



Wie kann man Akne loswerden?

Erfahre wie Du deine Akne und
Pickel schnell reduzieren kannst!

by Jelena Kraus

„Wie Du Deine Akne loswerden kannst!“

Erfahre die besten Methoden, um Akne im Gesicht und an anderen Körperstellen schnell loszuwerden



Hi. Mein Name ist Jelena Kraus!

Ich bin so froh dir dabei zu helfen, deine Akne mit simplen Methoden und Tricks loszuwerden! Es gibt nichts schöneres als morgens aufzuwachen, in den Spiegel zu schauen und dort ein sauberes Gesicht mit schöner sanfter Haut zu sehen - ohne Pickel und Akne.

Vor allem ist es schön sich selbst im Spiegel zu mögen und sich zu freuen, sich dort zu sehen, anstatt immer ein schlechtes Gefühl und Traurigkeit dabei zu empfinden...

Und wenn man sich selbst mag, verändert sich auch das übrige Leben, vor allem das Sozialleben - man meidet nicht mehr Events, wo man eigentlich hin gehen würde, aufgrund der Pickel und Akne aber vermeidet... Parties, Shoppen, Geburtstage, DATES.

Wie sehr steigert sich das Selbstbewusstsein, wenn man Akne und Pickel los wird?

Oh mein Gott, ich weiß gar nicht, wo ich hier anfangen sollte... Das Selbstbewusstsein wird besser, sobald man Akne loswird - und zwar sehr. Natürlich vergisst man nie „wo man war“, aber es gibt Selbstbewusstseinsmäßig ein Leben „Vor“ und „Nach“ den Pickeln. Man hört auf den Blickkontakt zu meiden, weil man sich einfach schämt, man hört auf soziale Interaktionen mega-kurz zu halten oder zu vermeiden, man wird offener und sogar gesprächiger. Vor allem kann man all diese Dinge anfangen zu *genießen*, weil man sich einfach wohl in seiner Haut fühlt...

Du kannst dich schon anfangen auf deine neue saubere Akne-freie Haut zu freuen! :)

Heutzutage gibt es so viele Möglichkeiten, Akne und Pickel in den Griff zu bekommen, dass man als Betroffener/Betroffene echt erleichtert sein kann.

Das Internet hat vieles möglich gemacht. Nicht nur die Industrie hat mittlerweile einige Nützliche Lösungen entwickelt, sondern auch haben viele Leidende und Experten miteinander connecten können, sodass man ziemlich gute und effektive Lösungen für individuelle Probleme hat.

Auch was Kosten angeht sieht die Situation gut aus - die meisten Mittel und Methoden sind für jeden erschwinglich.

Und es ist einfacher als du denkst

Viele dieser Methoden gegen Akne sind sehr schnell wirkend, was bedeutet, dass du mithilfe einiger von diesen bereits in den ersten 1-2 Wochen weniger Akne und Pickel sehen müsstest.

Nun könntest du dir folgendes über mich denken...

Hat *sie* viel Geld, das sie für Akne Behandlungen einsetzen konnte?

Hat *sie* in besondere überteuerte Super-Produkte und Kosmetika investiert?

Oder hat *sie* einfach nur Pubertär-Akne gehabt, die auch von alleine weg gehen würde?

Die Antwort zu allen diesen Fragen lautet NEIN!

Ich habe mich weder teuren Aknebehandlungen unterzogen, noch habe ich viel Geld für besondere Kosmetika bzw. Lebensmittel ausgeben müssen.

Und meine Akne hatte mir auch noch viele Jahre nach meiner Pubertätszeit das Leben zur Hölle gemacht - und würde es immer noch

tun, wenn ich nicht die Lösungen gefunden hätte, die du in diesem Ebook erfährst.

Es waren viele Jahre Recherche und Experimentieren, dann „alles hinschmeißen“ und nach einer Zeit „doch noch weiter nach Lösungen suchen müssen“, weil ich es nicht mehr hinnehmen wollte. Es war ein harter Weg, aber mit jedem weiteren kleinen „Experiment“ und mit jedem Scheitern bin ich ein Stückchen schlauer geworden und fing an die wirklichen Gründe von Akne und Pickel zu verstehen und wie man diese angehen soll.

(Zugegeben, ich habe viele wichtige Aspekte damals völlig außer Acht gelassen, anstatt sofort alles richtig zu machen - mach nicht den Fehler!)

Jedenfalls habe ich mir nun endlich Zeit genommen, und mein ganzes angesammeltes Wissen in ein kleines Ebook zu packen. Ich bin so unheimlich froh, dass ich dir jetzt all diese Infos geben kann, und du nicht den langen Weg gehen musst, den ich alleine gehen musste. Ich werde stolz darauf sein, wenn dir dieses Wissen auch hilft, reine Haut im Gesicht und an anderen Körperstellen zu bekommen, sodass du mehr Selbstbewusstsein und mehr Glück im Leben hast!

Ich will dass du die saubere Haut bekommst, von der du immer geträumt hast!

Ich weiß, was du jetzt vielleicht sagen willst *„Hört sich zu gut an, um wahr zu sein.“*

Und für manche, die dieses Buch lesen kann es der Fall sein.

Trotz der Fülle an Informationen, die mittlerweile uns allen zur Verfügung stehen und trotz der vielfältigen Möglichkeiten, Akne zu beseitigen, gibt es noch viele Akne-Leidende, die mit deren Hilfe immer noch keine reine Haut bekommen haben.

Aber meistens liegt es nicht an den Methoden, sondern daran, dass man entweder die falschen Infos bekommt, die nichts bringen, oder man bekommt Infos, die widersprüchlich sind und wendet am Ende nichts an - oder man zeigt keine Hartnäckigkeit.

Damit all diese Fehler nicht auch noch dir passieren, kommt gleich ein kurzes aber wichtiges Kapitel, das du lesen solltest, bevor wir zu den Arten von Akne und ihren Lösungen übergehen.

Das Internet...

Das Internet ist sowohl ein Segen als auch ein Fluch für Akne-Leidende. Einerseits gibt es tonnenweise Infos dazu, wie man Akne auf natürliche Weise besiegen kann, andererseits stammen diese Infos aber oft nicht von Experten, sind widersprüchlich, verwirrend oder einfach nur falsch und veraltet.

Wie soll man nur in diesem Chaos den Überblick behalten und die richtigen Entscheidungen treffen? Wem soll man glauben?

Einer schreibt, dass Zink-Kapseln seine Akne ausgeheilt haben, während ein anderer sagt, Zink sei nutzlos außer man macht eine strikte „Elimination-Diät“. Eine dritte Person wird auf vegane Ernährung schwören...

Man hat meistens einfach keine Zeit und keine Lust, das alles auszuprobieren, um zu sehen, was hilft - und deswegen ist es wichtig die individuellen URSACHEN von Akne zu verstehen, diese bei sich identifizieren und anzugehen.

Nur so kannst du deine Akne auf Dauer loswerden.

Wenn du diese Ursachen nicht ausfindig machst und angehst, wird Akne nie ganz verschwinden und immer wieder zurückkehren, sodass du irgendwann komplett die Motivation verlieren könntest.

Wölfe im Schafspelz

Natürlich gibt es auch solche, die sich am leiden anderer eine goldene Nase verdienen, indem sie die Informationen vertuschen und Produkte anbieten, die „über Nacht und für immer“ deine Akne beseitigen sollen... Oft können diese oberflächlich einige Verbesserungen bringen, sie beseitigen die Pickel aber nie langfristig. Manchmal machen sie die Haut auch kaputt, trocknen sie aus und/oder entziehen ihr wichtige Vitamine und Nährstoffe.

Deswegen - Vorsicht. Informier dich gut, bevor du Hunderte oder Tausende von Euros für nicht wirkende Produkte ausgibst, die dir potenziell sogar schaden könnten..

Ok, du brennst jetzt wahrscheinlich schon darauf endlich zu erfahren, welche Lösungen es gibt, und womit genau du schon heute anfangen kannst. Super! Bevor wir aber zu den Methoden gegen Pickel und Akne übergehen, lass uns zunächst kurz darüber sprechen, was Akne eigentlich verursacht. Denn, sobald man es versteht und ausfindig macht, hat man schon fast gewonnen, weil man dann gezielt handeln kann um Akne zu besiegen.

Was ist also die Lösung ?

Beharrlichkeit ist der Name des Spiels. Wenn du meinen Empfehlungen hier folgst, *wirst* du gewinnen.

Mein Wunsch ist es, dass du dieses Buch liest und erkennst, dass alle Schwierigkeiten beim Loswerden von Akne relativ einfach gelöst werden können - wenn man es richtig macht..

Viele zäumen das Pferd von hinten auf. Sie sind verzweifelt, stürzen sich in die Bekämpfung von Akne und probieren wahllos irgendwelche Mittel oder Wunderpillen aus - und sind dann meist enttäuscht und frustriert.

Das ist nicht schlau. Ihre Vorgehensweise macht wenig Sinn, weil sie sich nicht um die Ursachen kümmern.

Was nützt es, irgendwelche Gels zu benutzen, wenn die Grundursache nicht behoben ist und die Pickel immer wieder kommen?

Deswegen ist es so wichtig, dass man sich zunächst über die individuellen Ursachen, warum man Akne hat, Gedanken macht, um danach die passende Methode zur Aknebekämpfung anzuwenden.

Hier ist also eine Liste mit den häufigsten Ursachen für Pickel und Akne. Wenn du deine individuelle Ursache findest, wirst du die schnellsten Ergebnisse sehen.

Ursachen und Arten von Akne

Allgemein kann man alle Ursachen in innere und äußere (oberflächliche) unterscheiden.

Zu den äußeren Ursachen gehören solche wie mangelnde Hygiene, falsche Pflege oder andere Ursachen, die „von außen“ kommen.

Zu den inneren Ursachen gehören die, die mit dem Inneren deines Körpers zu tun haben: ungünstige Ernährung, Entzündungen im Darm, hormonelle Probleme usw.

Oft ist es eine Kombination aus beiden!

Hier ist die Liste:

10 Ursachen / Arten deiner Akne

1. Hormonelle/Zyklische Akne

Hormonelle Akne wird durch die Sexualhormone (Androgene) und Insulin verursacht. Diese Hormone können die Talgdrüsen nämlich dazu bringen, überaktiv zu sein, wodurch sie sich entzünden und es bilden sich Pickel.

Milchprodukte verstärken diese Art von Akne. Bei Frauen kann man bei hormoneller Akne meistens ungefähr voraussagen, wann die Pickel kommen werden: 1) während der Ovulation, welche meist mitten im Zyklus passiert, zwei Wochen nach Menstruation 2) oder ein Paar Tage vor der Periode, und 3) oder am Anfang der Periode

Bitte nicht mit Pubertätsakne verwechseln, welche zwar auch durch die Androgene verursacht wird, aber nicht zyklisch auftritt, sondern über längere Zeit bleibt.

2. Durch Ernährung ausgelöste Akne

Ernährung kann bei Akne eine sehr starke Rolle spielen. Manche sind sogar der Ansicht (meinerseits eingeschlossen), dass die Ernährung bei Akne die stärkste Rolle spielt. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hormone in den Lebensmitteln (Milch), Förderung der Entzündungen im Körper (vor allem durch Zucker), aber auch die Häufigkeit der Mahlzeiten können die Akne sehr stark fördern.

Ernährung wird auch die erste Veränderung sein, die wir angehen werden!

3. Bodybuilder Akne

Diese Art von Akne tritt auf, wenn Bodybuilder anabolische Steroide benutzen oder bestimmte Nahrungsergänzungen einnehmen. Oft kann man das „Ergebnis“ dann am Rücken und an der Brust solcher Bodybuilder beobachten. Anabolische Steroide können ernsthafte Schäden in der Leber, am Herz und an anderen Organen verursachen.

4. Kosmetische Akne

Ja! Hautpflegeprodukte und Kosmetika können Akne verursachen oder zumindest verstärken. Hast du das gewusst? Vor allem Cremes mit komedogenen Bestandteilen können die Poren verstopfen und zu mehr Pickeln führen. **Tipp:** es kann wirklich schwer sein, die langen Ingredienzen-Liste durchzulesen, deswegen ist es einfacher nach dem Verweis „**nicht komedogen**“ zu suchen.

5. Wetter-Akne

Warmes und schwüles Wetter wird bei vielen Akne Betroffenen mit Ausbrüchen verbunden. Aussetzung der fortlaufenden Hitze und Schwüle kann Akne triggern. In diesen Fällen kann die Anschaffung einer Klimaanlage oder eines Ventilators Abhilfe schaffen.

6. Stress bedingte Akne

Stress führt zum Anstieg der Stresshormone im Blut. Diese sollen vor allem das „Überleben“ sichern, indem sie Energie im Körper mobilisieren und die Regeneration erstmal „auf Pause“ stellen. Normalerweise ist es kein Problem und der Körper kann sich davon gut erholen. Problematisch wird es, wenn man dem Stress dauerhaft

ausgesetzt ist, denn so wird auf Dauer das Immunsystem geschwächt und eine ganze Reihe damit verbundener Prozesse im Körper führen zu Akneausbrüchen.

7. Medikamentös bedingte Akne

Wenn du Medikamente einnimmst, dann frage deinen Arzt, ob diese deine Akne verursachen könnten. Hier sind einige wenige Beispiele solcher Medikamente: Steroide jeglicher Art, Verhütungspillen, Phenytoin, Danazol, Isoniazid, Lithium, Schlaf- und Beruhigungsmittel, die Brom enthalten usw.

8. Job-bedingte Akne

Manchmal wird Akne durch den ständigen Kontakt mit bestimmten hautschädigenden Stoffen verursacht (Fett, Teer , schwere Öle usw.). Trifft es auf dich zu? Dann ist ein Job-Wechsel wahrscheinlich die einzige Lösung, die du hast!

9. Keine ausreichende Hygiene

Das spricht wohl für sich, oder? Auch wenn man sich nicht als „unhygienisch“ beschreiben würde, macht man oft kleine Fehler in der täglichen Hygiene wie zu lange im selben T-Shirt schlafen oder Make-Up teilen... Davon weiter unten mehr!

10. Akne durch Schlafmangel

Bleibst du gern spät auf, um nach Lösungen gegen Akne zu suchen? Ironischerweise kann genau das deine Akne verstärken, wenn du danach nicht ausschlafen kannst.

Unzählige Erfahrungsberichte aus dem Internet (meine Erfahrungen inklusive) sprechen für sich.

Bei zu wenig Schlaf kann der Körper nicht regenerieren, sodass man extrem anfällig gegen Stress ist. Auch die Verdauung und die Fähigkeit, mit Zucker umzugehen verschlechtern sich drastisch bei zu wenig Schlaf (und du kennst es - wenn man unausgeschlafen ist will man oft nur noch süßes und ungesundes Zeug essen..).

Schlaf-Entzug-Akne kann man besonders nach einer schlaflosen Nacht und Durchfeiern im Club beobachten. Klingt bekannt?

Neben der Ernährung ist Schlafmangel mit der stärkste Faktor, der zu Akne führt. Später gehe ich mehr darauf ein!

Dieses E-Book basiert auf folgenden Annahmen:

- 1. Es wird davon ausgegangen, dass du einen Arzt konsultiert hast und dieser dir „grünes Licht“ für die eventuelle Ernährungsumstellung gegeben hat und du keine schwerwiegenden Erkrankungen hast, die empfindlich auf Veränderungen deiner Ernährung oder sportliche Betätigung oder die erwähnten Pflege-, Lebens-, und sonstige Mittel, die hier beschrieben werden, reagieren würden.***
- 2. Es wird davon ausgegangen, dass du einen relativ gesunden Körper hast und dass du in der Lage bist, die Umstellungen vorzunehmen, ohne deine Gesundheit dabei zu riskieren.***
- 3. Es wird davon ausgegangen, dass Ernährungsveränderungen unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden und, dass alle Informationen aus diesem Buch, als zusätzliche Kenntnisse zu allen medizinischen Ratschlägen, die dir vor Erwerb dieses E-Books erteilt wurden, angesehen werden.***

Medizinischer Haftungsausschluss:

Konsultiere immer einen Arzt, bevor du mit einem Ernährungsprogramm oder ähnlichem beginnst. Wenn während der Umstellungen Schmerzen oder Unwohlsein auftreten, dann hör mit der Umstellung auf und mit deinem Arzt. Es besteht weder ein Anspruch auf Vollständigkeit, noch auf die Richtigkeit aller Informationen in diesem Buch, trotz sehr intensiver Recherche und Überprüfung der Informationen. Haftung für die Anwendung vorgeschlagener Methoden ist ausgeschlossen.

Bist du nun bereit, deine Akne zu bekämpfen?

Super! Dann legen wir los.

Akne und Ernährung

Die Ernährung ist das allererste, womit du anfangen solltest, wenn du deine Pickel endlich loswerden willst und ich werde dir 3 Lebensmittel-Kategorien zeigen, die für dich eine Rolle spielen.

Früher hat man der Ernährung nicht die nötige Aufmerksamkeit geschenkt, wenn es um Akne ging. Wenn du mit konservativen Ärzten sprichst, werden sie die Ernährung oft gar nicht als einen wichtigen Faktor betrachten. Und das ist nicht ihre Schuld - sie haben oft immer noch das Wissen aus den 70-ern...

Neuste Studien belegen aber sehr eindeutig die Verbindung zwischen Akne und Ernährung.

(z.B.: [Studie 1](#) [Studie 2](#) [Studie 3](#) [Studie 4](#))

Und nicht nur die Studien sollten deine Motivation sein, deine Ernährung anzupassen - die unzähligen Erfahrungsberichte aus dem Internet sprechen auch eine eindeutige Sprache. Sehr sehr viele von ihnen konnten ihre langjährige Akne durch einige simple Ernährungstweaks loswerden.

Und du hast da auch gute Karten, weil die Wahrscheinlichkeit, dass deine Akne sich durch Ernährungsumstellung verbessert wird ist sehr hoch.

Ich werde dir nun 3 Produktkategorien aufzeigen, die bei Akne reduziert bzw. eliminiert werden sollten. Oft kann man die Ergebnisse schon nach 1-2 Wochen sehen. Hier kommt der erste Akne-Teufel:

ZUCKER

Zucker ist der erste Akne-Teufel und fördert Akne auf 3 verschiedene Weisen:

- verstärkt die hormonelle Akne, indem er den Insulinspiegel erhöht (Insulin sorgt dafür, dass die Glukose aus dem Blut genommen wird bis ein gesundes Level erreicht wird)
- verstärkt Entzündungen im Körper
- fördert Candida Bakterien Wachstum

Also, eins nach dem anderen..

Je mehr zuckerhaltiges du zu dir nimmst, desto höher der Insulinspiegel in deinem Blut und desto stärker arbeiten die Talgdrüsen! **Und sie werden größer.** Überrascht? Genau diese Wirkung kann Zucker haben, und wenn man schon genetisch eine Haut hat, die anfällig für Akne ist, dann wird das ganze zum Disaster...

Was passiert, wenn die Talgdrüsen überaktiv werden und zu viel Talg produzieren?

Richtig, der in Übermaßen produzierte Talg bietet optimale Bedingungen für die Akne-Bakterien (*P. Acnes bacteria*). Das Immunsystem will diese bekämpfen und erhöht die lokale Entzündung und das Resultat sind die entzündeten Pickel, die einem das Leben zur Hölle machen.

Aber das ist noch nicht alles. Zucker ist auch das Futter für die Candida Bakterien. Diese Bakterien leben in der Haut und im Darm und sind normalerweise harmlos. Aber wenn die Anzahl der Bakterien steigt, kann man Darm-Probleme bekommen, die die Akne begünstigen.

Was meine ich, wenn ich von Zucker spreche? Den weißen Tafelzucker?

Nicht nur der. Mit „Zucker“ meint man insbesondere immer alle Lebensmittel die viele einfache Kohlenhydrate haben. Torten, Donats, Muffins, Eis, Kuchen usw. Aber auch brauner Zucker gehört dazu.

Muss man auf diese komplett verzichten?

Natürlich nicht. Der Konsum sollte aber stark reduziert werden. Später im Kapitel „Intermittent Fasting“ zeige ich dir außerdem, wie du dir eventuell da etwas mehr Freiheit erlauben kannst.

Fazit: reduziere deinen Zuckerkonsum ab heute. Ein Arzt, den ich kenne geht sogar soweit, dass er allen Patienten, die zu ihm mit Akne kommen, sagt, sie sollen für die nächsten 30 Tage auf Süßes verzichten und erst dann wieder kommen. Oft muss er ihnen danach nichts mehr verschreiben, weil die Haut alleine dadurch schon sauber wird.

Kommen wir nun zu dem nächsten Akne-Teufel:

MILCH

Die Rechnung ist ganz einfach: wenn du Milch trinkst und regelmäßig Milchprodukte isst, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit von Hautproblemen drastisch. Wenn du Milch und Milchprodukte vermeidest - erhöhst du deine Chancen auf saubere Haut, und zwar immens.

Im Internet gibt es sehr viele User, die davon berichten, wie viel besser ihre Haut geworden ist, nachdem sie mit der Milch aufgehört haben.

Ich kann auch aus meiner eigenen Erfahrung sprechen - für mich war es nichts ungewöhnliches, Akne-Ausbrüche zu bekommen, sobald ich mir einige Tage lang erlaubte Milch zu trinken oder mal beim Netflix schauen 0,5l Landliebe Joghurt zu verdrücken (den Fehler mache ich aber nicht mehr!).

Bei Yoghurts hat man neben der Milch auch das Problem, dass da unnötigerweise zu viel Zucker drin steckt.

Heißt es für dich nun „nie wieder Milch, Yoghurt und Eis“?

Nein, ganz und gar nicht. Ab und zu kann man sich etwas gönnen, hoffentlich in kleinen Mengen. Und wenn du dich wie ich für Intermittent Fasting entscheidest (siehe weiter unten), dann kannst du dir eventuell auch mal etwas mehr erlauben, weil der Körper dann mit dem Essen viel besser „umgehen“ kann.

Nun etwas Theorie:

Warum hat Milch diesen Akne fördernden Effekt?

Ganz einfach. Erstens enthält die Milch Hormone der Kühe: in jeder Schluck Milch stecken 59 verschiedene, umhertobende Hormone, die die bereits genannte Überproduktion von Hauttalg auslösen und damit Akne verschlimmern. Daneben enthält Milch auch gesättigte tierische Fette und Steroide und ich könnte weiter machen und dir Angst machen, aber die übrigen Bestandteile klingen gefährlicher als sie sind.

Wissenschaftler *Dr. Jerome Fisher* stellte fest: „etwa 80 Prozent der Milchkühe sind schwanger und schütten daher ständig Hormone in die Milch aus“. Das Progesteron spalte sich dann in Androgene auf, die bereits als Faktoren bei der Entsehung von Akne identifiziert worden sind... Dr. Fisher beobachtete, „**dass seine jugendlichen Aknepatienten eine Verbesserung sahen, sobald sie mit dem Trinken von Milch aufhörten.**“

Wie du siehst, sowohl die Wissenschaft als auch die Erfahrungsberichte aus dem Netz zeigen ziemlich eindeutigen Zusammenhang zwischen Akne und Milch.

Fazit: wenn du regelmäßig Milch trinkst, versuche den Konsum einzustellen oder zu reduzieren. Versuche auch alle Milchprodukte zu vermeiden und schau was passiert. **Tipp:** um deine persönlichen Resultate zu maximieren und Chancen auf reine Haut zu erhöhen, beachte auch alle anderen Tipps, z.B. Zuckerkonsum reduzieren, Intermittent Fasting, Hygiene usw.

Fast Food

Isst du öfters bei McDonalds oder Burger King? Bestellst du Menüs? Ist da immer eine Cola oder ein anderer Softdrink dabei? Wie du dir denken kannst haben diese mehr Zucker, als man sich als Akne-Betroffener leisten kann.

Pommes Frits sind meistens auch dabei, nicht? Super, da haben wir das Problem gleich doppelt: erstens sind das schnelle Kohlenhydrate, also praktisch fast gleichzusetzen mit Zucker. Und zweitens werden Pommes frittiert, wobei Öl stark mehrmals erhitzt und wiederverwendet wird, bevor es ausgewechselt wird. So entstehen sehr viele Transfette im Öl, welche die Entzündungen im Körper erhöhen.

Fast Food ist fast immer eine schlechte Idee. Hier hat man 2 Alternativen

- lieber kein Fast Food kaufen und selbst Essen kochen
- anstatt 3 Mal die Woche Fast Food zu essen, kann man das Geld sparen und einmal gesund essen gehen in einen Restaurant. In der Restzeit selbst kochen.

Umstellung auf periodisches Kurzzeitfasten



OMG Jelena, Fasten? Nein, ich will nicht fasten, ich will doch nicht sterben! Keine Panik, es ist nicht so schlimm wie es klingt. Vor allem aber:

Intermittent Fasting (IF) wird dir ermöglichen, mehr leckere Lebensmittel zu essen, also weniger Verzichte machen zu müssen, und dabei reine Haut zu behalten.

Was ist Intermittierendes Fasten genau?

Ganz einfach: du hast jeden Tag 8 Stunden Zeitfenster, in dem du essen kannst, in den übrigen 16 Stunden fastest du. Dabei bist du relativ frei, was du in diesem 8 Std. Fenster isst. Hier ist, was eine meiner Abonentinnen bereits nach 3 Tagen IF-Anwendung berichtet:

Re: Akne am Rücken - 11 TIPPS



Vollansicht schließen



Von: sofia

07.12.2016 um 12:22 Uhr

Hey Jelena,
ich folge deinen Tipps zwar erst seit 3 Tagen aber spüre schon einen unglaublichen Unterschied. Allein durch diese Ernährungsumstellung mit den 16 H Fastenzeiten habe ich nicht nur Fortschritte mit meiner Akne gemacht. Nein, dazu habe ich einen Weg gefunden mein Gewicht nach meiner erfolgreichen Diät zu halten. Du bist meine Rettung in der Not und dann dir kann ich mein Jugendalter mit einer besseren Haut leben.

Mit herzlichen Grüßen
Sofia ❤️

Wie du siehst, kann intermittierendes Fasten schnelle Verbesserungen nicht nur für die Haut bringen.

Also lass uns jetzt genauer sehen, was Intermittent Fasting ist.

Es ist *keine* Diät. IF sagt dir lediglich *wann* du essen sollst. Die am meisten verbreitete Form des IF ist 16-8. 16 Stunden fasten, 8 Stunden Essen. Hierbei hat man also ein 8 Stunden Zeitfenster, in dem man essen darf, und in den übrigen 16 Stunden fastet man (Wasser, Kaffee usw. sind aber natürlich erlaubt). Und so könnte es aussehen:

7 Uhr: Wasser trinken, Kaffee ohne Zucker
(wenn nötig, kann man einen Apfel essen um den Hunger zu stillen)

10 Uhr: erste Mahlzeit.

18 Uhr: zweite Mahlzeit, danach fasten.

Die Zeiten wählst du selber, es müssen aber immer 16 Stunden Fastzeit eingehalten werden. Ich esse meistens nur einmal pro Tag. Nicht erschrecken, ja - nur einmal pro Tag. Und ich habe mehr Energie und bessere Haut als wenn ich alle Paar Stunden wie so oft empfohlen esse.

Und ich bin nicht die einzige, Leute die periodisches Fasten machen berichten sehr oft davon, dass sich ihr Hautbild plötzlich stark verbessert.

Warum IF Akne verringert

Erstens, es sind nicht nur leere Worte oder ausgedachte Theorien, Intermittent Fasting verringert wirklich die Akne und Pickel. Es gibt viele User im Internet die es belegen (inklusive meiner Wenigkeit!).

Aber was steckt dahinter?

Die Kurzversion:

Intermittent Fasting = weniger Entzündungen im Körper, bessere Verdauung, besserer Umgang mit Zucker, weniger Stresslast, mehr Stressresistenz (psychisch und physisch), weniger Insulin Auf-und-Abs.

Die Langversion.

In diesem Buch hast du schon mehrmals das Wort „Entzündung“ gelesen. Entzündung ist nichts anderes, als dass der Körper gegen etwas kämpft. Wenn man sich irgendwo schneidet, wird die Wunde rot, die Entzündung sorgt dafür, dass Bakterien und Viren an diesen Stellen abgetötet werden.

Wenn man sich erkältet, bekommt man oft Halsschmerzen - die Viren werden durch örtliche Entzündung vom Körper bekämpft.

Pickel sind auch solche Stellen, wo der Körper mittels einer lokalen Entzündung gegen etwas kämpft, in diesem Fall gegen die Akne Bakterien.

Und hier kommt Intermittent Fasting ins Spiel.

1. Dadurch, dass man nicht alle 3 Stunden den Körper in „Verdauungs-Stress“ versetzt und ihm wieder „Arbeit“ gibt, verringert man drastisch die Belastung, die mit der Verdauung verbunden ist. Viele Studien beweisen, dass dies zur rasanten Verringerung der Entzündung im Körper führt
2. Dadurch, dass man nicht ständig den Körper mit Snacks bombardiert (die oftmals Zucker enthalten), hat der Körper nicht von morgens bis abends mit erhöhtem Blutzuckerspiegel zu kämpfen, welchen er durch Insulinausschüttung entgegenwirken muss (aha, erinnerst du dich? ...erhöhter Insulinspiegel, vergrößerte und überaktive Talgdrüsen?)
3. Drittens hat der Körper in der Fasting-Periode Zeit, sich zu regenerieren, sodass du dadurch mehr Stress-resistent wirst. Sowohl psychischer/emotionaler Stress, als auch der Stress in Form von „Essen & Verdauung“ kann viel besser verarbeitet werden.

Wie soll ich am besten mit IF anfangen?

Lasse einfach dein Frühstück aus. Wenn du wie die meisten Menschen bist, dann hast du sowieso keinen Hunger morgens - warum sich dann quälen? Wenn der Körper dir durch die Abwesenheit von Hunger sagt, es soll jetzt nicht gegessen werden, warum nicht auf ihn hören?

Man sagt zwar „Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“, aber es ist der größte Unsinn. Menschen aßen damals keinen Frühstück und mussten sich das Essen zunächst „verdienen“. Siehe weiter unten.

Also, lasse das Frühstück aus und versuche dann deine optimalen Zeiten zu finden, in denen du isst, dein 8 Std. Zeitfenster. Z.B. um 10 Uhr das erste Mal essen, um 18 Uhr das letzte Mal. oder 12 und 20 Uhr. (Oder nur ein mal Abends).

**Ich gehe aber davon aus, dass du keine Krankheiten wie Diabetes hast. In diesem Falle vorher den Arzt konsultieren. Kläre aber unabhängig davon immer alles mit deinem Arzt ab, bevor du irgendetwas ausprobierst.*

Ist Fasten überhaupt gesund? Sollte man nicht 3-6 Mal am Tag essen?

Dies ist ein alter Mythos, den die Industrie geschaffen hat und hat nichts damit zu tun, wie unsere Körper wirklich funktionieren.

Studien und gesunder Menschenverstand zeigen, dass Menschen vor Hunderten Jahren gar keine Kühlschränke hatten, um jeden morgen sich ein schönes Frühstück zu machen.

Die Spartaner aßen z.B. keinen Frühstück und waren im Krieg sehr erfolgreich. Ironischerweise aßen ihre Sklaven aber Frühstück.

Unsere Körper sind dafür gebaut, längere Zeiten ohne Essen zu sein und dann größere Mengen von Essen aufzunehmen und zu verdauen. Wenn wir heute diesen Essensrhythmus simulieren, verbessert sich die Gesundheit auf allen Ebenen. Studien mit Mäusen UND Menschen belegen dies in letzter Zeit immer mehr.

Frauen

Man sagt, dass Frauen Intermittent Fasting vorsichtiger als Männer angehen sollten - man soll also mit ca. 14 Stunden Fast-Zeit beginnen und wenn möglich sich hoch arbeiten. Bei mir persönlich ist dies kein Problem - ich esse nur ein mal pro Tag und trinke morgens oder mittags nur meinen Bulletproof Kaffee mit Kerrygold-Butter.

An dieser Stelle sei kurz erwähnt, dass Frauen bei IF oft den Fehler machen, dass sie viel zu wenig essen in ihrem Essenszeitfenster. **Autsch!**

Dadurch hoffen sie, schneller Gewicht zu verlieren. Dies ist ein großer Fehler, der dazu führen kann, dass beispielsweise die Periode aussetzt und dass man Energielos ist.

Mache nicht diesen Fehler.

Esse dich gut satt in deinem Essenszeitfenster und folge nicht diesem „Kohlenhydrate auf Null runterfahren“ Wahnsinn. Genieße dein Leben.

Diabetiker

Diabetiker sollten solche Art Umstellungen wie IF auf keinen Fall ohne ärztliche Aufsicht einleiten. Immer den Arzt konsultieren. Im Übrigen aber - Intermittent Fasting ist dafür bekannt, Diabetes zu *heilen*, vielleicht möchtest du das mit deinem Arzt gezielt besprechen.

Autofahren

Wenn du täglich Auto fahren musst, dann wäre es aus Sicherheitsgründen empfehlenswert, das erste Mal Intermittent Fasting am Wochenende zu machen, wo man nirgendwohin fahren muss, und diesen Lifestyle einfach mal auszuprobieren.

Arzt konsultieren

Ich möchte noch einmal deutlich klar machen - bevor du irgendwelchen Tipps von mir folgst, konsultiere deinen Arzt. Ich habe keinen medizinischen Hintergrund!



Kurze Empfehlung bevor wir weiter gehen: ein IF-Videokurs

Die Infos hier sollten für dich eigentlich ausreichen, wenn du Kurzzeitfasten ausprobieren willst. Wenn du es aber intensiver angehen willst, wenn du z.B. dadurch **neben der schöneren Haut** auch noch **abnehmen** willst oder wenn du gern einen **einfachen Plan hättest**, an

den du dich Woche-für-Woche halten könntest, dann kann ich dir diese Seite empfehlen: if-change.de

Der Gründer dieser Seite ist Nils, den wirst du in den Videos sehen, er hat die Seite ins Leben gerufen, um Leuten, die mit Kurzzeitfasten anfangen wollen, den Start super einfach zu machen. Seine Lernvideos zeigen dir nochmals alle Vorteile, Dos und Don'ts bei Kurzzeitfasten, was man essen soll, was zu vermeiden ist, usw. Ein sehr gut aufgearbeiteter Kurs, den ich dir nur empfehlen kann.

Den Video-Kurs kann man auch Risiko-frei 14 Tage lang für nur 1 Euro testen ([hier klicken für das Angebot](#)), sprich, wenn IF doch nichts für dich ist oder dir der Kurs nicht gefällt, schickst du eine Email an Nils und hast das Geld zurück. Oder du bleibst dabei und führst ein komplett neues tolles Leben ;-)

Mehr Schlaf für weniger Akne?

Hast du gemerkt, dass es einen Zusammenhang zwischen deinen Partynächten und deinen Akne-Ausbrüchen gibt? Es ist kein Zufall. Oft nehmen wir unseren Schlaf nicht allzu ernst, ziehen es vor, abends länger aufzubleiben, doch Schlafmangel kann **ernsthafte Folgen** für unseren Körper, Geist und vor allem **für unsere Haut haben**.

Eine [Studie](#), die im Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism veröffentlicht wurde hat gezeigt, dass Schlafentzug erhöhte Ausschüttung von Entzündungsmediatoren (Zytokine) hervorruft, **welche zu vermehrter Akne auf Gesicht und Rücken führen**.

Nicht nur das, Schlafmangel kann zu Übergewicht führen, zu Stress, Depressionen und Insulinresistenz (eine weitere Ursache für Akne).

Was Schlafverhalten mit Akne zu tun hat...

Abgesehen von Augenringen, Depressionen und eventueller Gewichtszunahme, beeinflusst Schlafmangel diese 4 Faktoren, welche zu Akneausbrüchen führen oder diese verschlimmern:

- **Geschwächtes Immunsystem**

- **Insulinresistenz**
- **Stress**
- **Erhöhte Entzündungswerte**

Geschwächtes Immunsystem. Die Bakterien, die für Akne sorgen sind immer in den Poren der Haut vorhanden - es ist normal.

Und normalerweise kann das Immunsystem ihren Wachstum im Schach halten, sodass sie sich nicht in Übermaßen vermehren können.

Wird das Immunsystem aber aufgrund von z.B. Schlafmangel schwächer, so kann das Wachstum der Bakterien (*Propionibacterium acnes*) nicht mehr kontrolliert werden. Und sobald ihre Menge zu groß wird, setzt das Immunsystem große Waffen ein und bekämpft diese durch ein „eigengelegtes Feuer“ in Form von lokalen Entzündungen in den betroffenen Poren. Dadurch sollen die Bakterien nun abgetötet werden. **Das Endresultat kennst du: entzündete Pickel mit Eiter.**

Insulinresistenz. Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, welches den Blutzuckerspiegel senkt. Bei Insulinresistenz reagiert dein Körper weniger auf das Hormon und dein Zuckerspiegel steigt, was bekanntlich eine der wichtigsten Ursachen für Akne ist.

Stress. Bei Stress werden die Stresshormone Cortisol und Adrenalin produziert, was die Durchblutung der Haut herabsetzt und somit die Immunabwehr. Dadurch können sich, wie wir schon gesehen haben, mehr Bakterien bilden.

Im Fachjournal PNAS wurde eine [Studie](#) veröffentlicht, die untermauert, dass schon 1 Woche Schlafmangel hunderte von Gene beeinflusst, die unter Anderem für **Entzündungen** verantwortlich sind. Und was ist Akne? Eine Haut voller kleiner Entzündungen.

Hier ist ein Zitat eines Users aus einem Internet-Forum, der von seiner Schlafmangel-und-Akne-Erfahrung berichtet:

„(...) meine Haut sieht nach einer Partynacht (auch ohne Alkohol) mit 3-4 Stunden Schlaf viel schlimmer aus als nach 8 Stunden, ich bekomme auch meistens mehrere neue Pickel(...)“. [1]

Ich selbst habe während meiner Teenager Jahre gemerkt, dass mein Hautbild während der Schulzeit erheblich schlimmer aussah, als während der Ferien. Und was war der Unterschied? Ich habe in den Ferien immer ausschlafen können, war nicht von Klausuren gestresst und hab einfach das Leben genossen!

Wieviel sollte man also schlafen?

Wieviel Schlaf man braucht, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich:

„In meinem Fall habe ich einen klaren Unterschied gemerkt, zwischen <7 Stunden (mehr Akne, mehr Zysten), 8 Stunden (Akne bleibt gleich oder wird schlimmer), und 10+ Stunden (Akne wird besser, Zysten werden kleiner).“[2]

Einer [Studie](#) des Pennsylvania State University College of Medicine zufolge, hat bereits eine Schlafverminderung von nur 2 Stunden pro Nacht einen bedeutenden negativen Einfluss auf unseren Körper. **Und unter die 6-Stunden-Marke sollte man auf keinen Fall gehen.**

Auch das Alter ist ein wichtiger Faktor: Jugendliche sollten um die 9 Stunden schlafen, Erwachsene kommen oft gut mit 7 Stunden aus. Jeder sollte aber für sich individuell die optimale Schlafmenge herausfinden und in 80% der Zeit einhalten.

Wenn du noch nicht deine optimale Schlafmenge in Stunden kennst, dann achte demnächst darauf, wieviele Stunden Schlaf dir das beste Wachzeitgefühl und die höchste gute Energie geben.

Achte demnächst auch verstärkt darauf, was mit deiner Haut passiert, wenn du mehr oder weniger schläfst.

Was sollte ich tun, um besser zu schlafen?

Es gibt zahllose Faktoren, die unseren Schlaf negativ beeinflussen. Oft sind wir abends einfach nicht müde oder wachen während der Nacht mehrfach auf. Hier sind ein paar Tipps für einen besseren Schlaf und folglich weniger Pickel:

- Eine Stunde vor dem Schlafen **alle Elektrogeräte ausschalten**, bzw. weglegen. Dazu gehören Tablets, Smartphones oder der Fernseher. Deren grelles Licht ist einer der größten Störfaktoren unseres Schlafes! **Tipp:** wenn das für dich schwer umsetzbar ist, dann installiere zumindest eine App auf deinem Smartphone und PC, welche das Blaulicht rausfiltert, welcher die Melatoninproduktion bremst. Ich benutze die **f.lux App** -> funktioniert einwandfrei und ist absolut zu empfehlen: <https://justgetflux.com/>
- Ab 14 Uhr möglichst **keinen Kaffee** mehr trinken. Dein alltäglicher Cappuccino um 16 Uhr bleibt länger in deinem Organismus als du denkst!
- **Kein Alkohol vor dem Schlafengehen.** Man meint, von einem Bierchen beim Fernsehen oder einem entspannenden Glas Rotwein schläft man schneller ein, doch schläft man auch durch? Eher nicht.

[1] Forumarchiv, <http://www.aknewelt.de/archiv/Schlafmangel-als-Pickelverursacher-6236.html>

[2] Acne.org Forum, <http://www.acne.org/messageboard/topic/292751-causes-for-my-acne-masturbation-lack-of-sleep-dairy/>

Akne durch Stress und Stress durch Akne

Kennst du das? Es ist gerade Klausurphase oder bei der Arbeit ist in letzter Zeit besonders viel los und deine Haut präsentiert dir dafür die Quittung mit brandneuen, zusätzlichen Rötungen.

Wie kommt's?

Die Formel ist ganz einfach:

Stress → geschwächtes Immunsystem → Aknebakterien können nicht abgewehrt werden → mehr Akne und Pickel

Bei einer **Studie** der Stanford University wurde die Haut von Studenten zwei Mal untersucht, ein Mal während einer Klausurphase und ein Mal in einer stressfreien Phase. Die Ergebnisse waren eindeutig, die Haut der Teilnehmer war während der Klausurphase weit mehr entzündet.

Neben dem Alltagsstress, der dich auslaugt, gibt es aber noch den **Pflegemittelstress**, den deine Haut abbekommen kann.

Stress durch Pflegemittel

Stress, wie Prüfungsstress, hat eine direkte Auswirkung auf deinen Hormonhaushalt und der hat wiederum eine direkte Auswirkung auf dein Hautbild. *Spielen die Hormone verrückt, spielt auch deine Haut verrückt.*

Wenn du dazu auch noch das **falsche Pflegemittel** aufträgst, *stresst* das deine Haut zusätzlich! Egal ob du fettige oder trockene Haut hast, bestimmte Inhaltsstoffe können deine Akne in stressigen Zeiten verschlimmern, anstatt sie einzudämmen.

— *fettige Haut* —

Fettige Haut hat größere Poren, die vermehrt Talg produzieren. Viele Hersteller bieten hierzu Cremes mit ätherischen Ölen an, wie Menthol, die die Haut austrocknen sollen und Alkohol zur Bekämpfung der Akne Bakterien.

Doch **Menthol und Alkohol** können besonders *aggressiv* sein und fettige Haut zu sehr austrocknen, sodass die Oberschicht der Haut abstirbt, die großen Poren mit toten Hautzellen verstopfen und sich Eiterstopfen bilden (weiße Pickel). Und so kann man eventuell nur noch mehr Akne bekommen.

— *trockene Haut* —

Bei **trockener Haut** ist es ein bisschen anders: Hier sind die Poren kleiner und die Pickel mehr rot als weiß, denn sie sind zu klein um sich zu verstopfen. Die Rötung der Poren liegt an deinem Immunsystem, welches auf Akne Bakterien in den Poren reagiert.

Hier gilt auch: Ätherische Öle wie Menthol, Pfefferminz oder Eukalyptus, aber vor allem Alkohol, vermeiden, denn sie reizen trockene Haut ganz besonders und rufen nur noch mehr Entzündungen hervor.

Fazit: Egal ob du fettige oder trockene Haut hast, sei sehr vorsichtig mit alkoholhaltigen Produkten mit Pfefferminz, Eukalyptus oder Menthol, denn sie reizen trockene Haut und trocknen fettige Haut oft zu sehr aus. Ein mildes, ph-freundliches Produkt ist besser. Achte von daher sehr auf die Inhaltsstoffe.

Glücklicherweise gilt auch das umgekehrte: Je weniger Stress, desto weniger Akne!

Das kennst du vielleicht auch, wenn du da mal drauf geachtet hast: man fährt in Urlaub und ist eine längere Zeit absolut entspannt und auf einmal merkt man, dass die Haut besser wird.

Solche Erfahrungen machen sehr viele und berichten davon in Internetforen. Deswegen:

Reduziere Stress in deinem Leben!

Deine Haut wird dir dafür danken.

„Stress reduzieren“ ist leichter gedacht als getan, doch mit ein bisschen Übung kannst du ausgeglichener als ein buddhistischer Mönch werden.

Die Formel ist ganz einfach:

Physischer Stress wird durch physische Aktivität (Sport) oder Umstellungen (Schlaf) reduziert.

Psychischer Stress soll aber auf Kopfebene angegangen werden, z.B. durch Meditation.

Hier ist, was du nun konkret für beide machen kannst, um Stress zu reduzieren.

Physischen Stress reduzieren (Körper):

- **Guter Schlaf.** Das ist das A&O für Stressresistenz.
- **Eine Sportart tätigen.** Sich auspowern und den Frust beim Tennis, Fußball, Volleyball usw. rauslassen ist eine alte und effektive

Methode zur *aktiven* Stressbekämpfung. Wenn du dich körperlich nicht bewegst und nicht „alles regelmäßig rauslässt und ausschwitzst“, dann „sitzt“ der Stress in deinem Körper und nagt an deinem Immunsystem.

Außerdem schläft man dadurch abends viel besser und wir haben ja schon darüber gesprochen, dass guter Schlaf das A und O bei der Bekämpfung deiner Akne ist.

- Verringere die Verdauungslast durch Intermittierendes Fasten. Jedes mal, wenn du etwas isst, ist es ein kleiner körperlicher Stress für deinen Organismus, denn es muss Energie verbraucht werden, um dieses Essen zu verdauen. Es muss das Blut zum Verdauungstrakt geleitet werden, damit alles funktioniert. Dadurch haben alle anderen Körperpartien, wie z.B. die Haut, weniger Blut zur Versorgung mit vitalen Stoffen und weniger Sauerstoff.

Das Immunsystem ist in der Verdauungszeit etwas schwächer, als in der übrigen Zeit. Und wenn du ständig etwas isst, dann setzt du das Immunsystem deines Körpers andauernd ab, die Blutversorgung ist dauernd suboptimal und die Insulinwerte sind fast den ganzen Tag hoch, was wie du schon weißt alles für Pickel und Akne sorgt.

Deswegen hast du hier die Chance, diesen ständigen Stress auf den Körper dadurch zu minimieren, dass du z.B. in nur einem 6-8-10 Stunden Fenster isst wie bei **täglichem Kurzzeitfasten**. Siehe dazu oben mehr im Kapitel über Intermittent Fasting und die Vorsichtsmaßnahmen. Oder, wenn du es etwas intensiver angehen willst, dann mach einen 14-Tage Test für 1€ auf dieser Website von Nils if-change.de. Er hat sich viel Mühe gegeben um einen erstklassigen Kurs für Leute zusammenzustellen, die Intermittent Fasting in ihr Leben integrieren wollen.

Psychischen Stress reduzieren (Geist):

- **Auch mal Nein sagen.** Es immer allen Recht machen zu wollen, stresst dich unglaublich und meistens merkst du es nicht mal. Frage dich selbst mal öfter, ob du etwas wirklich machen willst oder nicht. Wenn nicht - sag einfach „Nein“. Punkt. Du hast ein Recht darauf. Und du musst es nicht einmal begründen. Fertig. Es ist dein Leben,

deine Regeln.

- **Entspannungstechniken praktizieren.** Ein Yoga-Kurs oder Meditation können wahre Wunder bewirken. Beides hilft dir, deine Aufmerksamkeit zu steuern und deinen stressigen, negativen Gedanken weniger Platz zu geben! **Atemübungen** entspannen sehr gut und senken den Stress mit am schnellsten, probier sie aus.

Dies sind kleine Tricks, die dir bei der Stressbekämpfung helfen. Manchmal muss man aber auch einfach etwas im Leben ändern, um stressfreier zu leben.

Hier ist eine kleine Liste mit allgemeinen Dingen, die nochmal Stress senken würden:

- sich nicht mehr mit Menschen umgeben, die einen stressen.
- Wohnort in ein ruhigeres Gebiet verlagern, zusammen mit dem Job
- eine Beziehung beenden, die schon lange danach „schreit“
- auf irgendwas Verzicht, z.B. regelmäßige Treffen, die eigentlich keinen Spass machen
- nochmals: öfter nein sagen. Wenn du z.B. immer jemand mit Auto rumfährst, weil „du ja ein Auto hast“ oder ähnliches

Das mag alles komisch und doof klingen, aber nachdem man das umsetzt ist das befreiende Gefühl sehr schön. Man muss nichts mehr... Relax...

So.... tief durchatmen und weiter geht's!

Richtige Hygiene bei Akne

Bei Akne ist es kritisch wichtig, dass man der Hygiene besondere Aufmerksamkeit schenkt.

Es geht hier gar nicht um „mangelnde“ Hygiene, nein.

Es geht nur darum die Risikofaktoren zu minimieren, wenn man eine Haut hat, die anfällig für Akne ist.

Bakterien sind überall und warten nur darauf es sich in unseren Poren gemütlich zu machen. Schon mal darüber nachgedacht, wie oft am Tag dein Gesicht mit etwas in Berührung kommt? Genau, zigmal!

Also halten wir fest: wir schenken der Hygiene ganz besondere Aufmerksamkeit, um die Akne Ausbrüche zu reduzieren.

Und hier ist eine Liste mit 8 Tipps, an die du vielleicht so vorher nicht gedacht hast:

1) Die Haut weniger anfassen

Berühre dein Gesicht und deine anderen Akne-Problemzonen so wenig wie möglich, wenn die Hände nicht gerade gewaschen wurden. Deine Hände fassen den ganzen Tag lang allerlei Gegenstände an, die voller Bakterien sind (Türklinke, Toilettenspülung, Treppengeländer, Haltestangen im Bus, usw.) und die schon von hunderten anderen Leuten vor dir angefasst wurden. Sowas willst du nicht im Gesicht haben.

2) Öfter Hände waschen - aber richtige Seife nehmen

Manchmal kann man es nicht vermeiden, das eigene Gesicht anzufassen, schließlich kann mal die Nasenspitze jucken oder du willst es auf deinen Händen abstützen. Deshalb ist es umso wichtiger, genauer darauf zu achten, dass die Hände immer sauber sind. Ich habe dafür aber auch immer ein kleines *Reinigungsgel* in meiner Tasche, das kannst du dir auf die Hände reiben und brauchst dafür nicht einmal Wasser. Schon sind deine Pfötchen sauberer!

3) MÄDELS: Make-up sachte auftragen

Besonders bei Foundation und Puder Make-up nicht zu sehr auf die Haut drücken, es soll schließlich **auf die Haut** und nicht in die Haut! So verstopfen die Poren nur wieder und entzünden sich.

4) MÄDELS: Make-up nicht teilen

Deine Freundin hat mal wieder ihr Make-up vergessen und fragt dich nach deinem? Lieber Nein sagen! Schließlich willst du nicht ihre Bakterien auf deinem Gesicht haben, oder.. Natürlich kann so ein „Nein“

unerwartet sein. Aber sag ihr einfach, du möchtest nicht, dass DEINE Bakterien sich auf ihrem hübschen Gesicht einquartieren. Das funktioniert hervorragend und beleidigt niemanden.

5) MÄDELS: Vor dem Schlafengehen, abschminken

Ich gebe zu, ich vergesse es auch ab und an, aber das ist wirklich wichtig! Wenn deine Poren schon den ganzen Tag über mit Schminke überdeckt sind, wollen sie wenigstens nachts atmen. Also immer schön ran an die Reinigungsmilch, denn Make-up-Reste und Schmutzpartikel aus dem Alltag verstopfen deine Poren.

6) Alles reinigen, was mit deinem Gesicht in Berührung kommt

Handy, Sonnenbrille, Make-up Utensilien, aber auch das *Handtuch* oder dein *Kopfkissen* regelmäßig reinigen, beziehungsweise waschen. Auch Kopfhörer sind voller Bakterien. Am besten ein Tuch mit einem milden Desinfektionsmittel befeuchten und kurz drüberwischen.

7) Immer nur frische Klamotten tragen

Genauso wichtig ist es, den *Schlafanzug* regelmäßig zu wechseln, sowie alle *Klamotten* nur einen Tag lang tragen, da diese auch Bakterien und tote Hautpartikel enthalten (Ausnahme: Jeans, Jackets, versteht sich).

8) Haarspray gehört nur in die Haare

Haarspray kann deine Poren *verkleben* und verstopfen. Nicht die Spraydose willkürlich über deinen Kopf schwingen, sondern gut drauf achten, dass dein Gesicht nichts abbekommt! Haarspray verklebt und verstopft deine Poren in Nullkommanichts.

Hygiene ist die einfachste Vorbeugung und ein wichtiger Faktor.

Deine Poren sind anfälliger für Bakterien und Ablagerungen in ihrem Inneren als bei anderen Menschen. Deswegen muss man einfach einen Tick mehr auf die Hygiene achten.

Was du vor allem tun kannst, ist vorbeugen, dass Bakterien von deinen Händen, Klamotten, Accessoires usw., in die Poren gelangen und wie

du schon gemerkt hast, gibt es zahlreiche Arten und Weisen, wie die kleinen Biester ihren Weg auf deine Haut finden. Es sind *belanglose Alltagsdinge*, auf die man vielleicht nicht so viel achtet, die jedoch den perfekten *Nährboden* für Pickel und Akne bieten. Also, vor Allem immer schön deine Accessoires reinigen und bewusster mit Schminkutensilien umgehen!

Sport reduziert Akne? Ja.

Leider kann man seinen Pickel nicht davonrennen oder davonradeln...

Oder doch?

Tatsächlich sind Sportarten wie *Joggen*, *Radeln* oder auch Fitnesskurse ein super Ausdauertraining und sehr hilfreich im Kampf gegen unreine Haut.

Hier ist warum: die Durchblutung wird angekurbelt, das Immunsystem wird gestärkt und man schwitzt die Unreinheiten aus den Poren heraus.

Bereits nach dem ersten Training kann man einen Unterschied in der Gesichtsfarbe erkennen: Die Haut wirkt einfach viel gesünder und rosiger - und lebendiger. Macht man regelmäßig Sport - und gibt dem Körper die Gelegenheit sich zu regenerieren (Schlaf!) - dann wird auf Dauer auch das Immunsystem gestärkt, wodurch man die Aknebakterien besser abwehren kann.

Das ist aber bei weitem nicht alles, was Sport für Aknefreie Haut mit sich bringt. Alles der Reihe nach:

Bessere Durchblutung

Wer mehrmals die Woche Sport treibt, kurbelt seinen Kreislauf an und sorgt für eine **bessere Durchblutung der Haut**. Durch die kurzfristig höhere Pumpleistung des Herzens werden die kleinen Blutgefäße in deiner Haut stärker mit Blut versorgt. Die Haut bekommt eine rosige, frische Farbe. Alle nötigen vitalen Stoffe gelangen effizienter in die Haut.

Und wie gesagt, dadurch stärkst du auch deine *Abwehrkräfte*, sodass Akne-Entzündungen sich schneller zurückbilden, oder erst gar nicht entstehen.

Sport reduziert deinen Stress

Dass Stress zu Akne führt, wissen wir ja. Und Sport killt Stress. Durch das Auspowern lässt du deinen Frust und Ärger raus, dein Kopf wird frei von negativen Gedanken. Außerdem verringert Sport die Ausschüttung des Stresshormons *Cortisol*, welches, wie wir auch schon wissen, zu mehr Akne führt.

Also, du hast einen schlechten Tag gehabt? Laufschuhe an und los geht's!

Einmal täglich schwitzen - eine gute Regel

Es bitte nicht übertreiben mit dem Sport. Besonders wer untrainiert ist, sollte es langsam und entspannt angehen lassen. Und vor Allem, mach dir keinen zusätzlichen Stress, weil du einen bestimmten neuen super strikten Sport-Zeitplan einhalten willst. Davon bekommt man nur wieder Pickel.

Eine gute Regel ist: einmal am Tag etwas Sport machen, dass man dabei etwas schwitzt. Das reicht! Einige Tage in der Woche kannst du dir natürlich mehr Zeit nehmen und richtig schön im Fitnessstudio deinen Körper trainieren. (Steht für mich außer Frage - mindestens 1 Mal die Woche, maximal 3 Mal.)

Unreinheiten ausschwitzen

Viele denken, Schweiß verstopft die Poren nur noch mehr. Ganz im Gegenteil, durch Sport **spülst du die Unreinheiten aus deinen Poren heraus**. Wichtig ist nur, nach dem Trainieren direkt unter die Dusche zu hüpfen und dein Gesicht zu *reinigen*, damit der Schweiß und die Unreinheiten auch von deinem Gesicht herunterkommen.

Wie du Motivation für Sport bekommst

Ganz einfach. **Erstens** - MUSIK.

Sobald ich Musik in den Ohren habe und mein Lieblingssong für Sport klingt - will ich mich bewegen. Probier es aus und experimentiere mit verschiedener ankurbelnder Musik (melancholische Liebeslieder sind hier wenig effektiv, es muss schon motivierend sein).

Zweitens - Kaffee.

Eine kleine Tasse Kaffee und deine Sport-Motivation ist 5-mal so groß wie vor 5 Minuten. Probier es aus.

Mit Kaffee sollte man aber nicht übertreiben, da man dadurch die Stresshormone etwas aktiviert; aber solange man die dadurch gewonnene Energie *für Bewegung* benutzt und den Kaffee auch mit genug Wasser „ausgleicht“, ist alles im grünen Bereich.

Drittens - integriere sportliche Aktivitäten in deinen Alltag.

Wer kein Sportfan ist, tut sich schwer von der Couch aufzustehen.

Besonders wenn man nicht abnehmen muss oder will. Doch mit Sport tust du dir selber und deiner Haut was Gutes. Ich war früher selber ein Sportmuffel, habe das Problem aber gelöst, indem ich einfach täglich mit dem Fahrrad in die Uni fahre, anstatt die Bahn zu nehmen. Das sind fast 15 km jeden Tag. In der Uni reinige ich dann mein Gesicht und abends immer ab unter die Dusche.

Hier sind ein Paar weitere Tipps für mehr Bewegung:

- **Mit einem Freund eine Sportart auswählen.** Damit motiviert man sich gegenseitig und es macht mehr Spaß
- **Leistung langsam steigern** und nicht gleich versuchen 10 Km weit zu joggen, das schafft von Null kein Mensch und frustriert nur. Fang an mit 5 Minuten hinweg, 5 Minuten zurück - das jeden Tag ist schon sehr gesund. Steigere dann jeden Tag um eine Minute bis du dort bist, wo du sein willst.

- Ausdauersport ist besser im Kampf gegen Akne, aber wenn das zu langweilig ist, einfach eine **Mannschaftssportart auswählen**, da hat man je nach Vorliebe mehr Spaß (Fußball, Volleyball, Handball, usw.)
- **Das Ziel vor Augen halten.** Denk beim Sport immer daran, dass es für eine saubere Haut tust und dazu auch noch eine super Figur bekommst.

Nahrungsergänzungsmittel gegen Akne

Wie wir schon aus dem Kapitel „Akne und Ernährung“ wissen, wird das Hautbild sehr stark von deiner Ernährung beeinflusst.

Du kannst soviel rumdrücken und draufschmieren wie du willst, es gibt zahlreiche Lebensmittel bei denen bewiesen wurde, dass sie Akne hervorrufen und / oder verschlimmern. Milchprodukte beispielsweise und alle Lebensmittel, *die den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lassen*.^[1]

Da gibt es keine Diskussion mehr, es gibt hunderte Erfahrungsberichte, die den Zusammenhang belegen, wissenschaftliche Studien, und die Erfahrung meiner Wenigkeit.

Also hoffe ich sehr, dass du diesen Schritt schon vorgenommen hast und deiner Haut durch entsprechende Änderungen bereits etwas gutes tust.

Doch dabei hört es nicht auf. Es gibt noch Dinge, die du zu dir nehmen kannst und die die Gesundheit deiner Haut zusätzlich verbessern können.

Hier sind die wichtigsten:

Vitamin A

Natürlich Vitamin A, natürlich. Das ist das erste Vitamin, das bei Akne erwähnt werden sollte. Vitamin A ist das Vitamin der schönen Haut schlechthin.

Eine der bekanntesten Eigenschaften von Vitamin A ist, dass es die Aktivität der Talgdrüsen senkt, was dabei hilft die Haut „ruhiger“ und weniger fettig zu machen.

Außerdem unterdrücken Retinoide (zu welchen Vitamin A gehört) die Androgene (männliche Hormone) und schützt die Haut vor Oxidation.

Hier kommt aber etwas, was dich überraschen könnte: ich empfehle NICHT, Vitamin A in Tabletten- oder Pillenform zu nehmen. Die Einnahme durch Pillen könnte schnell zur Überdosierung führen, welche mehr Schaden bringt als Vorteile.

Das liegt daran, dass Vitamin A sich im Körper ansammeln kann und nicht so leicht wieder weggeht - da es fettlöslich ist.

Dieses Vitamin wird also das einzige sein, was du nicht durch Pillen einnehmen solltest - außer dein Arzt sagt es und kontrolliert dich.

Vitamin A ist relativ einfach durch die Nahrung zu bekommen, hier eine kleine Liste:

- **Leber allgemein, insbesondere Leber vom Huhn, Schweineleber..**
- Kürbis
- Grünkohl
- getrocknete Aprikosen

Wenn du diese Lebensmittel zu dir nimmst, dann solltest du genug Vitamin A bekommen, ohne zu überdosieren. Leber hat natürlich die größten Mengen an Vitamin A.

Zink[3]

Bei Zink ist die Wirkung gegen Pickel allgemein bekannt, viele Menschen mit Akneproblemen berichten von guten Erfahrungen mit Zinksalbe und/oder Tabletten[4].

Zink bremst die Talgproduktion. Außerdem fördert Zink das Immunsystem welches dadurch besser Akne Bakterien bekämpfen kann und den Heilungsprozess von entzündeten Poren fördert.

Aber aufgepasst: Bitte nicht übertreiben und die Tagesdosis von 15 mg nicht überschreiten.

Vitamin C[12]

Vitamin C ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten und ist wichtig im Kampf gegen Akne, denn es hilft bei der Bekämpfung von Entzündungen und ist bei der *Kollagenbildung* der Haut beteiligt. Vitamin C gibt es in Tablettenform in allen Apotheken und vielen Supermärkten. Viele schwören darauf:

„Ich nehme seit einiger Zeit täglich 1000mg Vitamin C (...) Zum einen bin ich viel weniger anfällig für Infekte aller Art und zum anderen ist meine Haut deutlich besser geworden. Kaum Pickel und meine Haut fettet auch fast gar nicht mehr.“[13]

Doch bei einer Überdosierung kann es dein Hautbild erheblich verschlechtern:

“(...) Jedenfalls habe ich schon 2mal höherdosiertes Vitamin C genommen, jeweils ca. 1-2g/d. Ich hatte beides mal relativ unreine Haut bekommen und dann jeweils das Vitamin C abgesetzt und die "Schübe" gingen wieder weg.(...)”

Wer es mit Vitamin C versuchen will, sollte am besten erstmal mit einer kleinen Dosis anfangen und die Wirkung testen, dann gegebenenfalls steigern. Aber die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Probiotika

Akne hat viel mit Ernährung und somit Verdauung zu tun. Oft ist sie die Folge von suboptimaler Verdauung. Probiotika helfen die Verdauung optimal zu halten.

Krillöl und Fischöl - Omega 3 Fettsäuren

Omega 3 Fettsäuren helfen nachweislich, die Entzündungen im Körper zu senken und sind ein unabdingbarer Bestandteil der Zellwände in unserem Körper. Diese Fettsäuren habe auch viele anderen Vorteile wie z.B. Steigerung des Intellekts und Reduktion von ADHS Symptomen.

Viele merken die Wirkung der Omega 3 Säuren sogar nicht nur auf der Haut, sondern auch durch Steigerung des Wohlbefindens (ich gehöre dazu).

Du kannst entweder die Kapseln online bekommen - bei Krillöl ist der Brand Neptune sehr gut.

Aber auch Fisch wie z.B. Thunfisch oder besonders Lachs enthalten viele Omega 3 Fettsäuren. Wenn du wie ich gern Sushi isst, dann weißt du demnächst, dass das auch deiner Haut gut tut ;-)

Omega 3 Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen sind aber leider nicht zu empfehlen. Sie werden vom Körper einfach nicht gut genug aufgenommen.

Liste mit „fraglichen“ Nahrungsergänzungen, die bei jedem anders wirken können:

Vitamin B5[5]

Hochdosiertes Vitamin B5 soll die Talgproduktion der Haut reduzieren. Bewiesen ist es nicht, aber es gibt zahlreiche Erfahrungsberichte, die auf Vitamin B5 im Kampf gegen Akne schwören:

„Das beste was mir passiert ist! Nehme die Tabletten erst seit 12 Tagen und habe keinen einzigen Pickel mehr! (...)“

Es gibt aber auch Berichte, wo es nicht funktioniert hat und es nur **Nebeneffekte** gab:

Ich habe diese Tabletten ausprobiert. Die Akne hat sich nicht gebessert. Ich habe davon am Körper große Wasseransammlungen bekommen, die wie Pusteln aussahen.“

Biotin[6]

Auch bekannt als das „Schönheitsvitamin“.

Biotin fördert den Stoffwechsel und hat eine besonders **intensive Wirkung auf Haare, Nägel und Haut**. Es ist nur in kleinen Mengen in unseren täglichen Nahrungsmitteln enthalten, deshalb ist es ein gutes

Nahrungsergänzungsmittel. Doch im Kampf gegen Akne weichen auch hier die Meinungen in Online-Foren voneinander ab:

“(...) Durch die hohe Dosis Biotin (5mg/Tag) wurden meine Pickel und Pusteln häufiger! Ich habe das Mittel abgesetzt und die Haut wurde etwas besser.(...)”[7]

“(...)Nehme 1mg Biotin zusammen mit anderen Vitaminen der B-Gruppe und Zink und bin dadurch geheilt worden.(...)”[8]

Sicherlich spielt die Dosis eine Rolle, sowie auch die eventuelle Mitwirkung von anderen Substanzen (andere Nahrungsergänzungsmittel, Hautcremes, usw.). Auch hier sollte man sich am besten professionell beraten lassen, bevor deine Pickel sich eventuell verschlimmern!

Gesundheitliche Risiken durch Biotin sind aber nicht bekannt.

Bierhefe[9]

Bierhefe enthält Proteine, Vitamine und Mineralstoffe (auch Biotin und Zink), welche eine positive Wirkung auf Haut, Haar und Nägel haben. Deshalb ist es auch oft in Hautcremes, Shampoos und Ähnliches enthalten und kann in Tablettenform, aber auch als Salbe genutzt werden.

Es kann passieren, dass die Wirkung Akne erst verschlimmert und sie dann erst verbessert.

“(...) nachdem ich Bierhefe für genau vier Wochen genommen habe, habe ich es abgesetzt. Nicht weil es nicht geholfen hatte, sondern um zu sehen ob die starke Verbesserung nur auf Bierhefe zurückzuführen ist..

Nach ca. 16 Tagen ohne Bierhefe hat sich meine Haut wieder verschlechtert! Ich bin also mittlerweile überzeugt das Bierhefe bei mir hilft! Sehr gut sogar...”[10]

Niacin[11]

Auch Vitamin B3 genannt und kann topisch (äußerliche Anwendung) oder oral eingenommen werden. Es ist am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratestoffwechsel beteiligt und hilft bei der Regeneration der Haut mit. Es hat schon mehreren Anwendern bei Akne geholfen, doch

die Wirkung ist *oftmals zeitlich begrenzt*. Außerdem kann eine Überdosierung zu **Nebeneffekten** führen, wie Hautausschlag, Erbrechen und Hitzegefühl. Also lieber nur bei akuten Akne-Phasen verwenden.

„Ergänzung“ ist das Schlüsselwort

Insgesamt kann man sagen, dass Omega 3 Fettsäuren, Zink, Vitamin A, C und Probiotika die wichtigsten Ergänzungen für eine gesunde saubere Haut sind.

Sie haben sie nicht nur eine positive Wirkung auf dein Hautbild, sondern auch auf deine Haare und Nägel.

Bedenke aber: „Ergänzung“ ist hier das Schlüsselwort. Das heißt, sie bringen nichts, wenn du deine *Ernährung nicht umstellst* und weiter abends vor dem Fernseher eine Tüte Kartoffelchips verdrückst, zum Frühstück auf deine Cornflakes mit Milch nicht verzichten willst, dabei nur 5 Stunden pro Nacht schläfst, der Hygiene keine besondere Achtung schenkst, dein Stressniveau nicht reduzierst usw.

Eine ausgewogene Ernährung ist die *Basis* für gesunde Haut, auf dem du alle weiteren Maßnahmen gegen Pickel aufbauen solltest, wie Sport, ausreichend schlafen und die tägliche Reinigung.

Auch reagiert jeder Körper anders, darum finde für dich selbst heraus, was dein Körper braucht.

Ross, A. C. (2006). Vitamin A and Carotenoids. In M. E. Shils, M. Shike, A. C. Ross, B. Caballero, & R. Cousins (Eds.), *Modern Nutrition in Health and Disease* (10th ed., pp. 351–375). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. ^

Jaminet, P., & Jaminet, S.-C. (2012). Vitamins A, D, and K2. In *Perfect Health Diet* (pp. 265–280). New York: Scribner. ^

[1] Spiegel, <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/haut-bei-akne-kann-gesunde-ernaehrung-beschwerden-lindern-a-886995.html>

[2] <http://www.aknewelt.de/innere-behandlung/vitamine>

[4] Gofeminin, http://forum.gofeminin.de/forum/soins/___f38_soins-Zink-gegen-Akne.html

[5] Aknewelt, <http://www.aknewelt.de/innere-behandlung/vitamin-b5>

[6] Aknewelt, <http://www.aknewelt.de/allgemein/biotin-tabletten-gegen-akne-899.html>

[7] GuteFrage, <http://www.gesundheitsfrage.net/frage/kann-sich-die-haut-durch-einnahme-von-biotin-auch-verschlechtern>

[8] Akne, <http://www.akne.org/threads/biotin-fettige-haut.5590/>

[10] Aknewelt, <http://www.aknewelt.de/forum/fragen-tipps-und-tricks/3299-bierhefe-eure-erfahrungen-3.html>

[11] Akneboard, <http://www.akneboard.de/ernaehrung/niacin.html>

[12] Aknewelt, <http://www.aknewelt.de/allgemein/vitamin-c-gegen-akne-761.html>

[13] Aknewelt, <http://www.aknewelt.de/forum/nahrungsergaenzung/11349-pickel-durch-vitamin-c-3.html>

Medikamente gegen Akne – die schweren Gerüste

In diesem Ebook möchte ich dir soweit es geht alle Möglichkeiten aufzeigen, wie du deine Pickel ohne jegliche Medikamente loswerden kannst.

Medikamente sind zwar effektiv, haben aber ihre Nachteile.

Erstens arbeiten sie meistens mit den oberflächlichen Symptomen des Problems - der Grund, warum du überhaupt Akne hast wird nicht angegangen.

Zweitens ist die Wirkung manchmal nur kurzfristig. Also wieder keine Behebung des Grundproblems.

Drittens sind die Nebenwirkungen manchmal echt erschreckend (siehe z.B. unten Isotretinoin)

Das heißt aber nicht, dass Medikamente überhaupt keine Anwendung beim Bekämpfen von Akne haben sollten. Letztendlich besprichst und

entscheidest du ja auch alles mit deinem Hautarzt, und da halte ich mich mehr oder weniger raus.

Alles, was ich machen kann, ist aber meine Grundhaltung zu erklären, und die ist folgende:

Bevor man die „schweren Gerüste“ ausfährt und Medikamente anwendet, sollte man es wirklich damit versucht haben, die Haut auf dem natürlichen Wege gesünder zu machen.

Dazu gehört vor allem, dass man seine individuelle Grundursache, oder mehrere, ausfindig macht und angeht.

Wenn man aber auch alles gemacht hat und immer noch nicht der gewünschte Erfolg erzielt ist, kann man diesen Weg gehen.

Aber auch da - alles streng unter ärztlicher Aufsicht - auch bei Medikamenten, die man ohne Rezept bekommt, immer zusammen mit dem Hautarzt arbeiten.

Hier ist also die Liste der Medikamente, mit ihren Vor- und Nachteilen, damit du gut informiert bist, bevor du irgendetwas anwendest:

(Wohlgemerkt: kein Anspruch auf Vollständigkeit und 100%-ge Richtigkeit, trotz intensiver Recherche und Eigenbildung!)

Antibiotika

Antibiotika sind Arznei, die Bakterien, Viren und andere Mikroorganismen abtöten.

Sie können **topisch auf der Haut** angewendet werden (als Cremes oder Gels auf die Haut) oder **systemisch** als Pillen/Tabletten eingenommen werden.

Antibiotika werden bei *mittelschwerer bis schwerer Akne* verschrieben, in Tablettenform oder als Salbe zur äußeren Anwendung (die äußere Anwendung hilft aber nur bei entzündlicher Akne)[2].

Vorteile: sie können die Aknebakterien abtöten und relativ einfach angewendet werden.

Nachteile: sie können die Darmflora (bei Einnahme von Pillen) durcheinander bringen und neue Probleme mit sich bringen. Aber auch irgendwann unwirksam werden, weil die Bakterien mutieren können.

Bei der Akne-Bekämpfung bieten sich als Antibiotika Tetracyclin, Doxycyclin und Minocyclin[3] an.

Dies ist keine Empfehlung, nur Info. Lass dich von einem Arzt beraten.

Hormontabletten

Oft ist bei Mädchen und jungen Frauen in der Pubertät die Ursache für Akne eine erhöhte Produktion von männlichen Hormonen (Androgene). Hierzu kann vor allem der Frauenarzt weiterhelfen und **Mikropillen** (niedrig dosierte Antibabypillen) verschreiben, die durch Östrogene und Gestagene, welche dem weiblichen Sexualhormonen sehr ähnlich sind, den männlichen Hormonen entgegenwirken und das Hautbild verbessern.

Jedoch gibt es verschiedene Pillen und nicht jede hat eine positive Auswirkung auf deine Haut.

Problematisch könnten die Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, erhöhte Schmerzempfindlichkeit der Brüste, Übelkeit, Gewichtszunahme und Blutungen außerhalb der Menstruation sein.

Jeder Körper ist anders und reagiert anders, deshalb sich auch hier gut beraten lassen.

Wichtig zu verstehen aber: **Akne ist kein Hormontabletten-Mangel** - in der Regel sollte die Akne auch ohne besiegt sein.

Isotretinoin

Isotretinoin, oder auch *Roaccutan* oder *Aknenormin* genannt, ist ein Vitamin A Abkömmling und wirkt gegen Entzündungen, reduziert die Talgproduktion und vermindert das Bakterienwachstum. Es ist höchst

wirksam gegen Akne, wird in Tablettenform eingenommen und behebt das Problem bei 85% der Patienten komplett.[5]

Allerdings Vorsicht: Isotretinoin kann **schwere Nebenwirkungen** mit sich bringen und wird deshalb nur bei starker Akne eingesetzt. Es kann Nachtblindheit hervorrufen, so wie das Austrocknen der Haut und Schleimhäute und das Austrocknen der Augen.

Joa, dann kommen noch dazu: **Depressionen, Nasenbluten, Libidoverlust, Erektionsprobleme bei Männern, Suizid, Haarverlust....**

Und das beste: dies alles kann auch noch mehrere Monate nach dem Absetzen von Isotretinoin vorkommen.

Manche Nebenwirkungen können irreversibel sein.

Für Schwangere oder bei Kindeswunsch ist Isotretinoin ein absolutes **Tabu**, denn es ruft Fehlbildungen des Fötus hervor. Ziemlich angsteinflößend, oder?

Nichtsdestotrotz hat es bei vielen die Akne erfolgreich bekämpft, bei denen, die die Risiken und Nebenwirkungen in Kauf genommen haben.

Auf jeden Fall mit dem Arzt absprechen und die Risiken abwägen.

Kortison

Kortison gibt es als **Tabletten oder Salben**. Meist wird es verschrieben, wenn die Nebennieren nicht genug eigenes Cortisol produzieren können, was z.B. beim „Burnout“ oft der Fall ist.

Nicht selten trifft man im Internet auf Berichte von Leuten, die sagen *„Es ist ein Wunder, ich nehme Kortison seit 7 Tagen und meine Akne ist wie weg!“*

Im ersten Moment hört sich alles wie ein Wunder an. Aber wenn man genau hinschaut, gibt es da einige Hacken an der Geschichte.

Erstens, reagieren nicht jede Haut auf Kortison so. Nicht jeder kann also eine Akne-reduzierende Wirkung erwarten.

Zweitens, kann Kortison bei Langzeiteinnahme eigene Cortisol-Produktion senken, sodass man dann Probleme bekommen kann, wenn man absetzt.

Benzoylperoxid (BPO)

Ein Wirkstoff bei dem der Erfolg im Kampf gegen Akne mehrfach bestätigt wurde. Es wird in Form von **Salbe oder Gel** benutzt, ist rezeptfrei zu haben und eine Alternative zu Antibiotika.

Wie funktioniert BPO? - Es tötet einfach die Aknebakterien (Propionibakterien) in den Talgdrüsen ab.

Es wirkt antibakteriell und entzündungshemmend und kann eventuell auch langfristig angewendet werden, denn es erzeugt, im Gegensatz zu Antibiotika, keine Resistenzen.

Es kann jedoch am Anfang der Behandlung kleine *Nebenwirkungen* mit sich bringen, wie Juckreiz und Rötungen. Außerdem hat es eine bleichende Wirkung, also besser dunkle Klamotten und dunkle Bettwäsche vermeiden.

Auch ist es bei Schwarzlicht zu sehen, als aufgepasst in der Disko oder du wirst auf der Tanzfläche wie ein Dalmatiner aussehen!

Arznei - ja oder nein?

Letztendlich bleibt es einem fachkundigen Arzt überlassen, ob deine Akne mit Medikamenten zu behandeln ist.

Auch du hast da natürlich das Sagen. Wenn du die potenziellen Nebenwirkungen nicht in Kauf nehmen willst, dann bleibt dir frei selbst zu entscheiden, ob du den medikamentösen Weg gehen willst.

Ich persönlich bin fest davon überzeugt, dass die Akne in den meisten Fällen ohne Medikamente beispielbar ist. Es ist aber nur meine Meinung, ich habe keinen ärztlichen Hintergrund.

Bevor du Medikamente aber überhaupt in Erwägung ziehst, solltest du erst versuchen, deine Hautprobleme mit **natürlichen Mitteln** zu bekämpfen. Besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind die Grundursachen ganz simpel: Schlafmangel, Stress, falsche Ernährung, Akne fördernde Hautpflegeprodukte, Unachtsamkeit beim Schminken - meist aber eine Kombination aus all diesen Ursachen.

Das heißt aber nicht, dass du solange mit dem Arztbesuch warten musst, bis du alle natürlichen Methoden durchprobiert hast. Ein Gespräch mit dem Hautarzt sollte dein erster Schritt sein.

Im Folgenden will ich dir ein weiteres Ebook vorstellen, was du kennen solltest, wenn du einen Schritt-für-Schritt Plan gegen Pickel brauchst:

Meine Buchempfehlung, der Bestseller Ratgeber „Nie Wieder Pickel“ von Anna Mauch

Um was handelt es sich bei dem Buch „Nie wieder Pickel“ von Anna Mauch?

Der Titel des Buches verrät bereits recht viel über den generellen Inhalt des Buches. Das Buch, das man sich direkt nach dem Kauf als PDF herunterladen kann, dreht sich rund um das Thema Pickel und wie man diese los werden kann, wenn man zu der unglücklichen Gruppe von Menschen, die unter Hautunreinheiten und Problemen mit der Haut (Pickel, Mitesser, Akne) leiden, gehört.

Die Autorin erklärt in ihrem Buch, warum Pickel ein Problem sind, wie dieses Problem entsteht, warum viele Menschen sie nicht los werden können, und was man wirklich tun sollte, um das Problem in den Griff zu bekommen.



[Zum Ebook geht es hier>>](#)

Warum werden so viele Menschen laut der Autorin ihre Pickel nicht richtig los?

Anna Mauch erklärt, wie Menschen, die unter unreiner Haut leiden, meist gegen dieses Problem vorgehen: Diese Menschen gehen in eine Drogerie, einen Supermarkt oder einen Beauty-Laden und kaufen sich dort die Produkte, die versprechen, dass sie im Kampf gegen Pickel effektiv sind. Oder sie gehen zum Hautarzt und lassen sich von diesem chemische Bomben verschreiben. Viele Betroffene verwenden auch mehr als nur ein Mittel zur gleichen Zeit. Die Pickel und Mitesser werden mit so viele Waffen wie möglich angegriffen.

Die schlechte Nachricht ist, dass diese Waffen im Kampf gegen Pickel oft nicht wirken und auch die Haut selbst angreifen. Vor allem, wenn es um Pillen und Tabletten geht, sollte man beachten, dass es etwas mit dem Namen Nebenwirkungen gibt.

Was ist der Ansatz, der sich hinter „Nie wieder Pickel“ versteckt?

Anna Mauch möchte, dass die Leser ihres Buches „Nie wieder Pickel“ einen anderen Ansatz erlernen – es geht hierbei u.a. darum, dass nicht nur die Problemstellen, an denen Pickel und Mitesser erscheinen, angegriffen werden. Es geht vielmehr darum, dass der Körper als System angesehen wird.

Dieser Ansatz ermöglicht der Haut angeblich auch, dass sie sich schneller und besser gegen Probleme verteidigen kann. Die Haut ist immerhin das größte Organ des menschlichen Körpers, und sollte dementsprechend auch als Ganzes behandelt und gepflegt werden.

Wie vielversprechend sind die Methoden aus dem Buch von Anna Mauch?

Die Methoden aus dem Buch „Nie wieder Pickel“ von Anna Mauch machen Sinn – viel mehr Sinn als die Attacke mit Dutzenden von chemischen Wirkstoffen, die letzten Endes nichts bringen. Die Methoden, die in dem Buch einfach und auf freundliche Weise vorgestellt werden, sind 100% natürlich und [haben sich in Tests bewährt](#).

Die Menschen, welche die Methoden täglich für 11-21 Tage verwenden, werden nicht nur bemerken, dass sich das Hauterscheinungsbild verbessert. Sie werden sich zudem wahrscheinlich auch allgemein besser und gesünder fühlen.

Die Methoden von Anna Mauch wurden zusammen mit Heilpraktikern, Gesundheitsberatern und Ernährungsberatern entwickelt. Es handelt sich also um Methoden, die auch allgemein sehr gut für die Gesundheit von Menschen sind.

Für wen lohnt sich das Buch?

Das Buch "Nie wieder Pickel" von Anna Mauch lohnt sich für **alle Menschen, die genug von ihrer unreinen Haut haben und gerne dauerhafte Lösungen finden möchten**. Es ist für diejenigen, die entweder bereits wissen, dass chemische Bomben und die Wundermittel aus der Drogerie nichts bringen, und für diejenigen, die von diesen Produkten bereits enttäuscht wurden.

Wenn es dich interessiert, hier ist der [Link zum Ebook von Anna Mauch](#), es ist jeden Cent wert.

Die Menschen, die sich für den Kauf dieses Buches entscheiden, sollten sich jedoch bewusst sein, dass es in diesem Buch darum geht, dass man selbst einige Umstellungen in seinem Leben durchführt – von nichts kommt nichts. Die Leser dieses hilfreichen Buches sollten also auch dazu bereit sein die Methoden in diesem Buch für eine Weile zu befolgen, denn vom Lesen alleine wird man die Hautprobleme nicht los!
– Jelena

Cover: © canstockphoto.com / AndreyPopov - csp15335058 | Bildrechte
4774344sean -
csp11176918