

DERMATOLOGIN VERRÄT DIE BESTEN TRICKS

Was hilft gegen Pickel und Pusteln am Po?



Wer würde sich nicht eine solch makellose Kehrseite wünschen?

Foto: Phil Daub - stock.adobe.com



von: **SILKE HÜMMER**

17.09.2020 - 21:07 Uhr

NUR FÜR ABONNENTEN VON **Bild**

Fiese Pickel und Pusteln entstehen vor allem dort, wo Poren sind. Die gibt es im Gesicht, aber auch am Po. Und hier sind eitrige Hautunreinheiten nicht nur unschön, sondern können auch schmerzhaft sein – vor allem beim Sitzen.

Die Ursachen dafür sind vielfältig, ebenso wie die Behandlungsmethoden. Dermatologin Dr. med. Yael Adler verrät, wie Pickel am Po entstehen und was dagegen hilft.

Wie entstehen Pickel am Po?

Wie auch bei der Gesichtsakne entstehen Pickel am Po im Bereich der Poren, die tendenziell stärker verhornt sind. Im Gesicht ist zudem der Talgfluss bei Akne gesteigert, am Po kommt es zu Reibung durch Sitzen und eng anliegende Kleidung.

„Wenn dann das Härchen nicht richtig aus der Pore herauswachsen kann oder schlicht Hautbakterien in die obere Etage dieser Pore gelangen, führen sie dort zu einer Entzündung, die als ein roter Pickel oder als eine Eiterpustel sichtbar ist“, erklärt Yael Adler.

- ▶ Bei der harmlosen Verhornung der Poren, auch Reibeisenhaut genannt, handelt es sich um die Keratosis-Pilaris.
- ▶ **Die Follikulitis ist dagegen eine bakterielle Entzündung der strapazierten Haarfollikel. Sie kann auch durch das Rasieren der Po-Haare entstehen. „Auch da kommen durch mikroskopische Rasurverletzungen Eiter-Bakterien leicht in die Haarfollikel hinein und führen zu einer Entzündung. Behandelt wird dies, indem man mit Cremes das Horn aufweicht, das Hautmikrobiom stärkt und die Bakterien, die den Eiter auslösen, verdrängt oder minimiert. Mit Antibiotika behandelt man übrigens nicht. Da würde man mit Kanonen auf Spatzen schießen“, so die Expertin.**
- ▶ Begünstigt werden Pickel am Po durch trocken geseifte Haut, aber auch durch Reibung, beim Sitzen oder durch Sport und dem Tragen von engen Sporthosen aus synthetischen Materialien.

AUCH INTERESSANT

Yael Adler: „Da verändert sich neben der Verhornungsstörung auch die Bakterienflora und beides zusammen macht dann die Pickelneigung.“



DERMATOLOGIN GIBT RAT

Zink und Hefe helfen gegen Erwachsenen-Akne

Immer mehr Frauen über 30 plagen sich mit Spätakne herum. Der Grund: Hormone und/oder eine ungesunde Lebensweise.

Wie behandelt man diese Stellen am besten?

Grundsätzlich hilft alles, was gezielt die Pickel austrocknet und sie genügend atmen lässt. Zuallererst sollte man die Trigger weglassen, empfiehlt die Dermatologin – also weitere Kleidung aus Naturmaterialien tragen, für genügend „Belüftung“ sorgen und auf die richtige Reinigung achten. Die Haut in dieser Region sollte nur mit Wasser gewaschen werden.

„Wenn überhaupt eine Waschsubstanz benutzt wird, dann eine ganz milde, die nicht so austrocknet, auf Kokos- und Zuckertensid-Basis mit PH5, ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe. Die bekommt man in allen Bioläden.“

- ▶ Auch das Auftragen einer Creme, die Säuren enthält, wie Glykolsäure, Ammoniumlactat oder Salicylsäure, weicht die Hornpfropfen auf.
- ▶ Benzoylperoxid, Schieferölzubereitungen und Mikrosilber wirken antibakteriell. „Wichtig ist die Cremegrundlage, in der die Wirkstoffe eingearbeitet sind – sie sollte nicht zu fettig sein, damit die Poren nicht verstopft werden. Dermamembranstrukturcremes verstopfen die Poren nicht und sind auf Basis Haut ähnlicher Lipide. Es kann in Einzelfällen für kurze Zeit sinnvoll sein, mit Antiseptika wie Octenidin oder Chlorhexidin zu arbeiten um gezielt krankmachende Bakterien zu minimieren“, erklärt Yael Adler.
- ▶ **Eine ausgeprägte Verhornung kann man auch mit Fruchtsäure oder Milchsäure behandeln. Diese sind ebenfalls in Cremes enthalten, die auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden können.**

Dr. med. Yael Adler

WIR MÜSSEN REDEN, FRAU DOKTOR!

Wie Ärzte ticken und was Patienten brauchen

Das
Rezept für
eine besondere
Beziehung



Das neueste Buch von Dr. med. Yael Adler ist am 27. August erschienen

Foto: Droemer Verlag

Welche Hausmittel helfen?

Es gibt auch eine Reihe natürlicher Methoden, die Pickel am Po zu bekämpfen. So helfen Sonne und Salzwasser, weil sie Entzündungen beruhigen und Pickel austrocknen.

► Wie bei der Akne kann auch Heilerde bei Pickeln am Po helfen. Das antibakteriell wirkende Naturprodukt wird üblicherweise als Maske aufgetragen. Dazu 100 Milliliter Kamillentee und zwei Esslöffel Heilerde verrühren, auf den Po auftragen und rund 10 Minuten einwirken lassen.

► Auch natürliche Zinklotion oder Creme hat eine antibakterielle und entzündliche Wirkung, beruhigt die irritierte Haut und kann so ebenfalls gegen lästige Hautunreinheiten helfen.

► Die Dermatologin empfiehlt außerdem diesen Trick aus der Natur: Die Haut mit Essigwasser einreiben. Dazu einen Liter Wasser plus 1-2 Esslöffel Apfelessig vermischen und die betroffenen Stellen damit einreiben, um so den Säureschutzmantel der Haut zu stabilisieren.

Vorsicht beim Pickel ausdrücken! In die dadurch entstehende Wunde können blitzschnell Bakterien gelangen, starkes Quetschen traumatisiert tiefere Hautschichten, so dass sie sich entzünden.

Traumjob finden

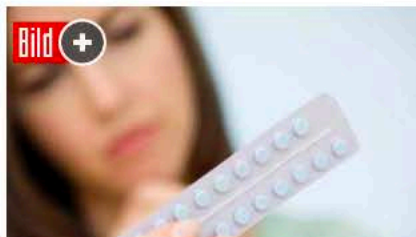
powered by
StepStone

JOB FINDEN



► [weitere Stellen](#)

LESEN SIE AUCH



EXPERTEN KLÄREN AUF

SO verhindern Sie Akne beim Absetzen der Pille

Wer die Anti-Baby-Pille absetzt, muss mit Akne und Haarausfall rechnen. Zwei Expertinnen erklären, wie man das verhindern kann.



GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Essen Sie jeden Tag einen Regenbogen!

Versteckte Entzündungen können Krankheiten auslösen oder begünstigen. Die gute Nachricht: Es gibt Nahrungsmittel, die das stoppen.

Worauf sollte ich bei der Ernährung achten?

Von innen lässt sich die Haut mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamin D, Selen, Zink oder Omega-3 fit machen. In Lebensmitteln ist Selen vor allem in Paranüssen enthalten, Omega-3-Fettsäuren in fetten Fischarten wie Lachs, Algenöl, die schwächere pflanzliche Variante in Rapsöl, Hanföl, Leinöl und Walnüssen. Der Eisenhaushalt, die Vitamine A, B, C, E sollten ebenfalls in ausreichender Menge im Blut enthalten sein, die Schilddrüse im Lot.

„Bei der Ernährung sollten Sie darauf achten, ballaststoffreich zu essen, vor allem naturbelassene, industriell nicht veränderte Lebensmittel. Hilfreich ist insbesondere der Verzicht auf flüssige Kuhmilch. Und auch Weißmehl, Zucker und Fastfood sollten Sie vom Speiseplan streichen. Damit hat man schon ganz viel geschafft“, so Yael Adler.

Anzeige: MUND-NASE-MASKEN für die ganze Familie - Jetzt Vorteilspack im BILD Shop sichern!

NEWS	ALLGEMEINWISSENSQUIZ	BILD BESTSELLER-BÜCHER	BILD REISEN	NEUWAGEN
WETTER	AUTO	HOROSKOP	BILD SPORTWETTEN	ONLINE-SPIELE
POLITIK	FÜHRERSCHEINTEST	RATGEBER	BILD VERGLEICH	SKAT SPIELEN
BILD INTERNATIONAL	REISE	BRUSTKREBSPORTAL	BROWSERGAMES	TICKETS
GELD	FERNREISEN	SCHMERZPORTAL	DAZN PROGRAMM	BILD.DE FOLGEN!
BÖRSE	SPIELE	VERBRAUCHERPORTAL	FILM & FUN	f FACEBOOK
SPORT	SPIELE-NEWS	SHOPPING	JOBSUCHE / STELLENMARKT	t TWITTER
SPORT LIVEKALENDER	DIGITAL	BILD SHOP	JACKPOT-SPIELE	✉ NEWSLETTER
UNTERHALTUNG	BILD APPS	BILD DEALS	KREUZWORTRÄTSEL	
IQ-TEST	LIFESTYLE	BILD GUTSCHEINE	MAHJONG-SPIELE	

