Verdrück dich!

Wäre das schön, wenn man Pickel einfach ausradieren könnte. Hersteller von SOS-Mitteln versprechen es. Aber helfen die Produkte wirklich?

Pickel scheinen perfiderweise eine Art siebten Sinn zu haben: Wenn man sie am wenigsten brauchen kann, reifen sie zu voller Blüte heran. Es gibt wohl kaum jemanden, der sich in diesen Momenten nicht schon mal ein Wundermittel gewünscht hat. Eine Art SOS-Pflaster oder eine Tinktur mit Zauberkräften, die den Pickel im Nu wieder verschwinden lässt. Einige Hersteller preisen genau solche Produkte in ihrem Sortiment an. Eine Kategorie, bei der Dermatologe Christoph Liebich so seine Zweifel hat.

Der Hautexperte mit Praxis in München ist unter anderem auf Akne-Therapie spezialisiert, bei Jugendlichen und bei Erwachsenen. Er weist darauf hin, dass es zu unterscheiden gilt zwischen einzelnen Pickeln und der Hauterkrankung Akne. Wer Akne hat, sollte einen Dermatologen aufsuchen und über mögliche Therapien sprechen – schon allein, weil als Spätfolge unschöne Narben entstehen können.

Studien der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass neben einer erhöhten Talgproduktion, Entzündungsreaktionen und einer unzureichenden Abschilferung der Haut auch die Ernährung eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Pickeln spielt. Milchprodukte, Zucker, Weißmehl und künstliche B-Vitamine sollte man so gut es geht vermeiden, wenn die Haut zu Pickeln neigt. Eine zu reichhaltige Gesichtspflege und das Ausdrücken der roten Pusteln ist eher kontraproduktiv, beides begünstigt nämlich die Ausbreitung der Unreinheiten. Empfehlenswert ist dagegen eine regelmäßige Ausreinigung der Haut bei einer dermatologischen Kosmetikerin. Ob die sogenannten SOS-Anti-Pickel-Präparate dabei eine sinnvolle Ergänzung sein können und, falls ja, welche sich dafür am besten eignen, hat Chrisoph Liebich für uns getestet. Die Produkte sind in Apotheken, Drogerien und Parfümerien erhältlich.

KATJA DREISSIGACKER

Der Experte: Christoph Liebich ist Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, seine Praxis befindet sich im Münchner Hackenviertel (www.dermazent.de). Die Produkte hat er auf seiner eigenen Haut getestet und aufgrund der Zusammensetzung der Inhaltsstoffe bewertet.

ILLUSTRATION: DIRK SCHMIDT, FOTOS: HERSTELLER, IMAGO

Gut für die Nacht

„Als Paste mit Zinkoxid als Hauptinhaltsstoff für die Nacht finde ich dieses Produkt eine gute Sache. Man trägt die grünlich abdeckende Textur punktuell auf – was natürlich nicht gerade gut aussieht, beim Schlafen aber auch egal ist. Über Nacht werden die Pickel effektiv ausgetrocknet. Was mich allerdings stört an der Azulen-Paste von Dr. Eckstein, sind die zusätzlich enthaltenen Duftstoffe. Das muss bei einem Produkt gegen Unreinheiten einfach nicht sein, weil sie zu Reizungen führen können. Die Kombination der Vitamine A, B und E beruhigt die Haut hingegen ganz gut. Was den Preis anbelangt: Der ist mir zu hoch, gerade für Jugendliche."

Azulen Paste von Dr. Eckstein
Preis: 15 ml um 14,80 Euro* (100 ml 98,67 Euro)
Bewertung: 7 von 10 Punkten

Nichts für Allergiker

„In diesem Produkt von Bio Végane Skinfood ist Zinkoxid enthalten, das die Pickel über Nacht austrocknen kann und zusätzlich eine beruhigende Wirkung auf die Haut hat. Das finde ich gut. Dass daneben noch Bio-Magnolien- und Süßholz-Extrakt in der Formulierung stecken, ist allerdings eher kritisch zu beurteilen – gerade mit Hinblick auf Betroffene, die eine empfindliche, leicht reizbare Haut haben und zu Allergien neigen. Ihnen würde ich raten, besser ein anderes Produkt zu wählen. Für alle anderen ist es aber völlig okay, zumal sich der Pickeltupfer auch sehr gezielt auftragen lässt. Die Textur zieht nicht ein, was der Zink-Konzentration geschuldet ist. Da man es explizit nachts verwenden soll, ist das aber auch völlig in Ordnung, finde ich."

Bio Acai SOS Pickeltupfer von Bio Végane Skinfood
Preis: 5 ml um 4,95 Euro* (100 ml 99 Euro)
Bewertung: 6 von 10 Punkten

TESTSIEGER

Klarer Favorit

„Oh ja, dieses Produkt finde ich wirklich angenehm und gut. Im Vergleich zu den anderen im Test lässt es sich noch deutlich besser auftragen und zieht auch noch besser ein. Der Geruch ist in diesem Fall dank der Minze super frisch, was mir fast noch mehr entgegenkommt als ein neutraler Geruch. Wichtig ist allerdings, das Produkt nicht in die Augen zu bringen, da es sonst brennen könnte. Mit Salizylsäure und Zink wirkt das Gel sehr effektiv gegen Pickel, und die antibakterielle Wirkung ist auch gegeben. Die Haut kann sich so etwas schälen, und der Pickel kann schneller abheilen. Aufpassen muss man allerdings, wenn die Haut zu Reizungen und Allergien gegen Pfefferminz neigt. Dann sollte man doch besser zu einem anderen Produkt greifen."

Anti-Pickel Gel Minze von Lavera
Preis: 15 ml um 4,86 Euro* (100 ml 32,40 Euro)
Bewertung: 9 von 10 Punkten

Durchgefallen

„Dieses Produkt hier ist für mich eher unbefriedigend. Apfelsäure gegen Pickel ist natürlich okay, aber der Rest der Inhaltsstoffe von Annemarie Börlinds Purifying Care Anti Pickel Roll-on überzeugt mich ehrlich gesagt überhaupt nicht. Zusammengefasst finde ich, dass für zehn Euro zu wenig Wirkstoffkraft in dem Produkt steckt. Da haben deutlich günstigere Anti-Pickel-Helfer viel mehr auf dem Kasten. Wie alle ätherischen Öle und Pflanzenstoffe hat auch die hier enthaltene Bio-Schafgarbe ein erhöhtes Potenzial, Allergien auszulösen. Und eine entzündliche Haut mit Unreinheiten sollte man einfach nicht zusätzlich belasten. Deshalb lässt sich insgesamt kaum etwas Positives über das Produkt sagen, weshalb es für mich im Test, wie einige andere auch, klar durchfällt."

Purifying Care Anti Pickel Roll-on von Annemarie Börlind
Preis: 10 ml um 9,95 Euro* (100 ml 99,50 Euro)
Bewertung: 2 von 10 Punkten

Für einzelne Pickel

„Die Patches lassen sich gut auf einzelne Pickel applizieren. Wer mehrere hat, kann sich aber überfordert fühlen, wenn er auf jeden Pickel ein Patch kleben soll. Man müsste sich ja quasi das Gesicht zukleistern! Deshalb würde ich das Produkt eher bei Erwachsenen einsetzen, die nur punktuell unter Unreinheiten leiden. Der Geruch ist neutral, die Textur reizt die Haut nicht. Allerdings ist das Patch ein Fremdkörper, den man auf der Haut spürt und sieht. Es enthält den klassischen Anti-Pickel-Wirkstoff Salizylsäure, der abschuppend wirkt. Dabei öffnet sich der Pickel, und der Eiter kann leichter austreten."

Hautrein Anti-Pickel Patches von Balea
Preis: 36 Stück um 1,95 Euro*
Bewertung: 8 von 10 Punkten

Überzeugend gut

„Auch dieses Produkt lässt sich sehr gut applizieren, und die transparente Textur zieht gut ein. Man kann es sowohl gezielt auf einzelnen Pickeln anwenden, wie auch großflächig auftragen. Weiterer Pluspunkt: der neutrale Geruch. Das ist wichtig, wenn die Textur so nah an der Nase aufgetragen wird. Zu den Wirkstoffen des S.O.S. Anti-Pickelstifts von Garnier zählen vor allem Salizylsäure und Vitamin B3. Dank ihnen wirkt das Produkt antibakteriell, abschuppend und gleichzeitig beruhigend – eine gute Kombi, die in der Regel auch gut verträglich ist. Da kann man kaum etwas aussetzen, außer, dass mich andere Produkte noch etwas mehr überzeugt haben. Auch das Preis-Leistungs-Verhältnis finde ich in Ordnung."

Hautklar S.O.S. Anti-Pickel Stift von Garnier
Preis: 10 ml um 3,95 Euro**
(100 ml 39,50 Euro)
Bewertung: 8 von 10 Punkten

Leeres Versprechen

„Bekannte Marke bei Teenagern, aber der klare Verlierer im Test. Das Wichtigste gleich vorneweg: Der reißerischen Ankündigung auf der Verpackung, Größe und Rötung von Unreinheiten in nur vier Stunden sichtbar reduzieren zu können, stimme ich nicht zu. Bei solchen Ankündigungen sind wir Dermatologen immer vorsichtig – und das nie ohne Grund. Wenn man sich die Formulierung des Produktes von Clearasil anschaut, entdeckt man auch keinen einzigen Wirkstoff, der dieses Versprechen einlösen könnte. Schon allein deshalb, würde ich dieses Produkt nicht empfehlen. Hier ist das Marketing einfach viel zu reißerisch und weckt falsche Erwartungen. Das einzig Positive: Das Produkt lässt sich gut auftragen und riecht auch nicht unangenehm."

Sofort Pickel Fighter Creme von Clearasil
Preis: 15 ml um 9,72 Euro* (100 ml 64,80 Euro)
Bewertung: 1 von 10 Punkten

Zu hohes Allergiepotential

„Hier habe ich leider schon beim Auftragen so meine Probleme. Die Textur ist klebrig und liegt schwer auf der Haut. Das ist genau so suboptimal wie der intensive Geruch, der mir persönlich zu penetrant ist. Unter den Inhaltsstoffen findet man Schwefel, den ich als Dermatologe bei der Akne-Therapie nicht empfehle. Wie wir inzwischen wissen, kann Schwefel nämlich auch Pickel fördern. Und auch in dieser Formulierung sind wieder einige Pflanzenextrakte enthalten, mit denen man bei empfindlicher Haut vorsichtig sein sollte. Warum dann zusätzlich noch ein Parfum enthalten ist, dass ebenfalls Allergien auslösen kann, verstehe ich nun wirklich nicht."

Naturally Clear S.O.S. Spot Treatment von Weleda
Preis: 10 ml um 11,95 Euro**
(100 ml 119,50 Euro)
Bewertung: 2 von 10 Punkten

Nicht effektiv genug

„Zugegeben: Der Roll-on mit Edelstahl-Applikator ist ziemlich aufwendig gemacht, sieht chic aus und lässt sich gut anwenden. Allerdings verursacht die Edelstahl-Kugel natürlich auch ein kleines Müllproblem, auf das man hier meiner Meinung nach gut verzichten könnte. Auch preislich überzeugt mich das Produkt nicht. Für die Leistung ist es schlichtweg zu teuer. Zieht der Dampf des enthaltenen Kampfers in die Augen, können sie tränen. Und Alkohol finde ich immer kritisch bei solchen Produkten, weil er bei empfindlicher Haut schnell reizend wirken kann. Dass der Formulierung hingegen Panthenol beigefügt wurde, gefällt mir. Doch dieser Fakt reißt es nun auch nicht mehr raus. Unterm Strich wäre ich bei diesem Produkt eher vorsichtig. "

Jeunesse Anti-Pickel Roll-On von Hildegard Braukmann
Preis: 15 ml um 8,60 Euro* (100 ml 57,33 Euro)
Bewertung: 2 von 10 Punkten

Praktisch, aber klebrig

„Die Stiftform finde ich ganz praktisch. Man kann die Wirkstoff-Flüssigkeit gezielt auf einen Pickel auftragen, sie bei mehreren Unreinheiten aber auch großflächig anwenden. Auch, dass die Verpackung nicht aus Plastik, sondern aus Glas ist, finde ich gut. Schade nur, dass die Konsistenz recht klebrig ist. Auch der Geruch ist aufdringlich und nicht richtig nach meinem Geschmack: Auf der Haut und gerade im Gesicht ist er mir zu stark. Enthalten ist Teebaumöl, das bei Pickeln recht effektiv sein kann, weil es desinfiziert und den Pickel damit etwas eintrocknet. Aber wir Dermatologen mögen es nicht so gern, weil es ein hohes Allergiepotenzial mit sich bringt."

Pickel-Break von Diaderma
Preis: 10 ml um 6,95 Euro* (100 ml 69,50 Euro)
Bewertung: 7 von 10 Punkten

*= unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers; **= im Handel ermittelter Preis

Dürüm im Dauerlauf

Im Gehen zu essen galt bis vor Kurzem noch als Unart einer effizienzsuchenden Gesellschaft. Heute sollten wir es als neue Kulturtechnik begreifen

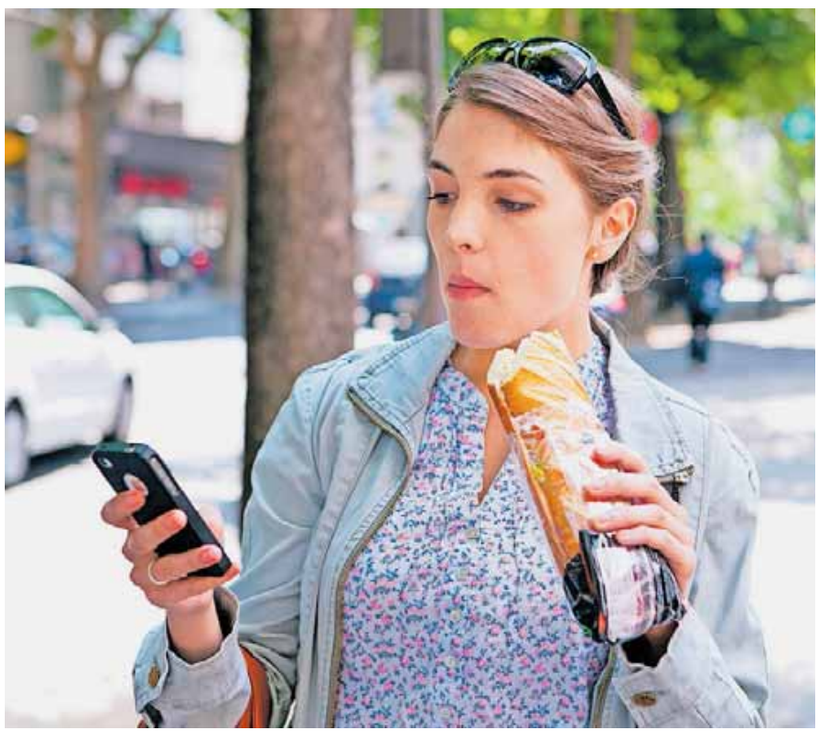
Will ich mich erinnern, was ich die vergangene Woche zum Mittag gegessen habe, schaue ich auf meine Jacke. Und will ich mich erinnern, dass ich damit nicht allein bin, stelle ich mich zur besten Essenszeit in die Nähe einer Bäckerei- und Dönerfachverkäufer-Ansammlung. Dort finde ich sie: die stehenden und gehenden Esser unserer Zeit. Eine neue Spezies, die mit der Schließung der Restaurants und der Zulassung des Außer-Haus-Verkaufs erschienen ist und nun sich vollstopfend die Gehwege verstopft.

Die Unfallwahrscheinlichkeit steigt exponentiell mit der Soßenmenge

Was muss man da mit ansehen? Sie beugen sich mit ihren haltungsgeschädigten Home-Office-Körpern über ihre Dürüms. Versuchen, möglichst senkrecht in sie hineinzubeißen, indem sie ihre Münder von oben darüber stülpen – in der Hoffnung, dass die Schwerkraft so den Soßenschmock in das kleine Alufoliendepot unter dem Dürüm und nicht auf die Kleidung und Schuhe fließen lässt. Oder die an den Häuserwänden Stehenden, die mit einer Hand und weit gespreizten Fingern ihre Styroporboxen balancieren und mit der anderen Besteck bedienen – ohne zu viel Druck auszuüben und alles durcheinanderzuwerfen oder die Verpackung zu durchstechen. Zwischen ihren Schenkeln oder Schuhen klemmt das Getränk dazu. Die Aus-Bäckertüten-Esser sind weniger risikobereit. Ihnen ragen halbe Brezeln oder etwas ähnlich Trockenes in die Münder, und man trifft sie eher laufend und nicht stehend an, aber klar: Die Unfallwahrscheinlichkeit steigt exponentiell mit der Soßenmenge.

Es ist wirklich nicht schön, aber was bleibt einem gerade auch anderes übrig? Will man, nachdem man schon zu Hause gearbeitet, genetzwerkt und gesportelt hat (und das nur am Vormittag), nicht auch noch zu Hause essen, muss man raus. Darf man raus! Es ist eine der wenigen Möglichkeiten, Menschen, die nicht dem eigenen Haushalt zugeordnet sind, zu sehen und so etwas wie gesellschaftliche Rituale auszuüben. Nur leider ohne sich irgendwo reinsetzen zu können. Das essende Volk muss weiterziehen, denn erst ab 50 Metern Abstand ist es kein Vor-Ort-Verzehr mehr. Das ist die Prämisse, auf die sich infektionsschutzgesetzlich geeinigt wurde, und an die sich alle halten wollen – aus Angst, auch das könnte wieder verboten werden.

Was machen wir nun mit dem Essen im Gehen? Es zu verurteilen wäre zu einfach.



Gleichzeitig zu laufen und zu essen ist eine Herausforderung – vor allem, wenn die Klamotten sauber bleiben sollen. Aber derzeit geht es nicht anders. FOTO: MAURITIUS

Wie Lifestyle-Magazine darauf hinzuweisen, es sei ungesund (weil nicht bewusst und daher mehr gegessen wird) und nicht gut für die Verdauung (weil zu wenig gekaut, dafür aber viel Luft geschluckt wird), hilft nicht weiter. Genauso wenig wie die Wissenschaft. Die hat herausgefunden, dass Essen im Stehen oder Gehen weniger gut schmeckt (weil mehr Stress für den Körper). Das wiederum freut die Lifestyle-Magazine, die das als neues Diätgeheimnis verkaufen („Durch diesen einfachen Trick isst du weniger").

Der snackende Zombie – kurz Snombie – verursacht gern die Vollsperrung ganzer Gehwege

Neue Corona-Phänomene brauchen neue Deutungen, das üben wir schließlich seit bald einem Jahr. Bisher hatte das Essen im Gehen ein Imageproblem: Es galt als Unart, Ausdruck einer nach Effizienz strebenden Gesellschaft, die nicht im Moment lebt und das Genießen verlernt hat. Das ist jetzt anders: Es sind nicht mehr nur gehetzte Bahncard-100-Besitzer, sondern auch Menschen aus der Mitte der Gesellschaft, die mitten auf dem Gehweg stehen und essen. Oder den Eingang zur U-Bahn oder zu Geschäften versperren, weil sie noch schnell aufessen müssen, bevor sie mit aufgezogener Maske hinunter- oder hineingehen können. Das nervt, aber das muss man akzeptieren. Es geht ja gerade nicht anders. Daher besser so tun, als sei das Essen im Gehen eine neue Kulturtechnik, die wir gerade erst erschließen. Eine weitere Problemlösekompetenz aus der Corona-Pandemie.

Da nun die notwendige Aufmerksamkeit für das Phänomen geschaffen wurde, braucht es nur noch gesamtgesellschaftliche Veränderungen, um das Essen im Gehen für alle ertragbar zu machen. Denn weiterhin ungeklärt ist: Wie isst man würdevoll im Gehen? Vielleicht könnten städtebauliche Maßnahmen helfen: eine Spur auf den Gehwegen nur für Essende. So wie man es damals auch für sogenannte Smartphone-Zombies machte, nur dass es jetzt eben Snombies – Snackende Zombies – sind, die sich langsam und unaufmerksam durch die Städte bewegen.

Und vielleicht kann sich ja bald auch mal irgendein junges Start-up selbständig machen und Essschürzen für Erwachsene produzieren, die nicht so altmodisch kariert sind wie die wenigen, die es online für Senioren gibt. Bis dahin gilt dann einfach: Ruhe bewahren, Technik verfeinern und immer ausreichend Servietten mitnehmen.

BERIT DIESSELKÄMPER

DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de
KleinG
SZ20210213S7661406