



# MÄDCHENTALK

mit Barbara Sofie

ALLES, WAS DU SCHON IMMER  
FRAGEN WOLLTEST





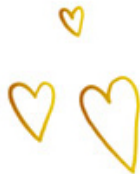
## Tipps gegen Pickel und Akne



Auch wenn ich gesagt habe, dass es kein Wundermittel gibt, so habe ich dennoch herausgefunden, dass man einiges tun kann, um sein Hautbild zu verbessern. Doch das geht nicht von heute auf morgen! Das ist meistens ein Prozess über Monate! Glaub mir, wie oft habe ich ein angeblich tolles (und teures!) ANTI-PICKEL-PRODUKT gekauft, ausprobiert und gehofft, dass quasi über Nacht all meine Pickel verschwinden – und damit ein großer Teil meiner Probleme. Ich weiß sehr gut, wie sehr dieses Thema einen belasten kann. Meine Hoffnungen, was das angeht, wurden jedoch immer enttäuscht. Aber nicht verzagen, es gibt einige Tipps, die ich dir an die Hand geben kann:

## DO:

- ☆ Das Wichtigste ist, dass du deine Pickel in Ruhe lässt und dein Gesicht morgens und abends mit einer **MILDEN WASCHLOTION OHNE ALKOHOL** wäschst.
- ☆ Wenn du Make-up benutzt, solltest du dich **IMMER** abends **ABSCHMINKEN**. Ich habe das natürlich auch manchmal vergessen oder war einfach zu müde und hatte dann morgens gleich einen Pickel mehr.
- ☆ Und verwende nach der Reinigung eine milde Feuchtigkeitslotion – bei trockener Haut am besten eine sanfte Gesichtscreme ohne viele Zusatzstoffe.
- ☆ Vor allem: Benutze nicht hundert Produkte auf einmal. Das ist viel zu viel für deine Haut – und das braucht sie auch gar nicht, um schön zu sein. Konzentrier dich lieber auf ein paar richtig gute Produkte mit unbedenklichen Inhaltsstoffen.
- ☆ Verwende Produkte, die dein **HAUTTYP** verträgt. Dabei muss nicht unbedingt das, was für deine Freundin gut ist, für dich gut sein. Wir alle haben verschiedene Hauttypen und auch hier muss man erst mal das richtige Produkt für sich finden.



Make-up-Tricks





Was die Haut sehr schnell viel reiner aussehen lassen kann, ist natürlich **MAKE-UP!** Aber  
Vorsicht: Gerade als Anfänger kann man da leicht mal übertreiben. Das weiß ich noch



allzu gut aus eigener Erfahrung! Da ich meine Pickel so sehr  
gehasst habe, habe ich eine Zeit lang jeden Tag in der Schule

**CAMOUFLAGE**-Make-up getragen. Camouflage ist extrem stark

deckendes Make-up, das auch im Theater verwendet wird und eigentlich nur  
dann gut aussieht, wenn man es sehr sparsam und gleichmäßig aufträgt.

Diese Art von Make-up würde ich dir deshalb nur empfehlen, wenn du ein starkes  
Pickelproblem hast und alles andere schon ausprobiert hast. Denn achte darauf, dass du  
bei sehr schlechter Haut trotzdem nicht mehrere Schichten aufträgst. Das ist  
nicht gesund für die Haut, sieht unnatürlich aus und rückt die Pickel auch  
wieder eher in den Vordergrund. Ich habe dazu viel ausprobiert und du  
kannst das auch in meinen Videos finden.



Bei leichten und normalen Hautunreinheiten reicht dagegen eine leicht bis mittelstark  
deckende **FOUNDATION** oder **BB-CREAM** in Kombination mit einem speziellen **CONCEALER** nur für

Pickel. Egal, ob du dein Make-up am liebsten mit einem Pinsel oder deinen Fingern aufträgst, fang am besten in der Mitte von deinem Gesicht an und verteile es immer weiter nach außen. Dann kannst du direkt auf Pickel oder Rötungen einen Concealer auftragen und anschließend einen transparenten Puder verwenden – der fixiert das Make-up. Es hält also viel länger, auch wenn du schwitzt. Und nicht vergessen: **ABENDS**

**ABSCHMINKEN!** 😊

*Tipp:*

Wenn du zum Schminken Pinsel oder Schwämmchen verwendest, dann wasche sie unbedingt regelmäßig! Sonst sammeln sich auf der Oberfläche Bakterien, die du immer wieder aufs Neue im Gesicht verteilst!



## Die richtige Ernährung



Als Teenager habe ich **SCHOKOLADE** geliebt – und ich tue es bis heute! Leider ist viel Süßes und Schokolade wirklich nicht besonders gut für dich und deine Haut. Bei manchen Leuten macht es vielleicht keinen Unterschied, aber bei einigen eben schon, und ich gehöre definitiv dazu. Ich habe als Teenie deshalb ausprobiert, mal konsequent auf **SCHOKOLADE UND SÜßIGKEITEN, CHIPS, COLA UND CO.** zu verzichten, wenig Fleisch zu essen, keine Milch zu trinken, dafür viel Tee und Wasser – und es hat geholfen! Ein bisschen zumindest, denn ich habe dir ja schon gesagt, dass die



Haut nicht von heute auf morgen besser wird, sondern mit der Zeit – und natürlich darfst du auch Süßigkeiten essen oder Cola trinken – achte nur darauf, dass es in Maßen ist.

Nicht nur für deine Haut, sondern generell für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden!

Und es gibt eine gute Nachricht: Die Haut wird bei den allermeisten auch automatisch besser mit 18, 19, 20 ... Du kannst also deine Pickel mit der RICHTIGEN PFLEGE und ERNÄHRUNG eindämmen und mit der Zeit und mit



dem Älterwerden ganz loswerden. So war es auch bei mir. Heute habe ich kaum noch Hautprobleme – das war früher für mich undenkbar! Klar, hier und da bekomme ich auch mal einen Pickel (besonders wenn ich meine Tage habe), aber lange nicht mehr so viele



und so schlimm wie in der Pubertät.