



7 TIPPS GEGEN FETTIGE UND UNREINE HAUT

Die richtige Pflege bei Pickeln und Mitessern

Wer schreibt hier?

Mein Name ist Maximilian Davis und ich betreibe die Gesundheits-Website www.pickelschnellweg.de. Auf dieser Website stelle ich seit mehreren Jahren kostenlos Tipps für eine reinere Haut zur Verfügung und habe damit schon Millionen von Lesern geholfen.

Auch ich litt Jahre lang unter starker Akne. Besonders in meiner Schulzeit waren die Pickel sehr ausgeprägt. Das wirkte sich auf alle Lebensbereiche aus und ich musste einige Hänselein über mich ergehen lassen und mein Selbstwertgefühl sank ziemlich herab.



Ich beschloss eines Tages dagegen vorzugehen und versuchte alles, um meine Pickel endlich loszuwerden. Anti-Pickel Produkte stapelten sich im Badezimmer und ich probierte alle Hausmittel aus. Manche Produkte halfen für kurze

Zeit sehr gut, andere verschlimmerten die Problematik.

Worüber ich mir die ganze Zeit allerdings nicht bewusst war, war dass ich zwar gegen die Symptome vorging aber nicht gegen die Ursachen.

Nach und nach wurde ich zum Experten und bekam meine Akne fast vollständig in den Griff!

So, nun genug von mir! Hier soll es ja um praktische Tipps gegen fettige und unreine Haut gehen. Hätte ich dieses eBook zu Beginn meiner Odyssee gelesen, hätte ich bestimmt viel Zeit, Geld und Ärger sparen können.

Viel Erfolg im Kampf gegen deine Pickel!

Maximilian Davis

7 Tipps gegen fettige und unreine Haut

Bist du es auch leid, dass deine Haut ständig glänzt und täglich neue Pickel und Mitesser sprießen. Kaum ist der eine Pickel abgeheilt, sind schon drei neue entstanden. Ständig fühlt man sich unwohl und man versucht alles um ein schöneres Hautbild zu bekommen.

Es gibt viele Ratgeber und im Internet findet man viele Tipps, die das Problem beseitigen sollen. Oft führen diese aber zum gegenteiligen Effekt. Zu häufiges Waschen und aggressive Reinigungslotions reizen die Haut zusätzlich und Pickel können erst recht entstehen. Daher ist der richtige Umgang mit fettiger und zu Pickeln neigender Haut umso wichtiger.

Sehr viele Menschen haben heute zu Tage mit diesem Problem zu kämpfen. Nicht nur während der Pubertät können Pickel und ölige Haut auftreten, auch im erwachsenen Alter werden viele Menschen von diesem Problem geplagt. Unsere veränderten Lebensumstände führen dazu, dass immer mehr Menschen unter einem schlechten Hautbild leiden.

Ursachen dafür sind unter anderem: Stress, schlechte Ernährung, Rauchen, Hormone und eine falsche Hautpflege. Aber auch Umweltfaktoren wie die Temperatur und auch eine hohe Luftverschmutzung, besonders in unseren Städten, können dazu führen, dass die Haut verstärkt Talg produziert. So verstopfen die Poren und es entstehen Pickel. Die vermehrte Talgproduktion ist eine Gegenreaktion der Haut auf die vielen Stressfaktoren.

Jetzt die Gute Nachricht: **man kann etwas dagegen unternehmen!**

Einleitung

Mindert man die Stressfaktoren für die Haut und lernt man, wie man die Haut richtig pflegt, so wird sich das Hautbild schnell und deutlich sichtbar verbessern. Pickel gehören dann der Vergangenheit an. In diesem Booklet werden im Folgenden die 7 wichtigsten Tipps und Tricks zur Beseitigung von Pickeln vorgestellt. Diese sanfte aber schnelle Methode um Pickel loszuwerden ist die beste Grundlage, auf dem Weg zu einer schönen Haut.

In den folgenden Kapiteln lernst du den richtigen Umgang mit deiner Problemhaut



Inhalt

- Tipp 1** *Die optimale Reinigung*
- Tipp 2** *Die richtige Anwendung*
- Tipp 3** *Nach der Reinigung*
- Tipp 4** *Pflege für unreine Haut*
- Tipp 5** *Ruhe für gestresste Haut*
- Tipp 6** *Masken und Peelings*
- Tipp 7** *Pickel beseitigen*



1. Tipp

Die optimale Reinigung

Die richtige Reinigung ist der wichtigste Faktor auf dem Weg zu einer schönen, pickelfreien Haut. Doch viele Menschen wissen gar nicht wie die richtige Reinigung der Haut funktioniert. Oft kommen aggressive Mittel zum Einsatz die die ohnehin gestresste Haut, nur weiter Reizen. Dies führt oft zu weiterer Pickelbildung.

Doch wie reinige ich meine Haut nun so, dass überschüssiger Talg und Schmutzpartikel entfernt werden, ohne meine Haut im Gesicht und am Dekolleté unnötig zu reizen? Jeder kennt das Problem, man steht im Drogeriemarkt und sucht nach dem besten Mittel zur Hautreinigung, doch das Angebot ist riesig. Die Regale sind voll von Produkten, die uns alle ein Wunder versprechen. Doch wie wähle ich nun das optimale Produkt für mich aus?

Gerade Menschen mit fettiger Haut neigen dazu, stark reinigende Produkte zu wählen, weil sie sich versprechen so das überflüssige Fett auf der Haut am besten beseitigen zu können. Für einen kurzen Effekt mag diese Eingebung auch die richtige sein. Kurzfristig wird die Haut intensiv gereinigt und wirkt sofort mattiert. **Doch um die Talgproduktion der Haut dauerhaft zu mindern, ist dies genau der falsche Weg! Durch die intensive Reinigung wird die Haut dazu angeregt vermehrt Talg zu produzieren.** So glänzt die Haut immer schneller von neuem und die Haut muss in immer kürzeren Reinigungsintervallen behandelt werden.

Um diesem Effekt entgegen zu wirken ist es daher sinnvoll ein sanftes Reinigungsmittel zu wählen. Am besten sollte dieses, zusätzlich zu pflegenden Inhaltsstoffen, auch einen hautgleichen PH-Wert haben. Der Ideale PH-Wert für die Haut liegt bei 5,5. Darauf solltest du nicht nur beim Kauf von Reinigungsprodukten, sondern auch beim Kauf jeglicher kosmetischer Produkte achten. Sind deine Hautprodukte zu sauer oder zu basisch, dann wird deine Haut gereizt. Diese versucht sich dann durch eine vermehrt Talgproduktion zu schützen. So entstehen dann wieder neue Pickel.

1. Tipp

Der gleiche Effekt tritt auch auf, wenn man die Haut zu oft reinigt. Eine regelmäßige Reinigung ist zwar unabdingbar für eine schöne Haut, doch wer seine Haut zu oft wäscht regt die Talgproduktion zusätzlich an. So muss man seine Haut immer öfter und öfter reinigen. Um dieser Spirale zu entgehen, sollte man sich strikt darauf beschränken die Haut im Gesicht und am Dekolleté allerhöchstens zweimal täglich zu waschen. Am besten reinigt man die Haut morgens nach dem Aufstehen und abends bevor man sich schlafen legt.

In der Nacht schwitzt der Körper intensiv. Daher ist es wichtig morgens den Schweiß und überflüssigen Talg zu entfernen. Über den Tag verteilt lagern sich viele Schmutzpartikel und Bakterien auf der Haut ab. Daher ist es unbedingt nötig, dass man diesen Schmutz vor der Nachtruhe entfernt. Hält man sich an dieses regelmäßige Reinigungsritual, so vermeidet man die übermäßige Ablagerung von Schmutz und Fett und die Entstehung von Pickeln.



Zusammenfassung:

- die Haut nicht mit aggressiven Mitteln reinigen
- maximal 2x täglich reinigen
- morgens und abends bietet sich an
- Hautneutrale Pflegeprodukte verwenden

Empfehlung: Persönlich verwende ich gerne den Reinigungsschaum von CD, da dieser pH-hautneutral und ohne Alkohol ist. Ansonsten ist es ohne Mineralöle, ohne Silikone, ohne Parabene, ohne Farbstoffe, ohne tierische Inhaltsstoffe.

[Link zum Produkt](#)

2. Tipp

Die richtige Anwendung

Auch während der Anwendung von Pflege und Reinigungsprodukten kann man einige Dinge falsch machen. Daher möchte ich im zweiten Schritt erklären welche Aspekte man während der Behandlung der Haut unbedingt beachten soll.

Bei der Reinigung der Haut sollte man besonders auf die Wassertemperatur achten. Ist das Wasser zu heiß, fördert dies die Talgproduktion. So wird die Haut zwar gründlich gereinigt, jedoch werden auf Dauer die Hautprobleme verschlimmert. Neue Pickel können so schnell entstehen. Jede Reizung der Haut sollte vermieden werden. So auch die durch zu heißes Wasser. Allerdings sollte das Wasser ebenso wenig zu kalt eingestellt sein. Kaltes Wasser verschließt die Poren und das Reinigungsmittel kann nicht optimal wirken. **Am besten eignet sich lauwarmes Wasser.** So öffnen sich die Poren und die Haut wird nicht gereizt.

Neben der richtigen Wassertemperatur ist die Hygiene ganz besonders wichtig. Dabei kann man viele Dinge unbewusst falsch machen. **So sollte man sich vor der Reinigung der Haut, besonders im Gesicht und am Dekolleté die Hände gründlich waschen.** Dabei sollten alle Bereiche der Hand, gründlich eingeseift und mindestens 20 Sekunden abgespült werden. Auch die Fingerspitzen und die Zwischenräume nicht vergessen. So werden nicht nur Krankheiten vermieden, sondern auch die Übertragung von Bakterien auf die Haut. Die Entstehung von neuen Pickeln kann so vermieden werden.

2. Tipp

Diese Regel gilt übrigens nicht nur beim Reinigen der Haut. Vor jeglicher Behandlung der Haut, sollten die Hände Gründlich gereinigt werden. Auf vielen Dingen die wir Tag für Tag berühren, tummeln sich Millionen von Bakterien. Besonders Türklinken und Computertastaturen sind häufig extrem belastet. **Daher macht es Sinn sich täglich auch zwischendurch immer wieder die Hände gründlich zu waschen.** Oft bemerken wir nämlich gar nicht, wenn wir uns mit schmutzigen Händen in das Gesicht fassen.

Frauenhände sind übrigens häufig, besonders mit Keimen belastet. Das liegt daran, dass sich Frauen mehr um die Pflege der Hände kümmern und diese häufig eincremen. Die Feuchtigkeit in der Creme ist ein optimales Medium für Viren, Bakterien und Pilze. Natürlich kann aber auch eine schlechte Handhygiene bei Männern zu Pickeln führen. Werden die Hände nach dem Waschen nicht genügend abgetrocknet, können sich Keime ebenfalls vermehren. Der unbewusste griff ins Gesicht, kann dann wiederum zu Pickeln führen.

Bei der Reinigung ist außerdem darauf zu achten, **saubere Handtücher** zu benutzen. Denn über schon ein Mal benutzte Handtücher, gelangen Keime an die Hände. So sollte auch für das Gesicht ein frisches Handtuch verwendet werden. Auch Papiertücher eignen sich, um das Gesicht abzutrocknen. **Besser ist es auch, das Gesicht nicht trocken zu reiben, sondern zu tupfen.**

Zusammenfassung:

- verwende lauwarmes Wasser für die Reinigung
- wasche dir vorher gut die Hände
- während des Tages mehrmals die Hände waschen
- die Haut mit frischen Handtüchern oder Papiertüchern trocknen
- nicht trocken Reiben sondern Tupfen

3. Tipp

Nach der Reinigung

Viele Menschen haben neben den störenden Pickeln auch das Problem, dass die Haut sehr ölig ist. Dies zeigt sich dadurch, dass die Haut nach dem Waschen sehr schnell beginnt zu glänzen. Besonders Frauen Pudern daher immer wieder das Gesicht ab. Die Mischung aus Fett und Puder verstopft allerdings die Poren und neue Pickel können entstehen. Immer mehr Schminke muss aufgetragen werden um die Hautprobleme zu verstecken.

Um den Teufelskreis zu durchbrechen kann es sinnvoll sein ein Gesichtswasser zu verwenden. Auch dabei ist es wichtig, das richtige Gesichtswasser auszuwählen. Es sollte nicht zu scharf sein und das Gesicht nicht reizen. Ein mildes Gesichtswasser mit entzündungshemmenden Inhaltsstoffen wäre hier zu empfehlen. Dieses kann die Haut sanft von Verschmutzungen und überschüssigem Talg befreien und so Pickel vorbeugen. Gesichtswasser enthalten bestimmte Alkohole die, die Talgproduktion der Haut regulieren.

Benutzen sollte man ein Gesichtswasser nach der Reinigung und vor dem auftragen einer Gesichtscreme. Auch hierbei sollte wieder auf die richtige Hygiene geachtet werden. Am besten träufelt man dazu was Produkt auf ein sauberen Wattepad und tupft damit sanft das Gesicht ab. Auch im Laufe des Tages kann ein Gesichtswasser angewendet werden. Dabei sollte man aber darauf achten dies nicht zu häufig zu tun. Wird die Haut zu häufig gereinigt, regt dies wiederum die Talgproduktion der Haut an. So hat man immer öfter das Bedürfnis das Gesicht zu Waschen oder abzupudern.

Bevor man aber im Laufe des Tages immer wieder Puder aufträgt, ist es sinnvoller zwischendurch das Gesicht vorsichtig mit einem Gesichtswasser zu mattieren. So verstopfen die Poren nicht weiter. Bakterien, Viren und Pilze werden durch die Alkohole in den Produkten außerdem reduziert. So ist die Gefahr von neuen Pickeln gemindert.

3. Tipp

Solltest du allerdings feststellen, dass durch die Anwendung von Gesichtswassern die Haut zusätzlich gereizt wird oder das Gesicht immer öfter und intensiver glänzt, solltest du lieber auf ein Gesichtswasser verzichten. Beschränke dich dann lieber auf die morgendliche und abendliche Reinigung. Nach wenigen Tagen sollte die vermehrte Talgproduktion wieder abklingen.

Bei vielen Menschen ist die zusätzlich Anwendung eines Gesichtswassers aber eine gute Hilfe zur Reduktion von Pickeln. Die morgendliche und abendliche Reinigung mit Wasser und einem Reinigungsmittel, kann ein Gesichtswasser aber nicht ersetzen. Es dient ausschließlich zur zusätzlichen Behandlung bei extrem ölgiger Haut.



Zusammenfassung:

- Gesichtswasser kann man bei extrem ölgiger Haut zusätzlich zur Reinigungsroutine verwenden
- Entweder nach Bedarf tagsüber
- oder nach der Reinigung und vor dem Eincremen
- Sollte sich dein Hautbild verschlechtern, verzichte lieber komplett auf Gesichtswasser

Empfehlung: das Gesichtswasser von sebamed kann ich sehr empfehlen, da es besonders für fettige Haut angefertigt wurde und einen pH-Wert von 5,5 hat.

[Link zum Produkt](#)

4. Tipp

Pflege für unreine Haut

Die richtige Creme für die Haut zu finden ist nicht so einfach. Aber fest steht, auch fettige und zu Pickeln neigende Haut braucht eine Pflege. Leider ist jede Haut so individuell, wie wir Menschen es auch sind. Tatsächlich sollte man bei der Pflege/Creme einige Produkte aus dem großen Sortiment testen um ein passendes zu finden. Es gibt aber einige Dinge auf die man schon beim Kauf achten sollte.

Warum braucht fettige Haut eine Creme?

Neben Fetten enthalten Cremes auch andere Inhaltsstoffe, die die Haut braucht. So gibt es spezielle Cremes für fettige Haut. Diese enthalten weniger Öle, lassen die Haut aber dennoch nicht austrocknen.

Versucht man nämlich die fettige Haut durch Austrocknung zu normalisieren, reagiert diese mit einer vermehrten Talgproduktion und die Haut wird noch fettiger. Daher ist es wichtig auch für ölige Haut die richtige Pflege zu finden.



4. Tipp

Leichte Lotionen mit antibakteriellen Inhaltsstoffen sind besonders bei diesem Hauttypen geeignet. Die Haut wird beruhigt und Bakterien bekämpft. Sie mattieren die Haut und verkleinern die Poren. So sorgen diese Cremes über den Tag hinweg für eine optimal versorgte Haut und für ein ebenmäßigeres Hautbild.

Auch Apotheken bieten heutzutage hochwertige Cremes speziell für schwierige Haut an. Besonders sollte man beim Kauf darauf achten, dass die Creme einen täglichen Sonnenschutz bietet. Lichtschutzfaktor 15 sollte eine Tagescreme mindestens haben. So ist die empfindliche Haut zusätzlich vor den aggressiven Sonnenstrahlen geschützt.

Trotzdem sollte man darauf achten, sich nicht zu lange in der Sonne aufzuhalten. Hohe Temperaturen und Schweißbildung bieten Keimen einen optimale Nährboden und so können schnell entzündliche Pickel entstehen.



Zusammenfassung:

- auch fettige Haut braucht eine Creme
- verwendet man keine Creme, wird vermehrt Talg produziert
- die Creme verwendet man nach der Reinigung (nach dem Gesichtswasser)

Empfehlung: die Gesichtscreme von simple ist extra für fettige Haut konzipiert, zieht schnell ein und hinterlässt keinen Glanz.

[Link zum Produkt](#)

5. Tipp

Ruhe für gestresste Haut

Um die Haut von überschüssigem Hautfett und unangenehmen Pickeln zu befreien, gibt es neben Waschlotionen und Gesichtswassern noch andere Mittel.

Gerade Menschen die viel Stress haben und von einem Termin zum nächsten hetzen, leiden oft unter einem schlechten Hautbild. Stress ist der größte Feind von reiner Haut. Wer kennt das nicht? Im Urlaub wird die Haut deutlich ebener und matter. Kaum geht der Stress Zuhause wieder los, sprießen auch die ersten Pickel schon wieder.

Dies liegt daran, dass Stress im menschlichen Körper Hormone freisetzt, die die Bildung von Hauttalg fördern. Das Immunsystem wird geschwächt und somit ist der Körper weniger gut vor feindlichen Bakterien gewappnet. So ist es nicht verwunderlich, dass man immer dann vermehrt Pickel bekommt, wenn ein wichtiger Termin ansteht. Ist man z.B. nervös weil ein erstes Date bevor steht, sprießen die Pickel erst recht.

Menschen die dauerhaft Stress ausgesetzt sind, leiden daher öfter unter einem schlechten Hautbild. Da man dem Stress in der heutigen Zeit kaum entgehen kann, ist es umso wichtiger immer wieder für Erholungsphasen zu sorgen. Dies sollte nicht nur einmal im Jahr im Urlaub geschehen, sondern regelmäßig in den Alltag integriert werden. Auch da ist wieder jeder Mensch anders. Der eine braucht länger um sich zu entspannen, dem anderen reichen 10 Minuten auf der Couch um wieder ganz relaxt zu sein.

Hier gilt es wie überall, probiere aus was dir gut tut. Wichtig ist, dass es regelmäßige Erholungsphasen gibt, und dass man dabei nicht gestört wird. Daher ist es ein guter Tipp wenn man in dieser Zeit bewusst das Handy, das Telefon und den Computer ausschaltet. **Mindestens 30 Minuten am Tag sollte sich jeder ganz für sich nehmen. Mache aus dieser Zeit dein ganz persönliches Ritual.** Lies ein Buch, Trink eine Tasse Tee oder Höre den Vögeln beim zwitschern zu. Ganz egal, Hauptsache dein Stresspegel singt dabei merklich ab.

5. Tipp

Jede Woche sollte man aber mindestens noch ein bis zwei längere Erholungsphasen einbauen. Zwei Stunden sollte jeder dafür mindestens einplanen. Ein langer Spaziergang an der frischen Luft, ein gutes Buch in der Badewanne oder sportliche Aktivitäten tun nicht nur dem Geist und unserer Gesundheit gut, sondern auch unserer Haut. Denn die Haut ist ein Spiegelbild unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit. Wie bereits erwähnt ist Stress besonders bei Erwachsenen Menschen häufig ein verstärkender Faktor bei Pickeln und Mitessern.

Besonders Sport eignet sich hervorragend um in kürzester Zeit viele Stresshormone abzubauen. Nebenbei öffnen sich die Poren und Giftstoffe werden ausgeschwitzt. Aber natürlich ist besonders nach dem Sport eine intensive Hautreinigung wichtig. Schweiß ist ein gutes Medium für Bakterien und Pilze. Daher sollte man nach dem Sport direkt duschen. Hautpartien die zu Pickeln und Unreinheiten neigen, sollten mit einer milden Reinigungslotion behandelt werden.

Zusammenfassung:

- aktiv Stress abbauen verbessert das Hautbild
- finde heraus, was dir gut tut
- Sport baut sehr schnell Stress und Giftstoffe ab



6. Tipp

Masken und Peelings

Wer noch mehr für ein reines und gepflegtes Hautbild tun möchte, der kann zusätzlich zur regelmäßigen Reinigung, auch Peelings und Masken anwenden. Auch hierbei ist die Auswahl in der Drogerie wieder enorm. Verschiedene Masken wirken gegen verschiedene Symptome schlechter Haut. So gibt es Masken, die einer überschüssigen Fettproduktion entgegenwirken, andere Masken wirken antiseptisch und wirken damit gegen Entzündungen der Haut.

Um Mitesser zu beseitigen eignen sich besonders gelartige Masken, die auf der Haut trocknen und zu einer gummiartigen Masse verhärten. Beim abziehen der Maske von der Haut, bleiben Hautschuppen und Mitesser daran haften und können so sanft entfernt werden. Hier ist es ein guter Tipp vor dem Auftragen der Maske ein lauwarmes Dampfbad zu machen. So werden die Poren geöffnet und die Maske kann mehr Mitesser beseitigen.

Menschen die unter starken Entzündungen der Haut leiden, sollten zu Antiseptischen und beruhigenden Masken greifen. Wirkstoffe wie Kamille oder Teebaumöl wirken hier gegen die bakteriellen Entzündungen und somit gegen Pickel. Heilerde beruhigt die Haut und reguliert die Talgproduktion. Die Haut wird mattiert und gleichzeitig mit wichtigen Mineralien versorgt. Reizen oder Austrocknen sollte die Maske die Haut allerdings nicht. Hier gilt wieder: Probieren geht über Studieren. Fühlt sich die Haut nach der Behandlung angenehm an, ist die Maske optimal. Sollte die Haut nach der Behandlung jucken, brennen oder vermehrt Rötungen aufweisen, ist die Maske zu scharf und sollte nicht weiter verwendet werden.



Empfehlung: die Maske von Lumunu besteht zu 100% aus natürlichen Inhaltsstoffen. Der Inhalt wird angerührt und kann somit für mehrere Anwendungen verwendet werden.

[Link zum Produkt](#)

6. Tipp

Auch Peelings können gegen Pickel helfen. Sie wirken besonders vorbeugend, da sie Hautschuppen und Verhornungen entfernen. Diese könnten sonst zu Verstopfungen und somit zu Pickeln führen. Das Peeling wird dabei auf der leicht angefeuchteten Haut sanft einmassiert und danach mit lauwarmem Wasser gründlich abgewaschen. Zu starkes Reiben sollte vermieden werden, da die Haut sonst gereizt und zur Talgproduktion angeregt wird. Beim Kauf ist es wichtig darauf zu achten, dass das Peeling keine Plastikpartikel, sondern natürliche Inhaltsstoffe wie Salz oder Sand als Peelingkörper enthält. Denn die kleinen Plastikpartikel aus unserer Kosmetik belasten die Umwelt und am Ende unsere Gesundheit enorm.

Hautpartien, die bereits stark entzündliche Pickel aufweisen, sollten allerdings nicht mit einem Peeling behandelt werden. Offene Hautstellen, werden vom Peeling gereizt und dies verursacht weitere Entzündungen. Hier ist eine entzündungshemmende Creme oder Maske die bessere Wahl.



Empfehlung: das Peeling von Melie Melie eignet sich für ölige Haut und enthält kein Mikroplastik. Es ist außerdem vegan und enthält keine aggressiven Chemikalien.

[Link zum Produkt](#)

Zusammenfassung Masken und Peelings: Egal ob Maske oder Peeling, öfter als ein mal in der Woche sollte diese Behandlung nicht erfolgen. Sonst wird die Haut zu stark gereizt und dies führt zu weiteren Pickeln und fettiger Haut. Richtig angewendet können Masken und Peelings aber eine Sinnvolle Ergänzung der Hautpflege sein. Übrigens sind die nicht nur für das Gesicht und Dekolleté geeignet, auch für den Rücken oder für die Armen sind diese Produkte wunderbar geeignet.

7. Tipp

Pickel beseitigen

Wer unter akuten Pickeln und Mitessern leidet möchte diese natürlich so schnell wie möglich loswerden. Wer hier nicht auf die Wirkung von Cremes, Masken und co. warten möchte, der neigt dazu Pickel selbst auszudrücken. Damit kann man aber alles verschlimmern. Wird der Pickel nicht fachgerecht entfernt, kann es zu schlimmeren und langwierigeren Entzündungen kommen. Daher ist es enorm wichtig nur mit ausreichender Kenntnis Pickel zu beseitigen.

Am besten ist hier sicherlich der Gang zum Kosmetiker. Hier wird die Haut fachgerecht vorbehandelt und die Pickel möglichst sanft entfernt. So kommt es weder zu weiteren Entzündungen noch zu unschöner Narbenbildung. Sitzt der Pickel sehr tief unter der Haut, solltest du auf keinen Fall selbst Hand anlegen. **Tief liegende Pickel und Zysten sollten nur von einem Profi geöffnet und entfernt werden.** Am besten fragen sie Freunde oder Bekannte, ob diese gute Erfahrungen mit einem Kosmetikstudio gemacht haben. Auch ein Besuch beim Hautarzt kann hier die richtige Wahl sein. Mit der richtigen Pflege können Pickel dann in Zukunft vorgebeugt werden.

Möchten sie die Pickel aus Zeit oder Kostengründen doch lieber zu Hause entfernen, so ist einiges zu beachten. Das wichtigste hierbei ist die Hygiene. Sowohl die Hände, als auch die zu behandelnde Hautpartie, sollten vor der Behandlung gereinigt und desinfiziert werden. Für die Haut gibt es in der Apotheke oder im Drogeriemarkt spezielle Desinfektionsmittel. Für offene Hautstellen eignet sich ein Wunddesinfektionsmittel. Dieses brennt auch nicht in offenen Wunden. Vor der Entfernung des Pickels kann man ein Dampfbad machen. Dieses öffnet die Poren und macht die Haut weicher. So wird es einfacher den Pickel zu entfernen.

7. Tipp

Beim Ausdrücken des Pickels sollte man mit den Fingern möglichst weit außen ansetzen und versuchen die Verstopfung von unten heraus zu heben. Denn drückt man die Entzündung weiter nach unten, dauert die Heilung umso länger. Die Entzündung wird nicht entfernt, sondern rutscht tiefer in das Gewebe. So können langwierige Entzündungen und Narben zurück bleiben. Beim Ausquetschen sollte man versuchen mit so wenig Druck wie möglich zu arbeiten, um das umliegende Gewebe nicht zu beschädigen. Dabei arbeitet man sich von außen in das Zentrum hervor. Von mehreren Seiten aus sollte diese Prozedur wiederholt werden, bis kein Sekret mehr hinauskommt.

Dann reinigt man die Stelle vorsichtig mit einem Kosmetiktuch und desinfiziert den Pickel erneut. Das gründliche Händewaschen danach ist ebenso wichtig, da man sonst die Bakterien auf andere Hautstellen überträgt. Nach der Behandlung sollte man nichts weiter auf die Stelle auftragen, bis sich die Haut sichtbar beruhigt hat und keine offenen Stellen mehr zu erkennen sind. Denn trägt man direkt nach dem Entfernen eines Pickels Make-up auf, kann dies zu weiteren Entzündungen führen. Daher ist es ein guter Tipp diese Behandlungen nur am Abend durchzuführen. So kann sich die Haut über Nacht erholen.

Zusammenfassung:

- Pickel lässt man am besten von einem Kosmetiker oder Hautarzt entfernen
- Entfernst du den Pickel selbst, achte auf die Hygiene
- Desinfektionsmittel sollten vor und nach der Behandlung genutzt werden
- Gehe behutsam von außen nach innen vor und lass den Pickel ausheilen



Fazit

Fettige Haut und Pickel sind sehr störend und unangenehm. Viele Menschen leiden noch im erwachsenen Alter darunter. Das Selbstbewusstsein kann massiv beeinträchtigt werden. Die Betroffenen tun alles um Pickel und Mitesser vor den Mitmenschen zu verstecken. Aber die gute Nachricht ist:

Man kann etwas gegen unreine Haut tun!

Mit den richtigen Tipps zur Pflege kann man einiges tun um Pickel und ölige Haut zu beseitigen. Bei regelmäßiger Anwendung wirst du spüren, wie die Haut Tag für Tag immer reiner wird. Schon nach wenigen Tagen sieht man die ersten Ergebnisse und nach wenigen Wochen ist die Haut vollständig erholt. So kann man sein Leben wieder genießen, ohne sich verstecken zu müssen.

Wichtig ist die regelmäßige und konsequente Anwendung der Tipps. Erst dann kann sich die Haut an die tägliche Routine gewöhnen. So reguliert man auf Dauer die übermäßige Talgproduktion, die für Pickel und Mitesser verantwortlich ist. Nur so bleibt die Haut dauerhaft rein und mattiert.

Ich hoffe, diese kostenlosen Tipps haben dir an der ein oder anderen Stelle geholfen. Vielleicht sind ja auch ein paar nützliche Produkte dabei gewesen.

Wenn dir die Tipps alle etwas zu komplex waren und du nun gar nicht weißt, welchen Schritt du zunächst angehen solltest, kann ich dir darüberhinaus den **Bestseller „Nie wieder Pickel“** von Anna Mauch empfehlen! Dieser Ratgeber ist wirklich extrem ausführlich und führt dich Schritt für Schritt zu einer reineren Haut. Besonders die Ernährungstipps aus dem Buch haben mir damals sehr geholfen.

Du kannst das E-Book 60 Tage lang ohne Risiko testen: [hier der Link dazu](#)

Viel Erfolg!

Dein Max von www.pickelschnellweg.de