

**Richtig oder falsch?**



***„Ein bisschen schminken,  
und das Pickelproblem ist gelöst.“***



***„Pickel muss man  
einfach ausdrücken.“***



***„Wenn ich Pickel hätte, so würde  
ich sie mit meinen Haaren  
verdecken.“***



***„An Pickel verschwende ich  
nicht einen Gedanken.“***



***„Wer sich täglich wäscht,  
wird von Pickeln verschont.“***

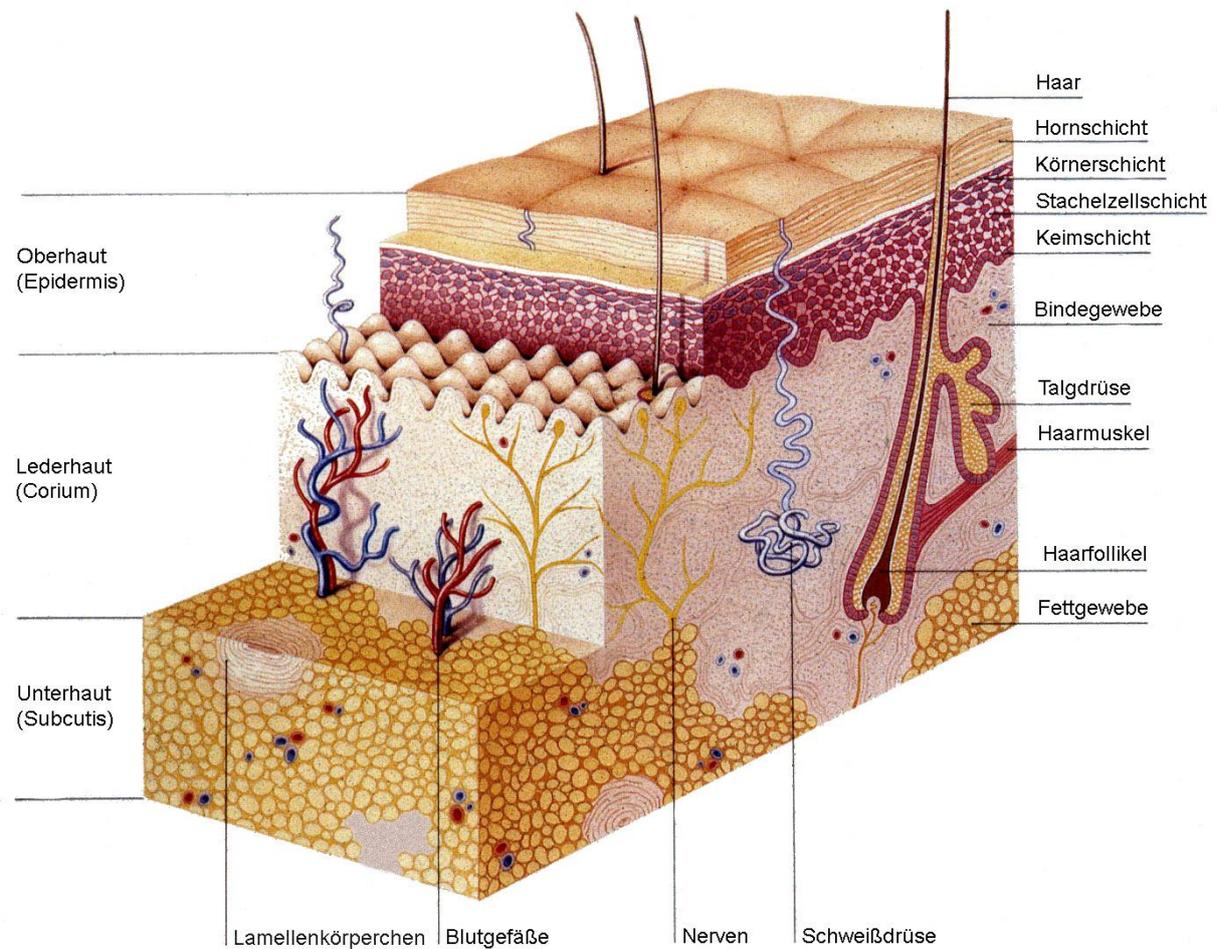


***„Ach, Pickel haben doch nur  
Mädchen.“***

## Aufbau der Haut

Die Haut ist das größte Organ des Menschen.

Ein Querschnitt durch die Haut zeigt ihren Aufbau aus 3 Schichten.



## Oberhaut

Die **Keimschicht** bildet ständig neue Zellen.

Die **Hornschicht** wirft alte Zellen als Hornschuppen ab.

Die **Hautfarbstoffe** (= Pigmente) sind für die Hautfarbe verantwortlich. Sie vermehren sich bei Sonneneinstrahlung und färben die Haut braun, um die Keimschicht vor der schädlichen UV-Strahlung zu schützen.

## Lederhaut

Die **Talgdrüsen** produzieren Fett, das die Haut elastisch hält.

Die **Schweißdrüsen** scheiden über den Schweiß Abfallstoffe aus und bilden den Säureschutzmantel der Haut. Bei Hitze sorgen sie für die Kühlung der Haut.

Die **Blutgefäße** in der Lederhaut versorgen die Haut mit Sauerstoff und Nährstoffen.

In der Lederhaut werden auch **Haare** und **Nägel** gebildet. Die Haarwurzel sitzt tief in der Lederhaut. Ein Muskel sorgt bei jedem Haar dafür, dass es sich bei Kälte aufrichten kann. Haare und Nägel bestehen aus einer Hornmasse.

Die **Tastkörperchen** sind die Sinneszellen für den Tastsinn und reagieren auf Berührungsreize.

Die **Kälte- und Wärmepunkte** sind die Sinneszellen für den Temperatursinn und reagieren auf Temperaturveränderungen.

## Unterhaut

In der Unterhaut liegt das **Fettgewebe**, das als Schutz vor Kälte und Stoß und auch als Speicherfett dient. Die Unterhaut ist locker mit den umgebenden Muskeln und Sehnen verbunden.

## Akne – Dein Problem?

### So entsteht Akne

**Hormone** bewirken eine **erhöhte Tätigkeit der Talgdrüsen**. Ein veränderter Talg wird vermehrt produziert. Dieser **verstopft den Talgausführgang**.

Ein **Mitesser** bildet sich. Im Inneren des Mitessers vermehren sich auf den angestauten Talgmassen **Bakterien** und rufen **Entzündungen** hervor.

Die Entzündungen im Talgausführgang nennt man **Pickel**. In ihrer Gesamtheit bezeichnet man sie als **Akne**.

Das unschöne Aussehen des Aknepatienten führt zu einem **seelischen Stress**. Die Hormone, die dadurch ausgeschüttet werden, verstärken die Talgproduktion noch zusätzlich.

### Was tun bei Akne?

- Dem Hauttyp entsprechende Reinigung
- Dem Hauttyp entsprechende Pflege
- Anwendung abdeckender, biologischer Make-up-Produkte

#### **Reinigung**

Die Reinigungsprodukte sollen pH-Wert-neutral oder sauer eingestellt sein – sauer eingestellte Produkte sorgen für eine intensive Entfettung der Haut. Nach der Reinigung trocknet die Haut stark aus – die obersten Hautschuppen werden abgestoßen.

#### **Pflege**

Auf keinen Fall darf die Haut mit öligen Wirkstoffen behandelt werden, gut eignen sich Öl-Wasser-Emulsionen, die fettarm sind.

#### **Abdeckendes Make-up**

Um dem seelischen Stress entgegen zu wirken, der erst recht zu einer Verschlimmerung der Akne führt, ist abdeckendes Make-up mit Akne hemmenden Wirkstoffen empfehlenswert. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hat die **Ernährung** keinerlei Einfluss auf Akne. Überempfindlichkeiten bzw. allergische Reaktionen gegen bestimmte Bestandteile von Nahrungsmitteln können jedoch zu Akne-ähnlichen Hauterscheinungen führen.

## Im Kampf gegen Akne

### Richtig oder falsch?

	Richtig	Falsch
Die Akne-Haut soll mit fetten Wirkstoffen versorgt werden.		
Bei Akne-Haut sollen keine Make-Up-Produkte verwendet werden.		
Mitesser sollen so früh wie möglich durch Kratzen und Drücken entfernt werden.		
Fettarme Cremes haben den Vorteil, dass sie rasch in die Haut eindringen, um die Akne-Haut mit Wirkstoffen zu versorgen.		
Hautcremes unterstützen die Haut bei ihren Aufgaben.		
Auch schwere Akne kann man mit richtiger Pflege selbst behandeln.		
Die Akne-Haut sollte morgens und abends mit speziellen Reinigungsprodukten gereinigt werden.		
Seifen mit leicht saurem pH-Wert wirken entzündungshemmend bei Akne.		
Mitesser sollten so früh wie möglich von kompetenter Seite (Kosmetikerin, Arzt) entfernt werden.		
Mitesser, die durch Kratzen und Drücken entfernt werden, hinterlassen auf der so misshandelten Haut meist Narben.		
Gesichtswässer, die die Drüsenfunktion der Haut vermindern, beeinflussen die Akne-Haut günstig.		
Wer sich täglich wäscht, bleibt von Pickeln verschont.		

**Sechs richtige Sätze über Pickel**



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---