Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 4: Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse

Artikel: Werfen Sie den Pickel hin : und die Akne gleich mit dazu!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557855

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

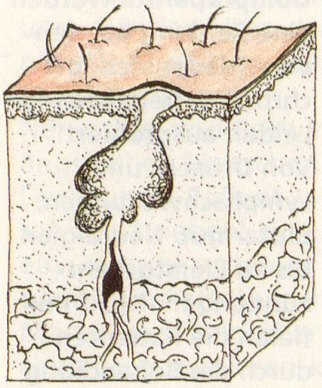
Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Werfen Sie den Pickel hin – und die Akne gleich mit dazu!

Akne, Pickel, Bibeli, Mitesser, Pusteln – unter den Jugendlichen gehören sie zu den häufigsten Hautkrankheiten. Die Ursache sind oft Hormonveränderungen, welche die Pubertät mit sich bringt. Auch Darmstörungen, konstitutionelle physische sowie psychische Faktoren oder eine Fehlfunktion der Talgdrüsen können Hautunreinheiten auslösen. Die häufig vertretene Meinung, die Ernährung allein sei für Akne direkt verantwortlich, ist allerdings falsch.

Akne bekommen in der Pubertät fast alle. Mädchen trifft es schon ab dem 12. und besonders schlimm zwischen dem 16. und 20. Altersjahr, Jungen zwischen dem 14 und 18 Jahren. Schuld ist die vermehrte Produktion von männlichen Hormonen. Die Talgdrüsen, die in der Haut an jedem Haarbalg sitzen, verstärken die Absonderung von Hauttalg (Hautfett). Das zeigt sich an vermehrt fettendem Haar sowie an der glänzenden Haut. Nicht alle Jugendlichen sind davon gleich stark betroffen. Die einen haben Glück, und ihre Haut bleibt makellos. Andere haben, meist anlagebedingt, Pech und müssen sich mit Mitessern oder gar Eiterpickeln herumquälen – oft nicht nur auf dem Gesicht, sondern auch am oberen Rücken und am Dekolleté (Brustbein). Das kann, gerade im Lebensabschnitt, in dem Aussehen und Attraktivität zum ersten Mal so richtig wichtig werden, grosse seelische Leiden verursachen.



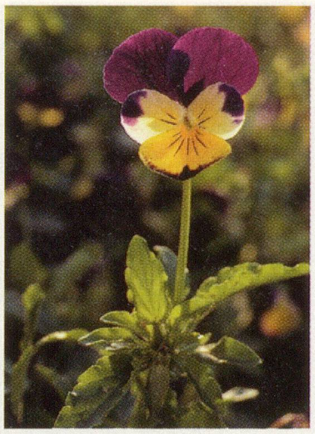
Vorsicht: Pickel lieber nicht selber ausdrükken, damit die Haut keine bleibenden Schäden davonträgt. Bild unten: Übeltäter in Aktion – Querschnitt durch einen Eiterpickel.

Ursachen und Folgen

Zur erhöhten Talgproduktion der Drüsen kommt oft auch eine Störung des Talgabflusses. Dadurch entstehen Mitesser, die eine ideale Grundlage der sich vermehrenden Bakterien darstellen. Die Mitesser, jene weisslich oder dunkel aussehenden Pfropfen am verstopften Ausgang der Talgdrüsen, dringen in tiefere Hautschichten ein. Dort zersetzen die Bakterien den Hauttalg und lösen die Entzündung aus. Man unterscheidet verschiedene Schweregrade der Akne: Kleine rote Knötchen, Eiterpickel und – die schwerste Form – schmerzhafte abszessartige Knoten. Wenn sich der Entzündungsvorgang häuft oder schlimmer wird, sollte man nicht zögern, sich in ärztliche Behandlung zu begeben. Selbst herumdoktern und die Pusteln ausdrücken, sollte man lieber nicht, oder dann mit höchster Vorsicht und grösster Hygiene, da unter Umständen unschöne Narben oder sogar bleibende Hautschäden entstehen können.

Weitere Tips gegen Akne siehe Seite 22.

Akne ist aber nicht nur eine Erscheinung der Pubertät. Während in der Adoleszenz Mädchen und Jungen gleich davon betroffen sind, verschiebt sich der Wert mit zunehmendem Alter zu Ungunsten der Frauen. Fünf Prozent aller Frauen (und ein Prozent aller Männer) haben in ihrem vierzigsten Lebensjahr Akneprobleme. Im Gegensatz zu den Jugendpusteln können bei Erwachsenen andere Ursachen im Vordergrund stehen. Darmstörungen und -pilze – etwa der berüchtigte Candida-albicans-Pilz – sowie psychische (Stress!) und erbliche Faktoren sind schuld an der in vielen Formen auftretenden Hautkrankheit. Die Folgen der Fehlfunktion der Talgdrüsen sind gravierend: Rückzug und Kontaktscheu bis hin zu Depressionen. Eine Studie in England hat kürzlich ergeben, dass der Anteil von Arbeitslosen unter Aknepatienten mehr als 70 Prozent höher war!



Das kleine Feldstiefmütterchen (lat. Viola tricolor) – eine grosse Pflanze in Sachen natürliche Hautpflege.

Geduld bringt Rosen – und bekämpft Akne

Bei leichteren Fällen der Akne ohne tiefe Entzündungen erreicht man mit natürlichen und kosmetischen Mitteln viel. Man braucht aber Geduld, denn Akne verschwindet nur selten von heute auf morgen – es sei denn, man deckt die Hautunreinheiten mit getönten Präparaten oder Abdeckstiften optisch ab. Auf längere Sicht wirkungsvoller sind andere Massnahmen wie z.B. regelmässige Gesichtsdampfbäder mit Kamillentee. Auch warme Kamillen-Kompressen wirken auf die Haut beruhigend. Danach kann man die Haut sorgfältig mit *Echinaforce* abtupfen. Ein gutes Mittel soll auch die äusserliche Behandlung mit Eibischsamenessig sein – Eibischsamen im Essig kochen, zwölf Stunden ziehen lassen und absieben. Empfohlen wird überdies das Trinken von viel Brennessel-, Birkenblätter-, Holunderblätter- oder Löwenzahnwurzeltee. Nützlich sind daneben Tiefenreinigungen mit Peelingcremes oder Heilerde-Masken. Viel Be- wegung und frische Luft tun Haut und Seele gut. Dazu weniger Stress, gute Gedanken und eine vernünftige Hygiene (am besten mit einer nicht-alkalischen Seife). Auch die Therapie mit Eigen-Urin soll verschiedenen Quellen zufolge, obwohl vielleicht nicht jedermanns Sache, die Haut gut tonisieren und reinigen. Das fast überall erhältliche Teebaumöl wirkt Entzündungen entgegen und verbessert die Wundheilung. *Violaforce* schliesslich, die Urtinktur (in D: *Violosan*) aus dem frischen, blühenden Kraut der Feldstiefmütterchen aus kontrolliert biologischem Eigenanbau, wird innerlich verwendet und unterstützt die Behandlung von Hauterkrankungen, wie z.B. Akne vulgaris, neben gezielter lokaler Therapie.

In bezug auf die Ernährung weiss man heute, dass sie Akne nicht direkt beeinflusst oder fördert. Immerhin lässt sich aber sagen, dass Süssigkeiten sowie besonders erhitzte tierische Fette den ganzen Organismus und damit logischerweise auch die Haut belasten können. Und zum Candida albicans-Pilz muss man wissen, dass bei dessen Bekämpfung neben einer Sanierung der Darmflora u.a. eine basisch ausgerichtete, zuckerlose Ernährung mit viel Gemüse, Knoblauch und wenig (Zitrus-)Früchten eine wichtige Rolle spielt. • CU

***Akne-Telefon** (nur in CH) Jeden ersten Donnerstag im Monat von 14 bis 17 Uhr beantwortet unter der Nummer 1570185 (36 Rappen pro Minute) ein Dermatologe medizinische Fragen über Akne.*

Eine Informationsbroschüre über Akne ist kostenlos erhältlich bei Akne-Gesellschaft Sekretariat KLK Kunzelmann Lyssy Kommunikation Hochstrasse 113 4018 Basel Tel. CH 061/331 92 00

Ideale Pflege für jeden Hauttyp bietet die natürliche Viola-Gesichtspflegelinie von A. Vogel. Sie pflegt, nährt und schützt die Haut und besteht aus der Tages- und Nachtcrème, der Reinigungsmilch und der Gesichtslotion. Die Viola-Gesichtspflegelinie ist in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und Naturkostläden erhältlich.