

So behandelst du Pickel erfolgreich!

Das 1x1 des Pickelausdrückens



Das 1x1 des Pickelausdrückens

Jeder Hautarzt, jede Zeitschrift und jeder Beautyblogger werden dir raten, Pickel NICHT auszudrücken.

Aber Tatsache ist, dass wir es trotzdem tun.

Ich weiß das, und du weißt das.

Also lass uns mit offenen Karten spielen.

Selbstverständlich drücke ich Pickel aus!

Um ehrlich zu sein, es ist sogar ziemlich befriedigend das Biest zu killen.

Und aus Erfahrung kann ich dir sagen, dass es die meisten machen, auch wenn sie es erst nach langem winden und zögern zugeben.

Aber hey, alles ist gut.

Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, ist es Zeit zu drücken.

Hiermit erteile ich dir offiziell die Lizenz zum Pickel ausdrücken!

Aber bitte beachte unbedingt folgendes: Pickel ausdrücken ist KEIN Pickel quetschen, kratzen oder stechen.

Das sind sehr unterschiedliche Dinge.

Das 1x1 des Pickelausdrückens

Pickel ausdrücken (wie es meistens läuft)

- In der Früh aufwachen.
- Aua, was spannt und hämmert da so? Dieser rote Hügel auf meinem Kinn bringt mich um. Der muss sofort weg.
- *drück* *drück* - *Aua, Aua*
- Versucht von allen Seiten zu drücken. Schmerzt aber nur, Pickel lässt sich nicht ausdrücken.
- Na warte, ich werde dich schon kriegen! Holt Nadel und sticht hinein bis es blutet
- Grrrr!!! Wird wütend, quetscht und drückt bis zum bitteren Ende. Bekommt Hassgefühle!
- Greift den ganzen Tag mit den schmutzigen Fingern auf den Pickel und lässt ihn nicht in Ruhe

Wenn das deine übliche Pickelmethode widerspiegelt, machst du einen typischen Fehler: DU BIST ZU UNGEDULDIG

Wenn der Pickel nur weh tut und rot ist, ist er noch nicht bereit.

Lass ihn bitte in Ruhe.

Unterirdische Pickel kannst du schnell mit dem **Aknegel BPO 3%** von Cordes killen oder du tupfst mehrmals täglich das **Salicylpeeling** auf.

**Hier kommt deine DIY-Anleitung
zum erfolgreichen Pickel ausdrücken:**

Das 1x1 des Pickelausdrückens

LOS GEHT'S: SO DRÜCKST DU REIFE PICKEL AUS

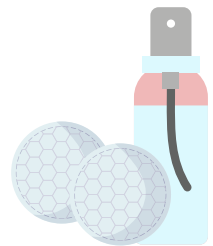
1. **SCHRITT: VORBEREITUNGEN TREFFEN**



2. **SCHRITT: DIE RICHTIGE TECHNIK**



3. **SCHRITT: DESINFIZIEREN**



4. **SCHRITT: PFLEGEN**



Das 1x1 des Pickelausdrückens

LOS GEHT'S: SO SOLLTEST DU PICKEL AUSDRÜCKEN

1. SCHRITT: VORBEREITUNGEN TREFFEN

Bitte tritt **folgende Vorbereitungen** bevor du deinen Pickel ausdrückst:

- Hände waschen
- Taschentuch bereit legen
- Fruchtsäure oder Desinfektionsmittel (ich empfehle Octanisept Wundspray) auf ein Wattepad geben und bereit halten
- Heilsalbe (ich empfehle Bepanthen Heilsalbe)



Das 1x1 des Pickelausdrückens

LOS GEHT'S: SO SOLLTEST DU PICKEL AUSDRÜCKEN

2. SCHRITT: DIE RICHTIGE TECHNIK

Wenn du „gelb“ sehen kannst, nimmst du ein Taschentuch, reißt es in zwei Hälften und wickelst es um deine Zeigefinger.

Wichtig: Arbeite mit deinen Fingerspitzen, NICHT mit den Nägeln.

Jetzt kommt die richtige Platzierung deiner Finger! Das ist entscheidend!

Wenn du einfach nur drückst, schiebst du einen Teil der Entzündung nach unten in die Haut, das ist gar nicht gut.

Lege deine Finger mit einem kleinen Abstand auf beide Seiten des Pickels. Drücke vorsichtig nach UNTEN und versuche die Entzündung von **unten nach oben zu schieben**. Wiederhole den Vorgang immer wieder.



Wenn das „Gelb“ aufhört und rosa Flüssigkeit kommt, höre sofort auf! STOP!



Wenn Blut kommt, hör sofort auf!



Du befindest dich bei diesen Anzeichen in einem Narbengebiet. Du musst dich jetzt echt zurückhalten, denn sonst entstehen Pickelmale und Narben.



Das 1x1 des Pickelausdrückens

LOS GEHT'S: SO SOLLTEST DU PICKEL AUSDRÜCKEN

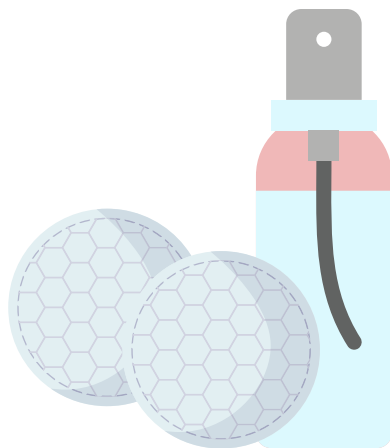
3. SCHRITT: DESINFEZIEREN

Nimm jetzt dein vorgetränktes Säure- oder Desinfektionsmittel-Wattepad und drücke es fest auf die Stelle auf. Mit Druck!

Halte es einige Sekunden lang gedrückt bis kein Blut mehr kommt.

Drehe das Wattepad bei Bedarf um und drücke weiter. Je größer der Pickel war, umso länger hältst du das Wattepad darauf.

Hinweis: Ja, das kann brennen und stechen! Aber das ist gut. Die Bakterien werden abgetötet und du verkürzt die Wundheilung.



Das 1x1 des Pickelausdrückens

LOS GEHT'S: SO SOLLTEST DU PICKEL AUSDRÜCKEN

4. SCHRITT: PFLEGEN

Nächster entscheidender Schritt: Benutze auf offenen, ausgedrückten Pickel KEINE austrocknenden Produkte mehr (Zink, Aknegel).

Eine ausgetrocknete, strapazierte Haut neigt leichter zu Narben und heilt langsamer ab, deswegen pflegen wir die behandelte Stelle.

Wenn der Ex-Pickel aufgehört hat zu bluten, massierst du die Stelle fest mit Heilsalbe ein.

In den ersten Tagen solltest du die ausgedrückte Stelle mehrmals täglich mit **Heilsalbe** einmassieren.

Dadurch bekommst du viel weniger Krusten und der Pickel heilt schneller und auffälliger ab.

