

So können wir Pickeln vorbeugen

Nicht jeder Pickel lässt sich vermeiden. Manchmal spielen schlichtweg die Hormone verrückt, was die Talgproduktion der Haut munter ankurbelt. Das Sekret verstopft dann die Poren, alles entzündet sich - hallo Pickel!

Mit einigen Verhaltensweisen können wir aber das Risiko senken, dass es dazu kommt. „Das A und O ist eine gute und vor allem regelmäßige Hautpflege“, sagt Franziska Scharpf, Apothekerin in Sonthofen und Vizepräsidentin der Bundesapothekerkammer.

Nur Wasser reicht meist nicht

Allerdings dürfe man es damit nicht übertreiben. Die Faustregel lautet: einmal morgens und einmal abends, wie das Portal

„haut.de“ schreibt. Wer sich die Haut im Gesicht öfter wäscht, riskiert, dass sie austrocknet und gereizt wird.

Nicht nur das „Wie oft“ zählt bei der Reinigung, sondern auch das „Womit“. Aggressive Seifen sind hier keine gute Wahl. Scharpf rät stattdessen zu seifenfreien Reinigungsmitteln mit einem hautneutralen pH-Wert (5,5). Beim Waschen des Gesichts auf die pure Kraft des Wassers zu setzen, reicht allerdings nicht aus: So kann der Talg nicht richtig entfernt werden, heißt es bei „haut.de“

Lieber nicht: sehr fetthaltig cremen

Und nach der Reinigung? „Um die Haut zu pflegen, sind leichte Öl-in-Wasser-Emulsionen oder



Die Haut zweimal am Tag mit sanften Produkten reinigen und pflegen. Wer das tut, tut viel, um Pickeln vorzubeugen - auch wenn es keine Garantie für reine Haut gibt.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Hydrogele ideal“, so Franziska Scharpf. Diese Produkte helfen, Feuchtigkeit in der Haut zu speichern. Von sehr fetthaltigen

Produkten rät sie hingegen ab. „Sie sorgen dafür, dass die Hautporen verstopfen.“

Was auch zu verstopften

Poren und damit zu Pickeln führen kann: wenn man das Abschminken überspringt. So bleibt eine Mischung aus Schminkekresten, Talg, Schweiß und abgestorbenen Hautpartikeln zurück, schreibt „haut.de“. Das kann Nährboden für unerwünschte Bakterien sein.

Stress kann sich ebenfalls auf die Haut auswirken. Daher ist ein weiterer Ansatzpunkt, mehr Entspannung ins Leben zu holen.

Auch, was wir essen, kann eine Rolle spielen. Manch einer bemerkt an sich, dass sich Milchprodukte oder Zucker negativ auf das Hautbild auswirken. Auch deshalb ist es eine gute Idee, viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte in die Ernährung einzubauen. (DPA)

Immer wieder der gleiche Typ?

Es sind oft die gleichen Menschentypen, die uns anziehen. Daran ist an sich nichts Schlimmes. Schwierig kann es werden, wenn man immer wieder Beziehungen eingeht, die einem selbst und dem Partner oder der Partnerin nicht guttun, auch wenn man es eigentlich besser weiß.

Was verleitet dazu? Das kann zum einen das Vertraute sein, sagt Steffen Häfner. Er ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der Klinik

am schönen Moos. Instinktiv suche man das, was man kenne, zum Teil schon aus der Kindheit. Vertrautheit wird dann mit Liebe verwechselt.

Bekanntes gibt Sicherheit

Vielleicht bestätigt der oder die andere auch die eigenen Glaubenssätze, wie zum Beispiel „Ich muss mir Liebe verdienen“. Keine gute Grundlage, aber selbst schmerzhaft Überzeugungen fühlen sich laut Häfner sicher an, weil sie bekannt sind.

Vielleicht soll auch eine alte

Geschichte neu geschrieben werden nach dem Motto: Diesmal werde ich es schaffen.

Oder jemand will eine ganz bestimmte Rolle ausleben und braucht ein Ungleichgewicht in der Partnerschaft.

Solche Rollen können sein: „Ich bin die Starke“ oder „Ich rette andere“. Manche suchen im anderen nur, was sie selbst gern wären.

Dopamin versus Oxytocin

Auch die Chemie im Körper spielt eine Rolle. So sorgen emotionale Achterbahnfahrten in der Beziehung für viel Dopamin, sagt der Experte. Das Ganze fühlt sich lebendig und leidenschaftlich an, laugt aber auf Dauer aus. Eine gesunde Beziehung setzt dagegen auf Oxytocin, was für ein Gefühl von Wärme, Vertrauen und Stabilität steht. Das wird aber oft als langweilig missverstanden.

Um nicht immer wieder in ungesunden Beziehungen zu landen, ist ein Reflektieren wichtig. Wer davor steht, eine neue Partnerschaft einzugehen, sollte laut dem Klinikdirektor genau hinsehen:

- Was fühlt sich vertraut an und warum?
- Rutscht man vielleicht in alte Rollen zurück?
- Warum wirkt der oder die andere so überaus anziehend?

Aus alten Mustern herauszukommen sei möglich, sagt der Experte. Wichtig sei dafür vor allem der Mut, in einer Beziehung Ungewohntes wie Ruhe, Sicherheit und Echtheit auszuhalten. (DPA)



Kein Zufall: Ehemalige und neue Partner ähneln sich oft, da vertraute Beziehungsmuster Sicherheit geben, selbst wenn sie ungesund sein können.

FOTO: MOHSEN ASSANIMOGHADDAM/DPA/DPA-MAG



Gipfeltreffer
Der WAZ und B'MOOVD Sporttalk



Die Olympia-Special

Folge ist online!

In einer Special-Ausgabe des Sportpodcasts sprechen **Björn Krupp** und **Heiko Vogler** über das Eishockey-Turnier in Norditalien und Wolfsburger Olympia-Erinnerungen.

REINHÖREN LOHNT SICH!

Ab sofort auf www.waz-online.de/gipfeltreffer und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.



Powered by


