet man in der Regel schön, auch wenn sie nicht einem modischen (und damit wechselnden) Ideal entspricht.

Bei geringer Pickelzahl brauchst du überhaupt nichts zu unternehmen. Du kannst trotz unreiner Haut attraktiv sein! Denn zur Attraktivität gehört nicht nur das Äußere, sondern vor allem Selbstbewusstsein und Charakter. Zu einer Persönlichkeit gehören eben auch Ecken und Kanten.

Bei starken Akneproblemen wende dich am besten direkt an einen Hautarzt. Auskunft und Hilfestellung kannst du auch unter folgenden Adressen bekommen:

■ **Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.**

Gotenstraße 164
53175 Bonn

Tel.: 02 28/3 67 91-0
Fax: 02 28/3 67 91 90

■ **Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.**

Bundeszentrale
Fliethstraße 114
41061 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 61/81 49 40
Fax: 0 21 61/20 85 02



Pickel & Co

Ein Selbsttest

Mit diesen Fragen soll dir deine Einstellung zur problematischen Haut bewusst werden.

1. Wie siehst du das Problem der Hautunreinheiten (Pickel, Mitesser, Akne)?

- Es macht mir nichts aus, weil ich keine habe.
- Es macht mir nicht viel aus, weil ich nur wenige habe.
- Es macht mir nicht viel aus, obwohl ich ab und zu ziemlich viele habe.
- Ich finde es ziemlich lästig, weil Pickel das Gesicht verunstalten.
- Es belastet mich.
- Es belastet mich sehr.

2. Glaubst du, dass folgende Faktoren Einfluss auf die Entstehung von Pickeln bzw. deren Anzahl haben?

- Mangelnde Hygiene
ja nein
- Zu viel Hygiene
ja nein

- Rauchen
ja nein
- Sex
ja nein
- Selbstbefriedigung
ja nein
- Schokolade
ja nein
- Fettreiches Essen
ja nein
- Obst und Gemüse
ja nein
- Alkohol
ja nein

3. Wie gehst du mit deinen Pickeln um?

- Ich beachte sie gar nicht. Sie kommen und gehen. Zu viel Rumquetschen im Gesicht verschlimmert nur die Plage.
- Ich kann es einfach nicht lassen, an meinen Pickeln herumzudrücken.
- Ich greife oft zu speziellen Anti-Pickel-Mitteln (Reinigungswasser, Waschlotionen, Abdeckstifte).

4. Welchen Einfluss haben deiner Meinung nach Pickel auf deine Attraktivität?

- Mich persönlich stören sie nicht so sehr, aber meine Mitschüler machen sich oft lustig über mein Problem. Daher fühle ich mich manchmal unwohl in meiner Haut.
- Ich fühle mich wegen meiner Pickel oft unsicher. Am liebsten würde ich gar nicht aus dem Haus gehen.
- Ich finde, dass Pickel der Attraktivität schaden. Schon der erste Eindruck ist oft entscheidend.
- Ich finde das Äußere nicht so wichtig. Für Sympathie oder Freundschaft spielen letztlich andere Dinge eine Rolle.

5. Zähle die fünf wichtigsten Eigenschaften eines Menschen auf, die deiner Meinung nach für eine Sympathie oder Freundschaft entscheidend sind:

Bei starker Akne oder infektiöser Haut ist die Trockenrasur besser geeignet – sonst kann es leicht zu kleinen Verletzungen und Entzündungen kommen. Im Gegensatz zur Nassrasur sollte das Barthaar dafür aber nicht zu weich sein. Beim Trockenrasieren wird das Haar nicht geschnitten, sondern gehobelt – und das ziemlich rigoros. Um Irritationen und Entzündungen zu vermeiden, muss die Haut gründlich gereinigt und anschließend gut abgetrocknet werden.

Eingewachsene Barthaare

Stark verhornte Haut macht es Barthaaren manchmal schwer, herauszuwachsen – sie bleiben unter der Oberfläche stecken und wachsen nach innen. Insbesondere bei unreiner Haut ändern Haarfollikel mitunter die Wuchsrichtung. Auch dann wachsen sie schräg in die Haut hinein. Entfernen lassen sich eingewachsene Barthaare meist (vorsichtig!) mit einer Pinzette – allerdings nur wenn sie noch nicht entzündet sind, das heißt, nur wenn sich noch kein roter Kreis um das Barthaar gebildet hat. Suche in solchen Fällen besser einen Hautarzt auf.

Gereizte Haut nach der Rasur

Das kann viele Ursachen haben: gegen die Wuchsrichtung rasieren, alkoholische und stark duftende Rasierpflegemittel, festes Rubbeln der Haut nach der Rasur mit einem Handtuch, statt nur zu tupfen, beim Trockenrasieren die Bartstoppeln mit voller Kraft von der Haut hobeln (eine niedrigere Scherstufe tut es meistens auch) ... Bei andauernden Problemen solltest du einen Hautarzt aufsuchen.

Aftershave-Präparate

Beim Rasieren lässt sich eine mehr oder weniger große Hautreizung bzw. teilweise Schädigung der obersten Hautschicht nie ganz vermeiden. Die Aftershave-Präparate haben daher eine hautpflegende Funktion: Sie mildern die Hautreizung, helfen den Säureschutzmantel der Haut wiederherzustellen, wirken desinfizierend, rückfettend und erfrischend.

Rasieren

Trocken oder nass



Man unterscheidet:

Aftershave-Lotionen, -Sprays und -Schäume

enthalten hauptsächlich Ethanol. Für sehr trockene und empfindliche Haut gibt es Produkte ohne Alkoholzusatz. Weitere Bestandteile sind Duftstoffe, schwache Säuren zur Wiederherstellung des Säureschutzmantels der Haut (Milchsäure, Zitronensäure); Aluminiumsalze; Azulene (wirken antiallergisch und regenerativ); hautpflegende Stoffe wie Glycerin; Rückfetter sowie Mittel mit kühlender Wirkung (z. B. Menthol, Campher).

Aftershave-Gels

bestehen aus hochviskosen Polymeren (Polyvinylpyrrolidon). Sie verdunsten langsamer und haben daher einen verlängerten Kühleffekt. Ihre Zusammensetzung entspricht einer Aftershave-Lotion.

Aftershave-Puder

mit Talkum, Magnesiumcarbonat und Kieselsäure wirken wasserbindend, entquellend und enthalten oft zusätzlich Alaun.

Flüssige Rasierpuder

sind Aufschwemmungen von Talkum, Zinkoxid und Kaolin in wässrig-alkoholischer Lösung von Glycerin.





fitness ist auch Hautpflege

Neben einer schonenden Pflege der Haut spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle für ein gesundes Aussehen. Hier ein paar Tipps, damit die Haut glatt, rosig, straff und später möglichst lange faltenfrei bleibt:

Topps sind frisches Obst und Gemüse, möglichst täglich essen, am besten nach dem Ampelprinzip: etwas Rotes, etwas Gelbes, etwas Grünes. Topps sind außerdem Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Saft und Mineralwasser.

Flops sind Süßes, Chips & Co, scharfe Gewürze, fettes Fleisch, Schmalz, Alkohol.



Iss nicht zu viele fettreiche Lebensmittel. Ab und zu eine Portion Fritten oder Hamburger sind vertretbar, sollten aber nicht die Ernährungsgrundlage sein.

Mal was Süßes genießen, ist nicht schlimm, aber zu viel Zucker schadet nicht nur den Zähnen.

Trinke mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Am besten Mineralwasser, verdünnte, ungezuckerte Fruchtsäfte, Kräuter- oder Früchtetee. Viele Säfte und Softgetränke sind wahre Zuckerbomben und wirken sich ungünstig auf den Stoffwechsel aus.

Ein Zusammenhang zwischen Hautunreinheiten und bestimmten Lebensmitteln (Schokolade, scharfe Speisen) konnte bis jetzt nicht nachgewiesen werden. Die einen sehen nach einem Schmalzbrot aus wie ein Streuselkuchen, die anderen merken gar nichts. Also beobachte, was du gut verträgst, und iss, was dir schmeckt.

Aber nicht nur das Was, sondern auch das Wie ist sehr wichtig. Im hektischen Alltag

wird sehr oft das richtige Essen vernachlässigt und zu einer lästigen Nebensache. Nimm dir Zeit.

„Wahre Schönheit kommt von innen.“ Für eine gesunde Haut und Wohlbefinden ist nicht nur eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und die Pflege wichtig, sondern auch ausreichend Schlaf und Entspannung, weniger Nikotin und viel Bewegung an der frischen Luft. Regelmäßiger Sport oder einfach nur spazieren gehen verbessert die Hautdurchblutung und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Das hilft nicht nur, Stress abzubauen und einen klaren Kopf zu bekommen, es stärkt auch das Immunsystem und verbessert die Kondition. Gut dafür geeignet sind auch Saunabesuche. Denn durch das Schwitzen werden Schadstoffe über die Haut ausgeschieden, die Hornhautzellen gelockert und damit Unreinheiten entfernt.



Naturkosmetik

Nicht alles ist Bio

Von Naturkosmetik wird generell eine milde, schonende Pflege erwartet. Die Produkte sollen ausschließlich aus Naturstoffen beziehungsweise Pflanzen bestehen, die nicht chemisch behandelt wurden und keine synthetisch hergestellten Substanzen, vor allem aber keine Konservierungsmittel enthalten. Schon beim Lagern ohne Konservierung können zum Beispiel beim Ranzigwerden von Fetten und Ölen unverträgliche Zersetzungsprodukte entstehen. Natürliche Produkte können aber aus mehreren Gründen problematisch sein. Viele Pflanzen enthalten Gifte oder sensibilisierende Stoffe. Denn auch die natürlichen Inhaltsstoffe einiger Pflanzen zählen zu berüchtigten Allergenen (Perubalsam, Bienenharz, Wollwachs, Arnika, Kamille, Bergamotteöl). Daher ist auch bei den Naturkosmetika Vorsicht geboten. Bevor du sie großflächig auf der Haut verteilst, prüfe an einer empfindlichen Stelle, ob du sie verträgst: Tupfe eine geringe Menge der Substanz in die Armbeuge oder auf die empfindliche Haut des inneren Unterarms auf. Treten innerhalb von 24 Stunden Rötung und/oder Juckreiz auf, solltest du auf das Produkt verzichten.

Oft handelt es sich bei den Produkten der Naturkosmetik um relativ teure Ware. Nicht immer sind die saftigen Preise gerechtfertigt. Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, etwas Zeit übrig hast und im gewissen Maße experimentierfreudig bist, dann probiere doch ein paar Rezepte für selbst gemachte Kosmetika aus. Die Vorteile liegen auf der Hand: Die selbst gemachten Produkte sind garantiert frisch und du bestimmst, was rein darf. Du wirst sicherlich großen Spaß daran haben und du tust sowohl deiner Haut als auch dem Portemonnaie etwas Gutes.

Naturkosmetik ist ein Begriff, für den es mittlerweile das Label „Kontrollierte Naturkosmetik“ gibt. Achte beim Kauf darauf, denn hier kannst du sicher sein, dass das Produkt dem Mindeststandard für Herstellung und Qualität von Naturprodukten entspricht. Normalerweise ist es fast unmöglich, zu überprüfen, ob ein Produkt das Etikett „Natur“, „Bio“ oder „natürlich“ auch verdient. Oft wird ein Artikel als „natürlich“ angepriesen, weil er ein einziges pflanzliches Extrakt oder Öl enthält. Bei den meisten im Handel befindlichen Bio-Produkten handelt es sich um sogenannte Kombinationsprodukte, die neben natürlichen auch synthetische Wirkstoffe enthalten.



Tipp

Was tun bei Allergien ...

In dieser Broschüre haben wir in erster Linie das herausgestellt, was du selbst für deine Haut tun kannst, damit sie gesund bleibt.

Bei allergischen und chronischen Hauterkrankungen solltest du dich von einem Facharzt oder einer -ärztin behandeln und betreuen lassen. Eine Broschüre kann dir bei so komplexen Hautproblemen nicht weiterhelfen. Viele Selbsthilfegruppen und -vereinigungen können aber Rat und Austauschmöglichkeiten anbieten. So zum Beispiel:

- **Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)**
Beratungsstelle
Fliethstraße 114, 41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61/81 49 40, Fax: 0 21 61/81 49 430
E-Mail: info@daab.de
Internet: www.daab.de
- **Allergiker Selbsthilfe e.V.**
Hermann-Löns-Weg 11a, 65779 Kelkheim
Tel.: 0 61 95/91 06 74, Fax: 0 61 95/91 06 74
E-Mail: allergiker-selbsthilfe@t-online.de
- **Deutscher Neurodermitis Bund e.V.**
Spaldingstraße 210, 20097 Hamburg
Tel.: 0 40/23 07 44, Fax: 0 40/23 10 08
E-Mail: info@dnb-ev.de
Internet: www.dnb-ev.de
- **Allergie-Verein in Europa e.V. (AVE)**
Petersgasse 27, 36037 Fulda
Tel.: 06 61/7 10 03, Fax: 06 61/7 10 19
E-Mail: UMWELTBERATUNG.Fulda@t-online.de
Internet: www.allergieverein-europa.de
- **Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland e.V.**
Oberstraße 171, 56154 Boppard
Tel.: 0 67 42/87 13-0, Fax: 0 67 42/27 95
E-Mail: info@neurodermitis.net
Internet: www.neurodermitis.net
- **Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.**
Westerholter Straße 142, 45892 Gelsenkirchen
Tel.: 02 09/3 05 30 und 36 93 06, Fax: 02 09/3 80 90 37
E-Mail: AUKGE@aol.com
Internet: members.aol.com/AUKGE

Monika Harms
Akne
Karger Verlag
1997

Ashley Montagu
Körperkontakt
Klett Cotta Verlag
2004

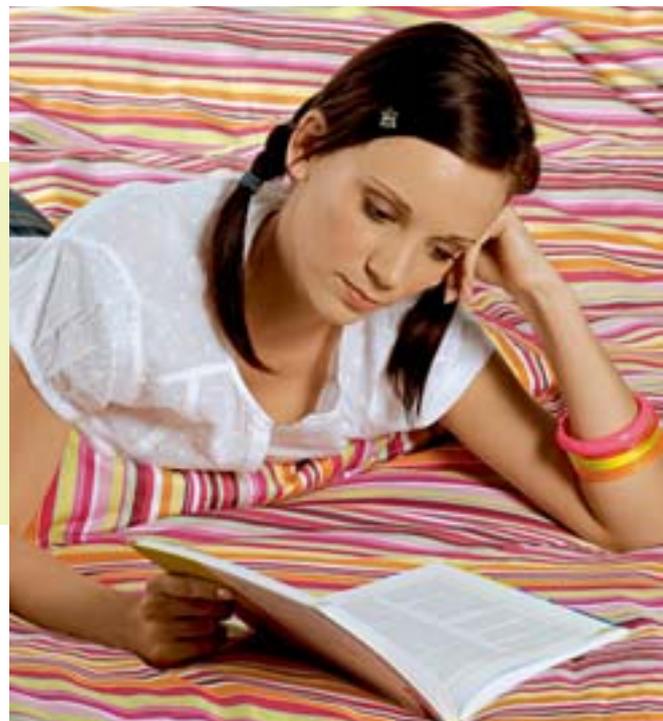
Olaf Koob
Die kranke Haut
Johannes Mayer Verlag
2002

Hans Lewandrowski
**Selbsthilfe bei Haut- und
Haarproblemen**
Michaels Vertrieb
2005

Gabriele Hofmann
Alles über Tattoos
Arun Verlag
2004

Literatur

Wenn du mehr lesen willst



Willst du etwas über Selbstmanagement wissen, interessiert dich, was in der Kommunikation mit anderen abläuft, oder brauchst du Tipps für die Berufsvorbereitung? Dann stöbere einfach mal in den DAK-Broschüren:

- Gesund lernen – gegen Prüfungsangst und Klausurenstress
- Echt lecker! Alternativen zum Fast Food
- Stark ohne Dope – du entscheidest
- Die mit den Pillen tanzen, Ecstasy: Risiken und Gefahren

Und die Serie „Startklar?“, besonders wichtig für alle, die sich auf den Beruf vorbereiten:

- Gut gesichert
- Schulzeitbescheinigung
- Bald Azubi
- Rundum geschützt
- Ihre Beiträge
- Ein Plus für Azubis
- Fit für den Job
- Student@dak-info

Darüber hinaus bietet die DAK noch weitere interessante Tipps und Infos. Nachfragen lohnt sich!

Und selbstverständlich online:

www.dak.de/startklar

Jobstart, Feeling good, Life+Style, Fun ...

DAK-Medien
Ganz nützlich





DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen.

www.dak.de