



# HOE KRIJG IK PUISTJES WEG?

11-17 jaar

Puistjes, pukkels, bobbel, acne: **meer dan de helft van de jongeren** heeft er last van.

Tijdens de puberteit maken je huidklieren meer **talg** aan. Hierdoor raken je poriën sneller verstopt. Bij een verstopte porie, krijg je een zwart puntje of mee-eter. Als een mee-eter ontsteekt, verschijnen er gele en rode puistjes (acne).

## Houd puistjes onder controle

- **Was je gezicht** 's morgens en 's avonds met lauw water en een neutrale reinigingsgel.
- Gebruik een **ontsmettende lotion** als je veel puistjes hebt.
- **Dep je gezicht** voorzichtig droog. Niet wrijven, dat irriteert je huid nog meer.
- **Niet** aan je puistjes **krabben**, anders krijg je ontstekingen en littekens.
- Van rode puistjes moet je **afblijven**. Alleen een wit of geel puistje mag je eventueel uitduwen als het je echt stoort in je gezicht. Wil je een puistje uitduwen, ontsmet dan eerst je huid. Knijp met je vingertoppen (niet met je nagels) het puistje uit. Reinig en ontsmet opnieuw je huid.
- Gebruik **zo weinig mogelijk make-up**. Wil je toch make-up, kies dan voor make-up op waterbasis.
- Verwijder de make-up en **reinig je huid** altijd grondig **voor het slapengaan**.
- **Ga** zoveel mogelijk **naar buiten**. Zonlicht is goed voor je huid. Blijf geen uren in de zon liggen zweten; dat verstopt je poriën.
- **Eet gevarieerd** met veel groenten, fruit en volkoren producten en beweeg voldoende. Dat verbetert de algemene toestand van je lichaam en dus ook van je huid.

Raadpleeg zeker een **huidarts** of dermatoloog als je extreem veel last hebt van puistjes.

FOTO: Isabell Winter

## PRAAT EROVER



### Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



### Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



### Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



### Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.