

# Keine Panik!

Pickel sind eine ganz normale Sache: 90 % aller Mädchen und Jungen schlagen sich in der Pubertät mit diesem lästigen Problem herum. Obwohl so gut wie jeder zwischendurch mit Pickeln zu kämpfen hat und insofern auch Experte in Sachen Entstehung von Pickeln und Pflege fettiger Haut sein sollte, gibt es jede Menge Fehl-Infos, die sich hartnäckig halten.

Wie sieht's bei dir aus – weißt du, was du tun musst, um beim Blick in den Spiegel vor Ärger über die roten Pusteln nicht aus der Haut fahren zu müssen? Entscheide, ob die nachfolgenden Aussagen richtig oder falsch sind. Wenn du die gesammelten Buchstaben in der richtigen Reihenfolge zusammensetzt, erhältst du einen Satz, an den du immer denken solltest, wenn du dich über einen neuen Pickel ärgerst!

|  | Ja | Nein |
|--|----|------|
| Akne ist ansteckend – deshalb Finger weg von Menschen mit Pickeln.           | W  | S    |
| Akne kommt von falscher Ernährung.   | S  | B    |
| Aknenarben verschwinden wieder.  | H  | C    |
| Am besten reinigt man fettige Haut mit normaler Seife.                       | L  | T    |
| Auch Erwachsene können Pickel bekommen.                                      | I  | U    |
| Die Hände haben außer bei der Pflege nichts im Gesicht zu suchen.            | A  | I    |
| Die Haut sollte höchstens zwei Mal täglich gereinigt werden.                 | I  | E    |
| Haare sollten bei pickeliger Haut möglichst aus dem Gesicht frisiert werden. | E  | O    |
| Make-up macht Pickel noch schlimmer.   | P  | L    |
| Mit Zitronensaft kann man Pickel killen.                                     | M  | N    |
| Normale Peelings sorgen für noch mehr Pickel.                                | L  | K    |
| Schwitzen hilft gegen Pickel.  | C  | H    |
| Sonne hilft gegen Pickel.  | I  | U    |
| Stress kurbelt die Pickelproduktion an.                                      | N  | D    |
| Wer Pickel selbst ausdrückt, riskiert stärkere Entzündungen und Narben.      | T  | R    |
| Wer seine Haut reinigt, bekommt keine Pickel.                                | B  | D    |
| Zu viel Wasser und Seife tun der Haut nicht gut.                             | I  | A    |