

Pickel am Po: Das hilft gegen „Buttne“

Pickel am Po nerven! Zum Glück ist es unkompliziert, sie wieder loszuwerden. Wir zeigen euch, wie das geht.

Pickel machen uns leider allzu häufig das Leben schwer. Zu allem Überfluss können die unschönen roten Punkte überall entstehen, wo es Talgdrüsen gibt, also nicht nur im Gesicht, sondern auch am Po. Die Pickel am Po sehen nicht nur unschön aus (besonders im Sommer im Bikinihöschen), sie können auch schmerzen – vor allem beim Sitzen. Deshalb ist schnelle Hilfe wichtig!

Zum Glück gibt es Hausmittel und Tricks, mit denen man die sogenannte „Buttne“ (engl. Wortkombination aus „Butt“ und „Acne“, also „Po“ und „Akne“) wieder los wird. Doch wer die roten Punkte langfristig bekämpfen will, muss ihre Entstehungsursachen kennen. Merkenwunderweib.deZugegeben, es ist kein schönes Thema, aber viele Frauen leiden darunter: Pickel am Po. Wie geht man am besten mit ihnen um und was kannSIMONE ZEITELGesundheit

Gründe und Ursachen für Pickel am Po

Pickel entstehen, wenn Poren verstopft sind. Schuld daran sind meist eine erhöhte Talgproduktion und eine Verhornungsstörung der Haut.

Kommen dann auch noch Bakterien hinzu, verschlimmert sich das Problem: Es entstehen entzündete, schmerzhafte Pickel. Bei einem Befall durch das Propionibacterium acnes kommt es zu Akne. In diesem Fall sollte man einen Arzt aufsuchen. Nicht unbedingt notwendig ist das, wenn Pickel nur vereinzelt oder immer zu bestimmten Zeiten, zum Beispiel während der Periode, auftreten.

Doch wie bekommt man Pickel am Po? Deren Entstehung hat meist eine der folgenden drei Ursachen:

Entstehungsursache 1: falsche Kleidung

Häufig ist zu enge Kleidung schuld an Pickeln an Po und Oberschenkeln. Denn durch sie entsteht Reibung, durch die wiederum die Haut gereizt wird. Schweiß verstärkt die Reibung zusätzlich und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Entzündungen und Juckreiz auftreten.

Doch nicht nur der falsche Schnitt, auch der falsche Stoff kann die Ursache sein. Deshalb: Synthetische Stoffe vermeiden! In ihnen schwitzen wir stärker als zum Beispiel in Baumwollstoffen. Auch bei chemisch behandelten Materialien lautet das Motto: Finger weg! Denn sie können Kontaktallergien auslösen, die juckende Pickel am Po entstehen lassen können. Allergien oder einen Ausschlag hervorrufen können aber auch Waschmittel. Gut, dass es genug Styling-Alternativen gibt: Statt der engen Skinny Jeans darf es auch mal eine coole Boyfriend-Jeans sein.

Weite Baumwollhosen kombiniert mit einem trendigen Top, etwa mit Volants oder Spitze, ergeben ein ideales Outfit fürs Büro. Aber auch Röcke und Kleider sind wie geschaffen, um dieses spezielle Problem zu vermeiden.

Entstehungsursache 2: Stress

Stress lass nach! Wer häufig mit Hautunreinheiten zu kämpfen hat, sollte in sich gehen und sich fragen, ob Stress die Ursache dafür sein könnte. Stress lässt nämlich die Entzündungswerte im Körper ansteigen und macht die Hautbarriere durchlässiger, sodass Bakterien leichter in den Körper gelangen können. Ausreichend Schlaf und Erholungsphasen sind daher nicht nur wichtig für unsere Psyche, sondern auch für die Haut.

Entstehungsursache 3: falsche Ernährung

Was wir essen beeinflusst, wie wir aussehen. Das gilt nicht nur in puncto Gewicht, sondern auch für die Haut. Ist etwa der Darm entzündet oder die Darmflora unausgeglichen, was durch schlechte Ernährung bedingt sein kann, zeigt sich das auch äußerlich: an unreiner Haut. Ein schlechter Ernährungsstil kann daher Pickel begünstigen. Deshalb sollte man Fett, Zucker und Milch beziehungsweise Milchprodukte erst einmal vom Speiseplan streichen. Von Milch und Zucker weiß man, dass sie Akne fördert, daher sollte man sie auch bei Pickeln am Gesäß weglassen – zumindest solange bis diese abgeheilt sind. Will man sie nie mehr wiedersehen, sollte man langfristig auf gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, gesunden Kohlenhydraten und wenig Fett und Zucker setzen. Das Wichtigste für reine Haut ist aber: viel trinken! Zwei bis drei Liter Wasser pro Tag sind die richtige Menge für Erwachsene.

Wie Pickel am Po loswerden?

Dass es vielen unangenehm ist, über das Thema zu sprechen, ist verständlich. Wer betroffen ist, braucht dennoch eine Antwort auf die Frage: Wie gehen Pickel am Po weg? Die richtige Behandlung setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen. Hausmittel wirken genauso gut wie Produkte aus der Drogerie oder der Apotheke. Grundsätzlich hilft alles, was die Haut austrocknet und sie gleichzeitig atmen lässt. Am wichtigsten ist aber, diese eine Regel zu befolgen: Pickel ausdrücken verboten!

Wie im Gesicht gilt auch bei Hautunreinheiten am Po: Die Pusteln bloß nicht ausdrücken!

Denn dadurch entsteht eine offene Wunde, in die ganz schnell Bakterien gelangen können. Gerade wenn man Eiterpickel am Po loswerden will, funktioniert diese Methode nicht, stattdessen verschlimmert sich dadurch unter Umständen sogar die Entzündung. Doch was tun? Für erste Hilfe können diese fünf Tipps sorgen:

1. Haut täglich reinigen

Um das Problem in den Griff zu kriegen, führt kein Weg an sorgfältiger Hygiene vorbei. Für die tägliche Reinigung sollte eine Waschlotion verwendet werden, um sicher zu gehen, dass der Schweiß vollständig mit warmem Wasser von der Haut abgewaschen wird.

2. Dermatologin empfiehlt Fruchtsäure-Cremes

Einen Geheimtipp, der Pickel im Gesäßbereich besonders schnell abklingen lässt, hat uns **Dr. Elisabeth Schuhmachers**, Hautärztin in München, verraten. "Gegen Pickel am Po, deren Ursache Verhornungsstörungen und die nicht entzündet sind, also die ein bisschen an Reibeisen-Haut erinnern, helfen Fruchtsäure-Cremes. Es muss aber eine sein, die 10 - 15 Prozent Fruchtsäure enthält, sonst wirkt sie nicht. Produkte von Neostrata kann ich empfehlen. Am besten man holt sich einfach etwas aus der Apotheke. Die Fruchtsäure-Cremes helfen schnell und sind auch sehr gut zur Vorbeugung. Die meisten Patienten bekommen damit das Problem schnell wieder in den Griff." Auch die Frage, ob Peelings nun nützlich sind oder alles nur noch schlimmer machen, hat uns **Frau Dr. Schuhmachers** beantwortet.

"Bei den Verhornungspickeln spricht nichts gegen ein Peeling. Nicht peelen sollte man hingegen, wenn man entzündete Eiterpickel am Po hat. In diesem Fall sollte man zu einem Arzt gehen und sich antibiotische oder Vitamin-A-Säure-Cremen verschreiben lassen." Tipp: Ein Fruchtsäure Peelings selber machen geht einfach – die Zubereitung dauert keine fünf Minuten!

3. Desinfektion

Um auch noch die letzten übrig gebliebenen Bakterien abzutöten, sollte nach der Reinigung eine Desinfektion der Haut folgen. Dafür eignet sich klärendes Gesichtswasser. Auch das Auftragen eines Anti-Pickel-Gels oder einer antibakteriellen Creme, die Dibenzoylperoxid, Glykolsäure oder Salicylsäure enthalten, kann helfen. Diese Inhaltsstoffe werden häufig angewandt, um Akne zu reduzieren. Salicylsäure beispielsweise wirkt hornhautauflösend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Cremes und Waschlotionen aus der Apotheke können ebenfalls dazu beitragen, Eiterpickel am Po loszuwerden. Sollte die Behandlung allerdings Juckreiz oder einen Ausschlag hervorrufen, ist sie sofort abubrechen. Spezielle Produkte, die zum Beispiel bei Akne inversa (darunter versteht man großflächige Entzündungen meist im Achsel- oder Genitalbereich) angewandt werden, sollte man nicht verwenden, ohne zuvor mit einem Arzt gesprochen zu haben.

5. Weite, luftige Kleidung tragen

Wer Pickel am Po wegbekommen will, muss für eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Haut sorgen. Doch was im Gesicht einfach ist, wird beim Po zur Herausforderung, weil unser Hintern ständig bedeckt ist. Während des Schlafens ist es noch am leichtesten, auf Stoff zu verzichten. Einfach mal nackt schlafen oder zumindest die Unterwäsche unter dem Pyjama weglassen. Tagsüber trägt man am besten Baumwollunterhosen und weite, atmungsaktive, luftige Kleidung aus natürlichen Fasern. Je weniger Stoff für Reibung sorgen kann, desto besser. Kleider und Röcke sind daher ideal. Außerdem sollte man immer frische Kleidung anziehen, denn wo kein Schweiß, da keine – oder zumindest weniger – Bakterien. Zusätzlich kann es nicht schaden auszuprobieren, ob die Verwendung eines Allergikerwaschmittels Linderung verschafft.

Hausmittel gegen Pickel am Po

Neben den eben schon erwähnten Tipps und Tricks gegen die fiesen Quälgeister am Hintern, gibt es auch noch diese sechs Hausmittel, die vielleicht sogar noch besser helfen:

Sonne oder Solarium

Im Sommer kann man Pickel am Gesäß mit einem Sonnenbad bekämpfen, weil die UV-Strahlung der Haut Wasser entzieht und sie somit auf natürliche Weise austrocknet. Zusätzlich regt Sonnenlicht die Produktion des körpereigenen Vitamin D an. Es ist unverzichtbar für eine schöne Haut. Sich an heißen Tagen in eine abgelegene sonnige Ecke am Strand, im Schwimmbad oder im Garten zu verkrümmeln, kann sich also lohnen. Wem das Risiko, dass die roten Pünktchen entdeckt werden, dort zu hoch ist, der kann ins Solarium gehen. Aber Achtung: nicht zu lange und zu intensiv bräunen!

Heilerde

Heilerde besteht aus Lösablagerungen, ist also zerriebenes Naturgestein. Somit enthält sie keine chemisch oder künstlich hergestellten Inhaltsstoffe. Das Naturprodukt wendet man am besten als Maske an. Dafür verrührt man einfach 100 Milliliter Kamillentee und zwei Esslöffel Heilerde und trägt die Paste nach dem Duschen auf dem Po auf. Die Einwirkungszeit beträgt 15 Minuten. Danach sollten die eitrigen Entzündungen und der Juckreiz abklingen. Denn Heilerde wirkt antibakteriell und kann den überschüssigen Talg aufnehmen und binden.

Meersalz

Ein natürliches Mittel gegen Pickel ist Meersalz. Es besteht zum Großteil aus Natriumchlorid, enthält aber auch Jod, Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese Inhaltsstoffe bewirken, dass das Salz die Haut gründlich reinigt und strafft. Also nichts wie ab ins Meersalzbad!

Teebaumöl

Teebaumöl wird aus den Blättern und Zweigen des Teebaums gewonnen und ist für seine antimikrobielle Wirkung bekannt. Es verringert also die Vermehrungsfähigkeit von Pilzen und Bakterien. Im Kampf gegen die roten Pünktchen kann es sich lohnen, die betroffenen Stellen damit zu behandeln.

Lavendel

Im Lavendelöl sind die Wirkstoffe Linalool und Linalylacetat enthalten. Ersteres wirkt antibakteriell, tötet also Bakterien ab, zweiteres beruhigt die Nerven, was sehr hilfreich bei Stress sein kann. Lavendel kann also auch zur Vorbeugung der Pickel am Po genutzt werden.

Dauerhaft neue Pickel am Po vermeiden

Um Pickeln vorzubeugen, sollte man ihre Ursachen bekämpfen. Häufig reicht es dafür nicht aus, einfach die enganliegende Kleidung durch locker sitzende Teile zu ersetzen, vielmehr sollte man im besten Fall seinen kompletten Lebensstil ändern. Doch gerade gesunde Ernährung und physische sowie psychische Ruhephasen wirken wahre Beauty-Wunder. Sollten gesundes Essen und Stressreduktion als auch die anderen erwähnten Behandlungen und Produkte keine Wirkung zeigen beziehungsweise Eiterpickel über Wochen nicht verschwinden, sollte man einen Hautarzt aufsuchen.

Doch normalerweise lassen sich schon mit unseren Tipps und Tricks schnell Erfolge erzielen. Also keine Sorge: Die roten Punkte werden schon bald wieder verschwunden sein.