

10 unnötige Alltagsfehler, die Pickel & unreine Haut verursachen



“Wenn du immer nur das tust, was du immer getan hast, wird sich immer das ereignen, was sich immer ereignet hat.”

- Aphorismus -

Vielen Dank für den Download dieses Kurz-Ratgebers!

In diesem Dokument erfährst Du 10 unnötige Alltagsfehler, die Pickel & unreine Haut verursachen.

Falls Dir die Tipps aus diesem Kurz-Ratgeber gefallen, dann empfehle unsere Seite doch gerne Deinen Freunden weiter!

Viel Spaß beim Lesen,

Das ReineHaut24.de Team

- Kurz-Ratgeber -

10 unnötige Alltagsfehler, die Pickel & unreine Haut verursachen.

Schon wieder machen sich lästige Pickel breit. Und dass, obwohl Du Dich doch gut ernährst und ein durchdachtes Reinigungs- und Pflegeprogramm einhältst.

Möglicherweise sind **schlechte Angewohnheiten** die Wurzel Deines Problems.

Gerade alltägliche Handlungen, die für Dich vielleicht selbstverständlich sind, können versteckte Pickelfallen darstellen. Es kann durchaus sein, dass Dir viele Angewohnheiten, die zu einem schlechten Hautbild beitragen, gar nicht bewusst sind.

Durch kleine Änderungen hast Du die Möglichkeit, große Wirkungen zu erzielen und so Deine Akne zu lindern.

Wir verraten Dir im folgenden Artikel, hinter welchen 10 alltäglichen Handlungen sich die größten Pickelfallen verbergen.

1. Finger im Gesicht

Sicher kennst Du solche Situationen: Du bist müde oder gedankenverloren, und schon wandern Deine Finger wie von selbst ins Gesicht.

Mit dieser Angewohnheit bringst Du nicht nur Bakterien und Schmutz in Dein Gesicht, sondern verteilst auch jene, die bereits dort vorhanden sind.

Das sind die idealen Voraussetzungen dafür, dass Entzündungen entstehen und sich ausbreiten können.

Beginne daher damit, Dir Deine Bewegungen bewusst zu machen. So kannst Du sie kontrollieren und in Zukunft vermeiden.

Für alle Fälle solltest Du ein [antibakterielles Handgel](#) dabei haben. Dieses ist besonders unterwegs praktisch und findet in jeder Handtasche Platz.

So kannst Du Deine Hände immer wieder zwischendurch desinfizieren und es ist nicht so schlimm, wenn Du Dir doch mal ins Gesicht fasst

2. Dein Smartphone als Paradies für Keime und Bakterien

Schweiß, Hautpartikel und überschüssiger Talg vermischen sich auf Deinem Smartphone mit allerlei Keimen, die über die Finger auf das Display gelangen.

So entsteht eine unappetitliche Mixtur, die die Entstehung von Pickel optimal fördert.

Hältst Du Dein Smartphone meist auf einer Seite des Gesichts und sind Deine Hautunreinheiten auf dieser Seite besonders stark, solltest Du Dein Smartphone einmal genauer ins Visier nehmen.

Reinige und desinfiziere Dein Smartphone regelmäßig gründlich, sodass Bakterien und Keime keine Chance haben.

Hierfür eignen sich spezielle Displayreiniger, wie Du sie zum Beispiel [hier findest](#), besonders gut.

3. Auch auf dem Kopfkissen tummeln sich Bakterien

Der Kopfkissenbezug ist eine optimale Übertragungsmöglichkeit für Bakterien. Aus diesem Grund solltest Du ihn so oft wie möglich wechseln.

Da dies jedoch nicht nur umständlich ist, sondern auch einen hohen Verschleiß an Kopfkissenbezügen nach sich zieht, haben wir noch einen besonderen Tipp für Dich:

Nimm ein weiches Baumwoll-T-Shirt, das Du nicht mehr trägst, und falte es in der Mitte zusammen. Lege das T-Shirt so zusammengefaltet auf Dein Kopfkissen.

Nachdem Du einmal darauf geschlafen hast, drehst Du das T-Shirt um. Am nächsten Abend faltest Du das T-Shirt auf der anderen Seite zusammen und gehst gleich vor wie die beiden Male zuvor.

Auf diese Weise hast Du vier Nächte lang eine saubere Unterlage für Dein Gesicht, ohne Deinen Kopfkissenbezug wechseln zu müssen.

4. Handtücher sind ein wahres Sammelbecken für Bakterien

Wenn Du statt Handtücher [Kosmetiktücher](#) zum Abtrocknen Deines Gesichtes verwendest, kannst Du eine weitere potenzielle Quelle von pickelverursachenden Bakterien und Keimen ausschalten.

Kosmetiktücher kommen immer frisch aus der Box und sind zudem angenehm weich auf der Haut.

Daher sind sie nicht nur besonders hygienisch, sondern auch besonders sanft.

5. Make-up-Pinsel verteilen nicht nur Make-up in Deinem Gesicht

Auch Make-up-Pinsel zählen zu den heimlichen Bakterienherden. Ob Foundation-, Puder- oder Blush-Pinsel, Du solltest alle Pinsel, die Du für [Dein Gesichts-Make-up](#) verwendest, regelmäßig reinigen.

Als Reinigungsgrundsatz gilt: mindestens einmal in der Woche, wenn möglich auch öfter.

Spezielle Pinselreiniger kannst Du ohne Wasser anwenden. Sie wirken desinfizierend und verkürzen zudem die Trockenzeit. So lassen sich Deine Pinsel rasch wieder verwenden und auch eine tägliche Reinigung stellt kein Problem dar.

6. Gedankenverlorenes Drücken, Quetschen und Kratzen

Auch, wenn der Pickel oder der Mitesser noch so verlockend aussieht und es Dich in den Fingern juckt: Spontanes Herumdrücken ist ein No-Go und verschlimmert den Zustand Deiner Haut meist nur noch.

Zum einen kann es durch das Herumdrücken zu tief liegenden Entzündungen kommen, zum anderen verteilst Du durch das Drücken Bakterien, sodass neue Unreinheiten entstehen.

Viele Menschen können es einfach nicht lassen, ständig an ihrem Gesicht herumzuquetschen und zu kratzen.

Der Fachbegriff hierfür lautet Dermatillomanie oder Compulsive Skin Picking¹, was übersetzt so viel heißt wie "Zwanghaftes Hautkratzen".

Meist steckt hinter diesem Verhalten eine tiefer liegende psychische Ursache wie eine Zwangs- oder Angststörung.

Wenn auch Du dazu neigst, permanent an Deiner Haut zu kratzen und zu quetschen, solltest Du einmal in diese Richtung nachforschen und in Dich hineinhorchen.

Vielleicht handelt es sich auch bei Dir um das Symptom eines anderen Problems.

7. Kosmetikprodukte mit unhygienischer Verpackung

Wähle Cremes und Foundations, die einen hygienischen Pumpspender haben. Solche findest Du zum Beispiel im Sortiment von [dieser](#) Online-Apotheke.

Aus diesen kannst Du stets nur jene Menge an Produkt entnehmen, die Du momentan benötigst, und der Rest bleibt unberührt. So wird das Produkt frei von Keimen und Bakterien gehalten.

Auch kompakte Foundations sind bei Akne nicht die beste Wahl, da Du die Foundation jedes Mal beim Benutzen mit einem Schwämmchen, einem Pinsel oder Deinen Fingern direkt entnehmen musst.

Das ist unhygienisch und es entsteht ein idealer Nährboden für Bakterien, die Du jedes Mal aufs Neue in Deinem Gesicht verteilst.

8. Fehlende Bewegung

Sportliche Betätigung wirkt sich rundum positiv auf die Gesundheit aus. Zwar gibt es keine Studien, die einen direkten Zusammenhang zwischen Sport und Akne belegen, dafür aber umso mehr, die einen Zusammenhang zwischen Sport und zahlreichen bekannten Risikofaktoren für Akne bestätigen.

Daher kannst Du mit Sport Einfluss auf Deine Akne nehmen, indem Du damit die Risikofaktoren bekämpfst.

Mit Sport trainierst Du Deine Muskeln sowie Dein Herz-Kreislaufsystem und spornst Deinen Körper dazu an, Antioxidantien zu produzieren. Diese bekämpfen wiederum Entzündungen, zu denen auch Akne zählen kann.

Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, niedrigere Entzündungswerte haben als solche, die keinen Sport machen.

Dabei spielt es keine Rolle, für welche Sportart Du Dich entscheidest. Wichtig ist vor allem, dass Du sie regelmäßig ausübst. Experten empfehlen mindestens vier Stunden Sport in der Woche.

Also, los geht's!

9. Schlafmangel

Zahlreiche Studien belegen, dass Stress und zu wenig Schlaf Entzündungen fördern.

Schlafentzug wirkt sich außerdem auf zahlreiche Akne-Risikofaktoren wie etwa den Blutzuckerspiegel negativ aus.

Darüber hinaus steigt auch Deine Stressanfälligkeit durch zu wenig Schlaf, während sich die Wundheilungsdauer verlängert. So entsteht eine Kettenreaktion, deren Auswirkungen Du früher oder später an Deiner Haut sehen wirst.

Indem Du auf ausreichend Schlaf achtest, bekämpfst Du das Übel sozusagen an der Wurzel, und schaltest gleichzeitig mehrere Risikofaktoren aus.

Obwohl das individuelle Schlafbedürfnis variieren kann, liegt das gesunde Maß bei rund sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht. Diese Angabe kann Dir als Richtwert dienen.

10. Zu viel Stress

Auch wenn es manchmal einfach nicht anders geht: Versuche Deinen Stresslevel zu reduzieren und Deine innere Ruhe zu bewahren.

Stress beeinflusst Entzündungen, den Insulinspiegel, die Ausschüttung von Androgenen sowie das Verdauungssystem negativ. Bei all diesen Punkten handelt es sich um essenzielle Risikofaktoren für Akne.

Lerne, auch einmal nein zu sagen und auf Deine Bedürfnisse zu hören, anstatt immer jene der Anderen wichtiger zu nehmen.

Gönne Dir auch immer wieder kleine Auszeiten zwischendurch. Ob Du Dich mit einem spannenden Buch zurückziehst, die neueste Folge Deiner Lieblingsserie ansiehst oder einen ausgedehnten Spaziergang machst, spielt keine Rolle.

Die Hauptsache ist, Du genießt es und kannst dabei abschalten.

Fazit: Vermeide typische Alltagsfehler für reine Haut!

Du kannst also die heimlichen Pickelfallen aus Deinem Alltag verbannen, indem Du alte Gewohnheiten ablegst und neue annimmst.

Zu Beginn mögen einige Änderungen vielleicht ungewohnt sein und eventuell auch schwerfallen. Möglicherweise vergisst Du auch manchmal darauf, Deine Make-up-Pinsel und Dein Smartphone zu reinigen. Möglicherweise fällst Du auch wieder in ein altes Verhaltensmuster zurück.

Zum Abschluss hier nochmal alle Tipps auf einen Blick:

- Die 10 Alltags-Tipps für reine Haut -

- 1. Finger aus dem Gesicht lassen!*
- 2. Smartphone sauber halten und prüfen, ob es ein Pickelverursacher ist.*
- 3. Kopfkissenbezug häufiger wechseln. Zur Not mit dem T-Shirt Trick*
- 4. Handtücher häufig wechseln oder noch besser: Kosmetiktücher benutzen!*
- 5. Make-Up Pinsel mindestens 1x die Woche reinigen.*
- 6. Gedankenverlorenes Drücken, Quetschen & Kratzen vermeiden!*
- 7. Kosmetikprodukte mit unhygienischer Verpackung vermeiden.*
- 8. Mehr Bewegung im Alltag!*
- 9. Ausreichend Schlafen!*
- 10. Stress im Alltag reduzieren.*

Wir wünschen Dir viel Erfolg auf Deinem Weg zu reiner & attraktiver Haut!

Quellen, Studien & weiterführende Informationen:

Wilhelm, S.; Keuthen, N. J.; Deckersbach, T.; Engelhard, I. M.; Forker, A. E.; Baer, L.; O'Sullivan, R. L. & Jenike, M. A. (1999): Self-injurious skin picking: clinical characteristics and comorbidity. *Journal of Clinical Psychiatry*.

Vollmeyer, K.; Fricke, S. (2012): *Die eigene Haut retten: Hilfe bei Skin Picking*. Bonn: Psychiatrie Verlag,

Edite Teixeira-Lemos, et al.: Regular physical exercise training assists in preventing type 2 diabetes development: focus on its antioxidant and anti-inflammatory properties. *Cardiovasc Diabetol*. 2011; 10: 12.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3041659/>

Frank B. Hu, et al.: Diet, Lifestyle, and the Risk of Type 2 Diabetes Mellitus in Women. *N Engl J Med* 2001; 345:790-797 September 13, 2001.
<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa010492>

Nidhi R, et al.: Effects of a Holistic Yoga Program on Endocrine Parameters in Adolescents with Polycystic Ovarian Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *J Altern Complement Med*. 2012 Jul 18.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22808940>

Janet M. Mullington, et al. :Sleep loss and inflammation. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*. Volume 24, Issue 5, October 2010, Pages 775–784.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1521690X10001144>

Karine Spiegel, et al.: Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *The Lancet*. Volume 354, Issue 9188, 23 October 1999, Pages 1435–1439.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673699013768>

Vgontzas AN, et al.: Adverse effects of modest sleep restriction on sleepiness, performance, and inflammatory cytokines. *J Clin Endocrinol Metab.* 2004 May;89(5):2119-26.

<http://jcem.endo-journals.org/content/89/5/2119.long>

4) Annie Chiu, et al.: The Response of Skin Disease to Stress: Changes in the Severity of Acne Vulgaris as Affected by Examination Stress. *Arch Dermatol.* 2003;139(7):897-900.

<http://archderm.jamanet-work.com/article.aspx?articleid=479409>

Misery L.: Skin, immunity and the nervous system. *Br J Dermatol.* 1997 Dec;137(6):843-50.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9470898>

Tarani Chandola, et al.: Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study. *BMJ.* 2006 March 4; 332(7540): 521– 525.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1388129/>

Howard Hughes, G. Frank Lawlis.: Treatment of acne vulgaris by bio-feedback relaxation and cognitive imagery. *Journal of Psychosomatic Research.* Volume 27, Issue 3, 1983, Pages 185–191.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0022399983900211>

Zum Schluss noch die "notwendigen" Hinweise:

Copyright und Nutzungsregeln:

Die Inhalte dieses Ebooks sind urheberrechtlich geschützt.

Wir können weder eine Erfolgsgarantie für die im Ebook enthaltenen Ratschläge geben, noch eine Haftung für evtl. Folgen der Anwendung der Tipps übernehmen.

Zuletzt gilt: Die in diesem Ebook angebotenen Inhalte sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt und können unter keinen Umständen die Behandlung oder professionelle Beratung durch einen qualifizierten Arzt ersetzen.

Bildercredits:

Titelbild: Depositphotos - Seamartini - "Businessman controls check list"