

# BARBARA

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN

JULI 2016 | 3,8

Österreich 4,40 €, Schweiz  
Italien 5,00 €, Spanien 5,00 €, Belgien  
Niederlande 4,50 €, Luxemburg

## No 7

**Selten so geschämt**  
Peinliche Augenblicke

**Mich gibt's nicht mehr**  
Leben im Zeugenschutz

**Die Abrechnung, bitte**  
Zimmermädchen packen aus

*ohne*

Masterplan  
für die Bikini-  
Figur

# NICHTS WIE WEG!

ALLES ZU VIEL GERADE? GESCHICHTEN VOM  
WEGFAHREN, VERSCHWINDEN UND NEU ANKOMMEN



Hilfe!  
Bin ich  
zurück in der  
Pubertät?

# LASS DICH DRÜCKEN

Ein kleiner Pickel reicht manchmal schon aus, und man würde am liebsten Hals über Kopf abtauchen. Hier sorgen wir lieber für reine Haut und zeigen unser wahres Gesicht

**Text** Stefanie Höfle

**S**treuselkuchen, Pickelfresse, Aknebacke – was Beleidigungen angeht, sind Teenager in der Pubertät echt fies. Diese Bösartigkeit haben wir zum Glück längst hinter uns. Die Pickel leider nicht. Die kommen wieder. Gerade dann, wenn wir in den Dreißigern unsere Haut nach den ersten, tieferen Falten scannen, heißt es: Pustelalarm. Schönen Dank auch. Wollen wir weghaben, bevor wir dem nächsten Pubertier begegnen – oder irgendwem. Wären nur noch ein paar Fragen zu klären.

**DARF ICH DIE DINGER BITTE, BITTE EINFACH AUSDRÜCKEN?**

Auf. Keinen. Fall! Ist verlockend, wissen wir. Aber beim Quetschen drückt man nur die Bakterien, die auf den Fingern lauern, in die Poren. Das macht's nur schlimmer. Außerdem: Wer Pickel in Ruhe lässt, ist sie in zwei bis drei Tagen los. Wer es nicht lassen kann, hat bis zu zwei Wochen was von der Kraterlandschaft. Und Narben für die Ewigkeit, wenn es ganz schlecht läuft.

**AN WELCHEN STELLEN SPIESSEN PICKEL AM LIEBSTEN?**

In der Jugend an Kinn, Nase und Stirn, später eher am Haaransatz, der Kinnlinie und am Hals. Das liegt daran, dass die Dinger im Alter nicht so viel Talg brauchen und daher dünne Hautstellen bevorzugen. Unsere Haare sind wie ein Magnet für Schmutzpartikel, die sich mit dem natürlichen Haarfett vermischen – ein 1-A-Nährboden für Entzündungen. Pickelbeschleuniger können übrigens auch Smartphones und Bürotelefonhörer sein. Keine Sorge, wir müssen nicht zum Sagrotan-Monster werden, die richtige Pflege und besseres Essen reichen.

**ALSO VON VORN: WIE ENTSTEHEN DIE BIESTER ÜBERHAUPT?**

Ein Pickel sprießt, wenn die Pore oben am Haarfollikel verhornt, sodass die Drüse dicht macht und Talg, Schmutz und Bakterien festsetzen. Die in der Pore gebildeten Abbaustoffe werden durch Immunzellen abgebaut, und das verursacht die rote Delle im Gesicht. Übrigens unterscheiden sich Pickel ab dreißig von den Pubertätsbeulen. Die auslösende Entzündung findet bei Teenies oberhalb, später dann eher am Boden der Talgdrüse statt. Gründe für ein spätes Pickel-Comeback können neben Hormonschwankungen und Schilddrüsenproblemen auch ein schlechter Lifestyle sein. Man ist, was man isst. Vorschlag: In der zweiten Zyklushälfte (Hormon-Pickel) weniger Schweinefleisch, Schoki und Kohlenhydrate essen. Das hilft schon. Generell gilt: Hochglykämische Kohlenhydrate verursachen hormonelle Veränderungen, die in Verbindung mit Akne stehen. Lebensmittel wie Süßigkeiten, Getreideprodukte und Alkohol erhöhen den Blutzuckerspiegel und damit die Insulinproduktion. Durch diesen Prozess werden auch andere Hormone beeinflusst, die wiederum zu

einer erhöhten Fettproduktion der Haut und verstopften Poren führen beziehungsweise Bakterien gedeihen lassen, die zur Akne-Entwicklung beitragen. Kurz: Was halten Sie von mediterraner Küche?

**UND WOMIT BEKÄMPFE ICH DIE AKNE NUN ENDGÜLTIG?**

Am besten zunächst einen Experten aufsuchen. Schwerere Fälle müssen womöglich medizinisch vom Dermatologen mit Antibiotika-Cremes behandelt werden. Gegen normale Unreinheiten hilft meist die Reinigung, etwa mit einer milden Gesichtsseife, einem speziellen Gel oder einer Schallbürste gegen fettige Haut. Im Anschluss mit Tonic die Haut geschmeidig machen. Zur Pflege eignen sich Seren und leichte Fluids, fruchtsäure- oder retinolhaltige Cremes. Ein wöchentliches Enzympeeling löst Verhornungen extrasanft. Außerdem hilft es, sich rund alle fünf Wochen eine kosmetische Hautreinigung zu gönnen. Beim Make-up keine Schichtarbeit, sonst sind die Poren gleich wieder dicht. Mineralpuder mit wenig Wirkstoffen und ohne synthetische Öle sowie Blemish Balm Creams decken heikle Stellen ab. —

Foto: Dario Cattellani/Trunk Archive; Expertenberatung: Dermatologin Dr. med. Melitta Löwenstein-Frey

**Killer-KOMMANDO**

**MARIO BADESCU**  
SKIN CARE  
Established 1957  
**DRYING LOTION**  
29 ml • (1 fl.oz.)

**Drying Lotion** von Mario Badescu, über niche-beauty.com, um 22 Euro

**sebamed** ANTISEPTISCH  
UNREINE HAUT  
**ANTI-PICKEL-GEL**  
Unreine Haut<sup>®</sup> und unreiner Haut

**Anti-Pickel-Gel** von Sebamed, 6,50 Euro

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE  
**EFFACLAR**  
LOTION ASTRINGENTE MICRO-EXFOLIANTE

**Porenverfeinernde Lotion** von La Roche-Posay, um 14 Euro, aus der Apotheke

**GARNIER**  
SKIN NATURALS  
**Hautklar 3 in 1**  
REINIGUNG, PEELING, MASKE

**Hautklar 3 in 1** Reinigung, Peeling, Maske von Garnier, um 5 Euro

**Neutrogena**  
visibly clear  
Pink Grapefruit  
Reinigungstücher

**Pink Grapefruit** Reinigungstücher von Neutrogena, um 3 Euro

**bareMinerals**  
**BLEMISH REMEDY**  
Blemish Remedy Concealer von bareMinerals, um 26 Euro, douglas.de