

# 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.