

Testfragen zum Thema „Akne“

Schwierigkeitsgrad 1 – leicht (15 Fragen)

An welchen Körperregionen tritt Akne besonders gerne auf?

- A Pickel können natürlich überall sprießen - vom Kopf bis Fuß ist da alles möglich.
- B Im Gesicht ist es natürlich am Schlimmsten
- C Die Akne verschont so manche Stellen nicht - aber besonders gerne tritt sie im Gesicht, am Oberkörper und an den Oberarmen auf

Kann man selbst etwas gegen Akne unternehmen?

- A Der Kampf gegen die Akne ist einfach hoffnungslos.
- B Mit ein bisschen Ahnung über seine Haut und Hilfe durch geeignete Cremes oder andere Mittel kann man schon etwas machen.
- C Die Behandlung mit Zahnpasta ist das beste Heilmittel.

Soll ich regelmäßig morgens und abends meine Pickel ausdrücken?

- A Ja natürlich! Nach ein paar Tagen heilen auch die Wunden wieder ab.
- B Niemals! Das verschlimmert ja nur alles und hilft rein gar nichts!
- C Also wenn nur abends: bis zum nächsten Tag sind wenigstens die Rötungen vom vielen Drücken weg.

Sollte man wegen Akne zum Arzt gehen?

- A Der Arzt kann da doch auch nix machen - den sollte man mit so etwas nicht belästigen.
- B Ich könnte schon gehen, aber wer soll das zahlen? Die Krankenkasse bestimmt nicht.
- C Klar! Akne ist eine Erkrankung und man braucht auch wie bei anderen Krankheiten eine Behandlung

Stimmt es, dass alle Jugendlichen und auch Erwachsene Akne haben?

- A Ja das stimmt! Die einen mehr, die anderen weniger - aber sogar vor dem Alter hat die Akne keinen Respekt und tritt da gelegentlich auch auf.
- B Nein! Es gibt bestimmt ganz viele Glückliche, die keine Akne haben.
- C Nein. Ich hab noch keinen Erwachsenen mit Pickeln gesehen. Akne hat man nur in der Pubertät.

Akne entsteht vor allem aufgrund mangelnder Körperpflege.

- A Ja das stimmt. Man kann Akne bekommen, wenn man sich mal einen Tag nicht gewaschen hat.
- B Körperpflege ist wichtig - aber die Entstehung von Akne hat einen anderen Grund!
- C Das ist vollkommen richtig. Wer sich ganz gerne mal dreckig macht oder aufgrund seines Jobs viel Dreck abbekommt (Bergarbeiter, Kaminkehrer...), hat mehr Pickel

Gute und schonende Hautpflege kann Akne vollständig beseitigen.

- A Natürlich reicht gut und schonende Hautpflege vollkommen aus.
- B Na ja, Hautpflege ist wichtig, kann Akne aber nicht vollständig beseitigen.
- C Nein das stimmt nicht. Da helfen nur sehr starke Mittel.

**Richtige Hautreinigung soll eine zusätzliche Infektion mit Bakterien verhindern:
Was für Reinigungsmittel sind dafür besonders geeignet?**

- A Mit Kernseife kann man sogar seine Haare verfilzen - warum also nicht auch Bakterien abtöten? Am besten 2 mal täglich.
- B In der Drogerie bekommt man ganz gute alkoholhaltige Reinigungsmittel
- C Ganz gut geeignet sind seifenfreie oder speziell für Aknehaut hergestellte Reinigungsmittel

Schokolade, Süßigkeiten, Cola und andere Lebensmittel verstärken die Akne.

- A Ja, das stimmt. Wenn man viel davon zu sich nimmt, hat man auch mehr Pickel.
- B Eigentlich löst nur das Fett in den Süßigkeiten Akne aus, der Zucker in der Cola oder anderen Lebensmitteln hingegen erhöhen nur meinen Zuckerspiegel.
- C Nein, Akne hat einen anderen Entstehungsgrund.

Akne tritt vor allem bei "sündigen Gedanken" und Selbstbefriedigung verstärkt auf.

- A Das stimmt. Genau das erhöht den Hormonspiegel und lässt die Pickel sprießen.
- B Das stimmt nicht. Dann müssten ja so einige Menschen nur so übersät mit Pickeln sein.
- C Ja, das stimmt. Aber nur sündige Gedanken - sexuelle Aktivität an sich, lässt Akne sogar verschwinden.

Die Sonne kann durchaus Einfluss auf die Entstehung von Akne haben.

- A Stimmt. Die Sonnenstrahlen heben nicht nur meine Laune, sondern auch die Aktivität der Bakterien auf meiner Haut. Das ruft natürlich mehr Pickel hervor!
- B Stimmt nicht. Die Sonnenstrahlen dringen in meine Poren und brennen sozusagen die Entzündungen aus. Und auf leicht gebräunter Haut sieht man sie außerdem nicht mehr so deutlich!
- C Akne hat einen anderen Entstehungsgrund. Es hat nichts mit der Sonne zu tun!

Warum tritt Akne vor allem im Gesicht, am Oberkörper und an den Oberarmen auf?

- A Weil vor allem in diesen Bereichen viele Bakterien vorkommen und dort Akne auslösen.
- B Das ist reiner Zufall - es ist halt so.
- C Dort gibt es einfach viele Talgdrüsen und deshalb auch vermehrt Pickel.

Kann man von Akne Narben bekommen?

- A Ja, bei schwereren Fällen kann das schon vorkommen.
- B Ja, sogar jeder einzelne Pickel hinterlässt seine Narben!
- C Niemals! Die Narben kommen woanders her!

Verschwundet Akne wieder von selbst?

- A Ja! Schließlich gibt es keine über 70-Jährigen mit Akne. Bis ins späte Erwachsenenalter muss man sich aber noch damit rumschlagen!
- B Ganz so lang muss man nicht warten! Auch wenn es Ausnahmen gibt, aber im Alter von ca. 20 Jahren verschwindet die Akne so langsam
- C Nein! Nur durch eine Behandlung wird man Akne los - ansonsten kann man ein Leben lang darunter leiden.

Was soll man tun, wenn man doch mal einen Pickel aufgedrückt hat?

- A Jetzt darf sich der Pickel nur nicht weiter entzünden - also schnell desinfizieren und ja nicht mehr weiterdrücken
- B Jetzt kann man nur noch abwarten, wie groß der Pickel vom vielen Drücken wird.
- C Weiter drücken bis alles draußen ist - jetzt ist es eh schon egal!

Schwierigkeitsgrad 2 – mittel (10 Fragen)

Wie entsteht Akne? Akne entsteht...

- A ...vor allem, wenn man viel unterwegs ist, Stress hat und sich auch noch falsch ernährt.
- B ...vor allem durch sündige Gedanken. Das erhöht den Hormonspiegel und lässt die Pickel sprießen!
- C ..., weil man während der Pubertät eine hormonelle Umstellung hat und das zur Störung der Talgdrüsen führt.

Wie soll ich meine Haut bei Akne pflegen?

- A Mit alkoholhaltigen Reinigungsmitteln aus der Apotheke geht das ganz gut!
- B Mit seifenfreien Reinigungsmittel - bzw. hängt das bestimmt vom Hauttyp ab, was man nehmen sollte.
- C Mit einem Gesichtsdampfbad mit Kamillenblüten kann man nichts falsch machen. Das ist ein gutes altes, wirksames Hausmittel.

Soll ich meine Pickel am besten mit Schminke abdecken?

- A Nein. Schminken ist jetzt sehr schädlich für die Haut.
- B Ja, natürlich. Kosmetika werden heutzutage gründlich getestet und können der Haut nicht schaden.
- C Das kommt auf die Inhaltsstoffe an, die in der Schminke enthalten sind.

Was sind Hormone?

- A Hormone tragen unsere Gene.
- B Hormone sind Stoffe, die im Körper vieles steuern und auslösen können (z.B. dass wir wachsen, der Herzschlag beschleunigt wird, usw.)
- C Hormone sind Stoffe, die sich in Fett umwandeln, auf der Haut ansetzen und dort die Akne auslösen!

Was habe ich falsch gemacht, wenn ich einen Akne-Schub bekomme?

- A Da wissen nicht einmal Mediziner eine Antwort darauf!
- B Man hat vergessen meine Anti-Pickel-Creme aufzutragen!
- C Gar nichts. Die Akne reagiert einfach auf Hormonumstellungen im Körper.

Helfen starke Hautreinigungsmittel mehr?

- A Nein. Man sollte eher auf die Qualität achten. Man braucht das richtige Reinigungsmittel für seine Haut.
- B Ja, je stärker das Reinigungsmittel, desto weniger Bakterien überleben auf der Haut und dann hat man weniger Pickel.
- C Nein, denn Hautreinigung hilft rein gar nichts!

Helfen fettende Cremes gegen Akne?

- A Ja, durch das Fett werden die Bakterien erstickt und können keine Entzündungen mehr hervorrufen!
- B Nein: für trockene Haut ist fettende Creme gut geeignet. Aber wer Akne hat, hat eh schon fettige Haut und dann hilft die Creme rein gar nichts!
- C Klar! Das pflegt die Haut, die Talgdrüsen müssen nicht mehr so viel Fett produzieren, also entsteht kein Akne.

Was löst Entzündungen an den Talgdrüsen aus?

- A Vor allem die Sonnenstrahlen können die Entzündungen auslösen.
- B Dreck kann sich in den Poren festsetzen und Entzündungen auslösen.
- C Das passiert, wenn eine Talgdrüse zu viel Talg produziert und sich die Bakterien dort versammeln und sich davon ernähren.

Was ist ein Follikel?

- A Ein Haarbalg - an ihm hängt eine Talgdrüse, die Talg produziert.
- B Eine Talgdrüse - sie sorgt dafür, dass die Haut nicht austrocknet.
- C Was auch immer das sein soll - es hat bestimmt nichts mit dem Thema Akne zu tun!

Was ist Komedonenakne?

- A Akne, die zum Beispiel durch Hypnose einfach abkommandiert werden kann.
- B Komedonen heißt übersetzt Mitesser - das sind die schwarzen und weißen Punkte, die noch nicht entzündet sind.
- C Komedonen heißt übersetzt Pickel - das sind dann die schwarzen und weißen Punkte, die sich entzündet haben.

Schwierigkeitsgrad 3 – schwer (8 Fragen)

In welchem Alter bekommt man die sogenannte "Pubertätsakne"?

- A Pubertät - da steckt man schon relativ früh drin. Also zwischen 4 und 6 Jahren.
- B Pubertät - das betrifft die etwas Älteren. Also zwischen 20 und 25 Jahren.
- C Pubertät - ganz klar zwischen 12 und 20 Jahren.

Wie heißen die Übeltäter, welche die entzündliche Akne hervorrufen?

- A Streptococcus mutans: normalerweise lösen sie gerne Karies aus, können aber auch auf unserer Haut Entzündungen hervorrufen.
- B Propionibacterium acnes: eigentlich völlig harmlos, aber auch sehr hungrig auf den Talg, den man in der Pubertät vermehrt produziert.
- C Lactobacillus aureus: kommt vor allem in Lebensmitteln vor, weshalb auch eine falsche Ernährung Akne auflösen kann.

Welche Aknetypen unterscheidet man?

- A Es gibt weiße und schwarze Komedonen!
- B Es gibt nur eine Art der Akne: die Akne selbst.
- C Es gibt Komedonenakne, entzündliche Akne und Knoten-Akne

Soll man bei Akne Sport machen?

- A Nein, auf keinen Fall. Schwitzen verschlimmert die Akne. Ihr könnt euch sogar beim Hautarzt ein Attest für den Sportunterricht holen
- B Das sollte wohl kein Problem sein, wenn man hinterher ein paar Dinge beachtet.
- C Je mehr man sich bewegt, desto mehr bewegen sich die Bakterien auf der Haut und können sogar an anderen Stellen plötzlich Akne hervorrufen!

Kann ich mich mit Akne anstecken, wenn ich das Handtuch von einem Freund / einer Freundin verwende, der oder die Akne hat?

- A Ja, vor allem in Frottee-Handtüchern bleiben die Bakterien hängen und können sich auf mich übertragen!
- B Nein. Mit Akne kann man sich nicht anstecken!
- C Ja, Akne ist generell ansteckend - jede kleinste Berührung sollte hier vermieden werden!

Warum verstopfen Talgdrüsen?

- A Das geschieht nur, wenn die Haut sehr dreckig ist. So wird der Ausgang der Talgdrüsen verstopft und der Talg kann nicht mehr abfließen.
- B Ein Prozess in unserem Körper sorgt dafür, das sogenannte "Hornpfropf" entstehen und die Talgdrüse verstopfen.
- C Daran sind Bakterien Schuld. Diese setzen sich an den Ausgang der Talgdrüsen und verstopfen sie.

Welches männliche Hormon wird vor allem in der Pubertät ausgeschüttet (bei Jungen wie bei Mädchen)?

- A Androgene - das sind Sexualhormone und sorgen dafür, dass sich in unserem Körper so einiges verändert.
- B Corticosteroide - sie haben eine entzündungshemmende Wirkung und helfen dabei, die entzündete Akne zu bekämpfen.
- C Amphetamine - der Handel und Besitz dieses Hormons ohne Erlaubnis ist strafbar. Da dieses Hormon aber in unserem Körper gebildet wird, ist es dort nicht schädlich sondern sogar sehr nützlich.

Wie nennt man die kleinen weißen oder dunkel gefärbten Kuppen auf der Haut, wenn die Talgdrüse verstopft ist?

- A Weißköpfchen und Schwarzköpfchen - weil sie manchmal von oben als heller, manchmal als dunkler Punkt zu erkennen sind.
- B Whiteheads und Blackheads - weil man auch in der Medizin hin und wieder englische Begriffe benutzt.
- C Konus und Podus - das sind die lateinischen Bezeichnungen für diese Kuppen auf der Haut.