

## VORWORT

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Glückwunsch zur Entscheidung endlich „Pickelfrei“ zu werden und auch zu bleiben!

Als ich dieses Buch geschrieben habe, habe ich mich an frühere Zeiten erinnert, in der ich genau das Problem hatte, das Sie jetzt gerne lösen möchten. Aus diesem Grund habe ich mir sehr viel Mühe gegeben, um Ihnen alles detailliert und erfolgsorientiert zu erklären. Mir ist es wichtig, dass Sie mit meiner Hilfe Ihr Problem lösen können, weil ich selbst weiß, wie es ist, wenn man monate- oder gar jahrelang nach einer Lösung sucht, aber nicht wirklich fündig wird.

Wenn Ihnen mein Buch gefällt und Sie mir ein Feedback zu kommen lassen möchten, dann würde ich mich sehr darüber freuen, weil es mich auch interessiert, inwieweit ich Ihnen helfen konnte, Ihr Problem zu lösen.

Ich möchte nun nicht weiter um den heißen Brei reden und würde sagen, ich wünsche Ihnen viel Spaß und vor allem auch Erfolg mit meinem Buch und den darin enthaltenen Lösungsansätzen und Vorgaben für Ihr akutes Problem.

# EINFÜHRUNG: OH, DIESE DÄMLICHEN PICKEL!

*Pickel. Mitesser. Pizzagesicht.*

Okay, das Letzte war ein wenig grausam, aber wenn Sie Akne haben oder mal hatten, dann haben Sie in der Vergangenheit wahrscheinlich schon Sachen gehört, die wesentlich grausamer waren.



***Akne kann sehr unschön aussehen und es können dauerhafte Narben zurück bleiben.***

Für diejenigen, die keine Akne haben, ist es einfach, das Ganze herab zu spielen. Schließlich gibt es Gesundheitszustände, die noch viel schlimmer, gar lebensbedrohlich sind. Die harte Wahrheit ist, dass diejenigen, die beispielsweise Krebs haben, eine Herzkrankheit oder ein amputiertes Glied, lieber Akne hätten. Das bedeutet nicht, dass man diesen Zustand der Haut zu locker nehmen sollte.

## DIE AUSWIRKUNGEN VON AKNE VERSTEHEN

Akne ist ein Zustand, der das Selbstvertrauen einer Person nachhaltig sehr negativ beeinflussen kann und Akne hat manchmal sogar Auswirkungen auf den normalen Alltag. Personen, die davon nicht betroffen sind, werden es vielleicht nicht verstehen können.

Aber diese sollten sich mal die folgende Situation vorstellen: Nehmen wir mal an, Sie sind diese Person und Sie hatten einen schweren Autounfall, durch den Sie viele große und kleine Schrammen und Schnitte im Gesicht davongetragen haben.

Die anschließenden kosmetischen Operationen haben wenig gebracht – jedes Mal, wenn Sie in den Spiegel sehen, sehen Sie wieder diese tiefen, abscheulichen Schnitte und Narben im Gesicht.

Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie andere Leute grüßten oder wenn Sie aus dem Haus gingen? Ohne Frage würden Sie sich ständig dieser Narben und des entstellten Gesichtes bewusst sein – jederzeit und vor allen Dingen immer, wenn Sie mit anderen Menschen in Kontakt kämen. Sie würden glauben, dass sich jede Person aufgrund dieser Defekte von Ihnen abwenden möchte.

Menschen mit schlimmer Akne fühlen sich ungefähr genauso. Sie sind entstellt. Jedes Mal, wenn sie in den Spiegel blicken, sehen diese nur noch ihre Akne – egal, was für andere, positive Eigenschaften diese sonst noch haben mögen.

Sie denken häufig, dass andere Leute sie genauso sehen, wie eine Person, die nach einem Unfall mit Narben entstellt ist. So, als ob andere nur noch ihren Defekt sehen, und nichts anderes mehr.

Natürlich ist dies nur sehr selten wahr. Für gewöhnlich sind nur die von Akne betroffenen Personen sich dieser Situation bewusster, als die Menschen um sie herum. Aber man sollte trotzdem an die Gefühle des an Akne Leidenden denken.

Wenn diese das Gefühl haben, dass ihr Zustand schlimm genug ist, um eine Einmischung von anderen zu rechtfertigen, dann sollte es genauso schlimm für die Leute um diese Person herum sein und diejenigen, die Sorge für diese tragen.

## **WENN EIN KIND AKNE HAT**

Die Eltern eines Kindes denken häufig, dass ihre Kinder schon aus dem Zustand der Akne herauswachsen werden und schieben die Bedenken der Kinder oft beiseite oder spielen sie herunter. Denn als Teenager gibt es noch tausend andere Sachen, die groß aufgebauscht werden und die den Kindern Probleme bereiten.

Aber wenn Sie selber solch ein Elternteil wären, dann versetzen Sie sich doch mal in die Lage Ihres Kindes. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie die Person mit dem Autounfall wären und Ihrem Arzt erklären würden, wie sehr Sie ihr entstelltes Aussehen seelisch belastet und ihr Arzt schiebt all ihre Bedenken beiseite? Oder Ihr Lebenspartner rollt mit den Augen, jedes Mal, wenn Sie Ihr Aussehen zur Sprache bringen...?

Es mag zwar wahr sein, dass ein Kind oder ein Teenager aus der Akne herauswächst, aber auch wenn dies der Fall ist, ist es eine Realität für sie, bei der ihnen trotzdem im hier und jetzt geholfen werden muss. Sie müssen sich vielleicht täglich dumme Sprüche von ihren Klassenkameraden anhören und wenn die Kinder überhaupt keine Unterstützung aus ihrem Elternhaus erhalten, dann kann sich das negative Gefühl noch verstärken.

## **AUCH MILDE AKNE KANN WEH TUN**

Auch wenn die Akne nicht ganz so schlimm ist, können sich die Gedanken oft darum kreisen. Schließlich will man als Jugendlicher auch einen Freund oder Freundin haben – da möchte man möglichst perfekt aussehen. Da kann es schon sein, dass auch ein paar kleinere Akneschübe das Selbstbewusstsein negativ beeinträchtigen. Wenn man ein Date hat, oder einen Vortrag vor der ganzen Klasse, wo einen jeder anschaut, dann ist nicht die Zeit, wo man Pickel zur Schau tragen möchte. Bei diesen Gelegenheiten ist der Druck schon so groß genug, dass man sich nicht auch noch drum kümmern möchte, wie man diese unansehnlichen Hautirritationen wieder weg bekommt.

Häufig schenken wir jeder kleinen Hautunreinheit oder jedem kleinen Pickel ziemlich große Aufmerksamkeit, ob es anderen auffällt oder nicht. Auch wenn es nur ein kleiner Pickel ist, haben wir ein Unbehagen und fragen uns, ob die Leute hinter uns nicht über uns lachen oder sich lustig machen, über das nicht ganz so perfekte Äußere.

## BEHANDLUNG UND VORBEUGUNG SIND MÖGLICH

Aknebehandlung oder Verhinderung von Akne ist nicht schwer und kann wirklich von jedem bewerkstelligt werden. Man braucht nicht unbedingt einen Besuch beim Arzt oder teure Cremes und Lotionen, auch wenn ein Besuch beim Hautarzt nicht komplett ausgeschlossen werden sollte. Das gehört halt dazu. Manchmal gibt es wirklich Medikamente in den Apotheken, die Ihrer Haut helfen können, klar zu werden und die dies auch auf Dauer tun.

Manchmal aber kann eine Person auch ganz leicht Fehler bei der Eigenbehandlung von Akne machen. Fehler, die den Zustand der Haut noch verschlechtern können.

Die Akne weg zu bekommen ist nur die halbe Miete. Sie wollen ja eine Haut, die klar und frisch, sauber und weich aussieht. Während manche Leute mit einer sehr guten Haut geboren sind und ihren Eltern und Großeltern dafür dankbar sein können, müssen andere etwas für den guten Zustand ihrer Haut tun. Es ist ungefähr so, wie bei der Körperfigur: Manche sind von Geburt an sehr muskulös und haben einen flachen Bauch, während man selber vielleicht erst einmal an seinem Körper arbeiten muss, indem man Gewichte stemmt und auf seine Ernährung achtet.

Ihre Suche nach den Mitteln für eine reine und gesunde Haut ist eine, die Sie nicht alleine durchführen müssen. Wir haben mit vielen Experten im Bereich Hautpflege gesprochen und haben intensive Nachforschungen für Sie angestellt.

In diesem Ebook werden wir:

- Erklären, wodurch Akne entsteht, inklusive der Mythen über Hormone, Ernährung und die unangenehmen Teenagerjahre.
- Offen darüber sprechen, welche Fehler Sie vielleicht bei Ihrer Hautpflege machen und welche die Akne noch begünstigen können.
- Ihnen Tipps geben, wie Sie in bester Manier auf Ihre Haut achten und sie pflegen und dies bedeutet nicht nur, dass Sie Ihre Aknesymptome verbessern, sondern auch, dass Sie lernen, wie Sie Ihre Haut gesund und sauber, sowie feucht halten.
- Ihnen erklären, welche Inhaltsstoffe die verschiedenen Aknebehandlungsmöglichkeiten bieten, so dass Sie besser verstehen, welche auch wirklich funktionieren und welche wertlos sind und Ihre Haut schädigen.

# LERNEN SIE IHRE HAUT ZU VERSTEHEN

Wissen Sie, was das größte Organ in Ihrem Körper ist?

Richtig – Ihre Haut. Ihre Haut ist tatsächlich ein großes, lebendes Organ, welches viele verschiedene Funktionen in Ihrem Körper ausübt, um Ihren Körper zu schützen und seine Gesundheit zu gewährleisten.

Während die Haut etwas sein kann, das sehr schön anzusehen ist (wie jemand, der sich gerade die Haut eincremt oder die unschuldigen rosigen Bäckchen eines Babys), kann die Haut selber auch Probleme haben.

Manche dieser Probleme sind kleinere Irritationen wie ein paar trockene Hautschuppen oder kleinere Pilzinfektionen an den Füßen.

Aber manchmal kann die Haut andere Probleme haben, die mehr sind als nur kleine Reizungen.

Diese können sogar richtig schmerzvoll, gefährlich und unansehnlich sein.

Eines dieser unschönen Probleme ist Akne. Während die meisten dabei nur an Teenager denken, kann es jeden zu jeder Zeit treffen.

Es gibt schließlich auch Erwachsenenakne. Die Ursachen dafür können ganz andere sein als die Hormone in der Pubertät.

Aber bevor wir über Akne diskutieren, über ihre Ursachen und Behandlungsoptionen, lassen Sie uns einen genaueren Blick auf die Haut selber werfen. So können wir mehr über dieses erstaunliche Organ herausfinden.

Das ermöglicht uns, die Ursachen von Akne etwas besser zu verstehen und die Möglichkeiten die man hat, sie zu bekämpfen.

## FUNKTIONEN DER HAUT

Die Haut hat mehr Funktionen als nur gut auszusehen und unsere Kleidung an den richtigen Stellen zu halten. Ohne Haut könnten wir nicht existieren. Lassen Sie uns schauen, welche Funktionen unsere Haut hat und warum es wichtig ist, für sie zu sorgen. Außerdem schauen wir, welche Probleme auftreten können.

### ***Die Sachen am Platz halten.***

Die Funktion, die am einleuchtendsten ist, ist die, unsere Organe und Innereien an Ihrem Platz zu halten, wo sie hingehören. Ohne Haut bräuchten wir Rollen von Klebeband und oder Plastiktüten, um unser Gewebe und Organe zusammen zu halten. Der menschliche Körper ist eine in sich selber funktionierende Maschine und die Haut ist unabdingbar für das bei sich behalten der inneren Organe. So wie ein Auto das Gehäuse braucht, um den Motor, den Kühler und andere Teile darin verstauen zu können, so braucht der Körper die Haut, um alles zusammen zu halten.

Dies heißt jetzt nicht, dass alle unsere inneren Organe und Innereien komplett lose in unserem Körper herumliegen, wie Müllreste in einer Plastiktüte. Muskeln, Bänder und Sehnen sind an den Knochen befestigt und diese sorgen auch dafür, dass unsere Organe da bleiben, wo sie hingehören. Alles andere wird so auch an Ort und Stelle gehalten, aber durch die Haut kann nichts verrutschen und es bleibt alles fest. Sie ist sozusagen das letzte Sicherheitsnetz für alles, was sonst verrutschen würde.

### ***Isolierung.***

Stellen Sie sich vor, Sie gehen ohne Jacke nach draußen in die eisige Kälte, oder Sie lassen Ihre Fenster bei kaltem Wetter offen stehen. Sie brauchen die Isolierung einer Jacke, um Ihre Körperwärme zu behalten und nicht zu frieren. Genauso müssen Sie die Fenster in Ihrer Wohnung schließen, damit die Wärme Ihres Hauses dort bleibt, wo sie hingehört. Ihre Haut ist so etwas wie eine Jacke. Ihr Körper produziert seine eigene Wärme, in ähnlicher Weise, wie ein Ofen Hitze für Ihre Wohnung produziert. Ohne Haut würde die Wärme Ihres Körpers schnell entfliehen.

Wenn man sich also vor Augen führt, dass die Haut so etwas wie eine Isolierung für Ihren Körper ist, dann könnten Sie eine erste Ahnung davon bekommen, wie

dick Ihre Haut ist. Obwohl sie sich schnell schneiden können, ist es nicht einfach nur eine dünne Hautschicht über den Knochen, wo etwas Wasser und Blut zusammen gehalten wird. Die Haut hat einige verschiedene Schichten und diese Schichten sind insgesamt dick genug, um die Körperwärme zu bewahren und dies sogar bei sehr kaltem Wetter.

### **Schutz.**

Wissen Sie, warum Autos Windschutzscheiben besitzen? Die Antwort ist natürlich eigentlich klar. Um zu verhindern, dass Ihnen Insekten direkt zwischen die Zähne fliegen und um zu vermeiden, dass Ihnen Dreck direkt in Ihre Augen und Ihr Gesicht fliegt. Die Windschutzscheibe ist also wirklich ein Schutz für den Fahrer und die Passagiere, vor allen Sachen, die draußen durch die Gegend fliegen.

So wie eine Windschutzscheibe schützt auch die Haut vor allen Elementen, die jeden Tag auf uns einprasseln könnten. Sie hält nicht nur Insekten fern, sondern auch Staub, Dreck, Keime und Bakterien. Unsere Haut ist geschaffen, dass sie als Puffer oder Stoßfänger gegen die verschiedensten Dinge agiert. Das kann man wirklich mit dem Stoßdämpfer in einem Auto vergleichen.

Wenn Sie über einen Huckel fahren, dann sorgen die Stoßdämpfer dafür, dass der Aufschlag abgebremst wird und dass die wichtigen Teile im Auto geschützt bleiben. So ähnlich macht die Haut das auch und schützt das Innenleben Ihres Körpers. Auch die Muskeln und Knochen werden von ihr gegen Überdehnung, Risse und Prellungen geschützt.

Die Haut schützt die inneren Organe auch für Wettereinflüsse wie Sonne, Wind und Regen. Die Haut ist so ausgelegt, dass sie solche Dinge absorbieren kann – die Sonnen auf Ihrer Haut für eine kurze Zeit ist relativ harmlos, genauso wie Wind oder Regen. Aber wenn Ihr Herz oder Ihre Lungen in direkten Kontakt mit Sonnenlicht kommen würden, dann würden sie ohne Frage irreparabel geschädigt werden!

### **Zugkraft und Bewegung.**

Haben Sie je versucht mit eingecremten Händen etwas aufzuheben? Es ist Ihnen wahrscheinlich direkt durch die Finger geglitten. Oder Sie haben mal versucht, ein Marmeladenglas mit schmierigen Fingern zu öffnen. Das ist wahrscheinlich misslungen, weil Sie keinen richtigen festen Griff hatten.

Die Haut sorgt auch dafür, dass wir richtigen Griff bekommen, um Dinge zu halten und für alle Arten von Bewegungen. Wenn wir an den Händen und Füßen nicht das hätten, was wir „Abdrücke“ nennen, dann würden wir z.B. in unseren Schuhen herumrutschen, oder wir könnten ein Glas oder etwas anderes Glattes nicht richtig halten. Obwohl die Haut im Prinzip sehr weich ist, besitzt sie genügend Zugkraft und Anziehung innerhalb unserer Kleidung und gegenüber anderen Materialien. Sie verhindert, dass wir von unserem Stuhl rutschen. Sie erlaubt uns, Dinge zu halten, richtig zu sitzen und Halt zu finden.

## ZUSAMMENSETZUNG DER HAUT

Vielleicht sind Sie jetzt auch davon überzeugt, dass die Haut nicht einfach nur ein Überzug für die Knochen und inneren Organe ist. Aber es ist dennoch um Einiges komplizierter als das.

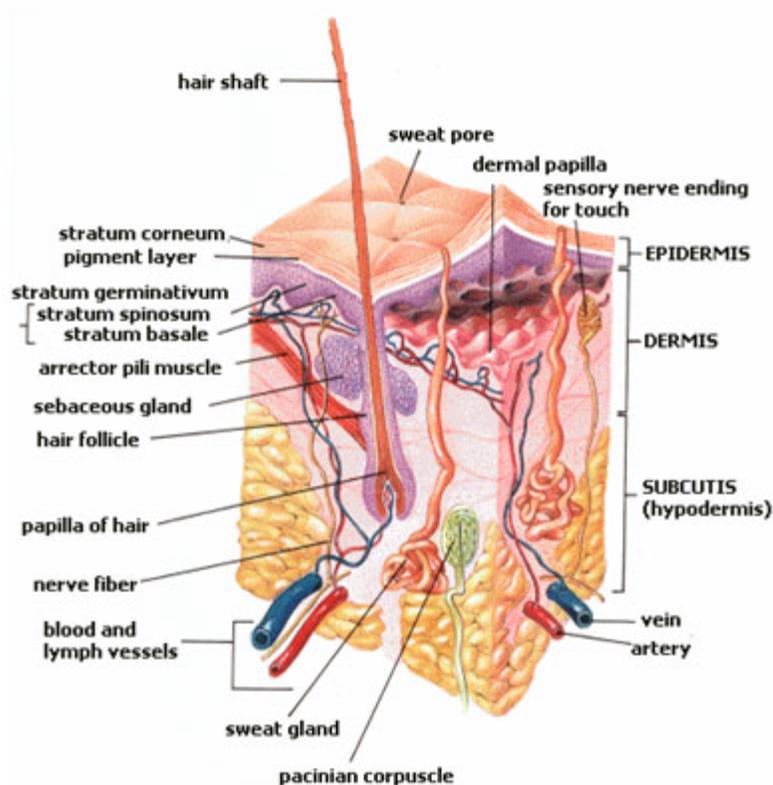
Wenn Sie daran interessiert sind, wie Sie Hautprobleme bekämpfen können, inkl. Akne und Mitesser, dann ist es gut zu wissen, wie Ihre Haut beschaffen ist und vor allen Dingen, woraus sie besteht.

Indem Sie ihre Zusammensetzung verstehen, bekommen Sie eine bessere Vorstellung davon, was bei der Pflege schief gehen kann und wie Sie es in den Griff bekommen können.

Es ist ungefähr so, als wenn Sie eine Grundeinführung bekommen, wie Ihr Auto funktioniert, damit Sie eine Ahnung haben, wie Sie die kleineren Probleme selbst beheben können.

Sie müssen kein Hautarzt sein, um die kleineren Probleme mit Ihrer Haut verstehen zu können, genauso wenig, wie Sie ein Mechaniker sein müssen, um Ihr Auto zu pflegen.

Ein paar einfache Fakten können da schon helfen, Ihnen ein Grundverständnis davon zu geben, wie Sie Ihre Haut gut pflegen können.



### **Lagen der Haut**

Kennen Sie das griechische Dessert “Baklava”? Es wird aus Blätterteig gemacht, bei dem die einzelnen Schichten so dünn sind, dass man meint, sie müssten jeden Moment reißen. Diese Schichten werden dann immer wieder und wieder gefaltet. Weil diese Schichten nach dem Falten übereinander liegen, wird das Endprodukt dann doch ein Teig mit einer dicken Schicht. Auch wenn jede einzelne davon nur hauchdünn ist.

Die Haut ist etwas Ähnliches, obwohl nicht gerade übereinander gefaltet ist, aber sie hat halt auch sehr viele verschiedene dünne Schichten, die die Gesamtdicke der Haut im Endeffekt ausmachen.

Es ist wichtig zu wissen, dass unsere Haut diese verschiedenen Schichten besitzt, um zu verstehen, was für Probleme in unserer Haut auftreten können und vor allen Dingen, in welcher Schicht der Ursprung dafür liegt. Durch das Verständnis über die verschiedenen Lagen der Haut können wir besser Probleme der Haut bekämpfen – und zwar an der Wurzel des Problems.

Es gibt drei Hauptlagen der Haut: **Die Epidermis, welche die äußere Hautschicht ist, die Dermis und die Hypodermis.**

Die Epidermis oder äußere Hautschicht ist sehr einzigartig, weil Sie keine Blutgefäße besitzt, aber dafür von den darunter liegenden Kapillargefäßen genährt wird.

Diese Schicht sorgt dafür, dass das Wasser in unserem Körper bleibt und sie sorgt fortwährend dafür, dass keine Chemikalien und andere gefährliche Stoffe in unseren Körper eindringen können.

Sie stellt eine natürliche, dauerhafte Barriere dar und schützt den Körper vor Infektionen. Unter der Epidermis ist die so genannte netzartige Struktur, in welcher die Haarwurzeln, die Schweißdrüsen, Nagelbetten und Blutvenen zu finden sind.

**Viele Hautprobleme, inklusive Akne, haben Ihren Ursprung in dieser Hautschicht.**

Dies mag vielleicht mehr sein, als Sie je über Ihre Haut wissen wollten, aber diese Dinge sind einfach wichtig, wenn man Hautprobleme vermeiden will.

Zum Beispiel haben Schwangerschaftsstreifen bei übergewichtigen oder schwangeren Frauen ihre Ursache darin, dass der Blutdruck in den Blutvenen zu stark wird, wenn die Haut viel stärker gedehnt wird, als wofür sie geschaffen wurde.

Diese Blutvenen verschließen sich dann ganz und dadurch entstehen die Narben, die man als Schwangerschaftsstreifen bezeichnet.

Es ist also wichtig zu verstehen, wie dick die Haut ist und wo einige der Schönheitsfehler und Probleme der Haut auftreten.

Denn oft wundern wir uns, warum Cremes und andere äußere Behandlungen nicht das Resultat liefern, wofür wir sie gekauft haben.

Das liegt einfach häufig daran, dass diese Mittel nicht weit genug in die Hautschichten eindringen und deshalb nicht wirken können.

Mit diesem Wissen im Hinterkopf kann man auch besser einschätzen, welche Mittel gegen Akne und Hautunreinheiten wirken können.

# ALLGEMEINE MAKEL DER HAUT

Jeder hat mal irgendwelche Makel auf der Haut – sogar der schönste Hollywood-Star. Deswegen geht es den Hautärzten und plastischen Chirurgen, die diese Stars behandeln, so gut. Sie arbeiten sehr hart daran, die Probleme bei den Stars zu beseitigen. Und wenn diese Probleme gar nicht erst auftreten, umso besser, denn dann merken auch die Fans nicht, was es überhaupt für Makel sind.

Wenn man mehr über die allgemeinen Schönheitsfehler der Haut weiß, dann weiß man auch besser Bescheid, wie man mit Akne umgehen muss, da die Ursachen meist die gleichen sind. So können wir dann nicht nur unsere Akne beseitigen, sondern auch gleich eine Haut mit einem absolut gesundem Äußeren bekommen.

## AKNE

Akne ist eigentlich eine Krankheit, die in den Haarfollikeln der Haut auftritt. Wenn diese Follikel blockiert sind, dann bekommen wir verstopfte Hautporen, was sich dann ab einem gewissen Zeitpunkt als Pickel an der Hautoberfläche zeigt. Diese Blockade und die „Beule“, bedeuten, dass Schmutz, Talg, abgestorbene Hautzellen und andere solche Elemente, in diesem Bereich eingeschlossen sind und das äußert sich dann in einer Entzündung oder halt den unerwünschten Pickel.

Die Haut ist, wie schon erwähnt, ein lebendiges Organ und benötigt Sauerstoff und eine Blutzirkulation, um sie gesund zu erhalten. Im Gegensatz zu anderen Organen, muss die Haut auch „atmen“ können und muss sich deshalb von Irritationen befreien, die dieses verhindern. Die Blockierungen der Follikel sind nicht natürlich und nicht gesund und deshalb reagiert die Haut gereizt und entzündet.

## MITESSER UND PICKEL

Sie haben diese kleinen Ausbrüche von Akne wohl schon einmal auf Ihrem Gesicht oder anderen Körperteilen gesehen. Wenn diese Ansammlung unter der Haut noch keinen Hügel bildet, dann nennt man diese Mitesser. Bildet die Haut hingegen kleine, weiße Aufstülpungen der Haut, dann handelt es sich nicht mehr um Mitesser, sondern schon Pickel. Diese Pickel sind das, was man gewöhnlich unter Akne versteht.

Wenn es also zu Mitessern und Pickeln kommt, dann könnte man denken, sie seien etwas anderes als normale Akne, aber in Wirklichkeit ist es das Gleiche. Diese beiden Probleme können wir viel besser angehen, wenn wir Akne allgemein bekämpfen, da dann auch diese Symptome verschwinden.



***Allgemeines Aussehen von Akne auf der Stirn.***

## **ZYSTEN**

Manchmal verwechseln wir Zysten mit Akne, weil auch diese weiß und hügelig aussehen. Sie sehen ein wenig wie Mitesser aus, aber unglücklicherweise ist bei einer Zyste etwas mehr im Argen als bei einer typischen Akne.

Eine Zyste ist ein kleiner, geschlossener Beutel, der eine eigenständige Membran und Abtrennung von der restlichen Haut drum herum hat. Eine Zyste kann Luft, Flüssigkeiten und andere Stoffe enthalten.

Es ist nicht ungewöhnlich für eine Person Zysten nicht nur auf der Haut, sondern auch im Körper zu entwickeln. Für Frauen ist es nicht ungewöhnlich, Zysten in ihren Brüsten zu entwickeln und auch Männer können Zysten in vielen unterschiedlichen Körperbereichen bekommen.

Typischerweise sind diese Zysten sehr klein und meistens harmlos. Viele Zysten gehen von selbst wieder weg, aber in schlimmen Fällen müssen diese operativ

entfernt werden. Es ist wichtig zu verstehen, dass eine Zyste nichts mit einer Krebszelle zu tun hat – viele Leute haben da falsche Assoziationen. Natürlich kann Ihnen nur Ihr Arzt sagen, ob Ihre Zyste gefährlich ist und entfernt werden sollte. In den meisten Fällen ist dann nicht die Zyste selber gefährlich, sondern nur ihre Lage. Wenn Zysten beispielsweise im Uterus einer Frau sind, kann das eine Schwangerschaft beeinträchtigen. Nochmals: Nur ein Arzt kann feststellen, ob die Zyste gefährlich ist.

Zysten im Gesicht werden häufig mit Akne verwechselt. Meistens sind diese harmlos und gehen von selber wieder weg. Manchmal helfen auch die gleichen Gegenmaßnahmen wie bei Akne, um eine Zyste wieder loszuwerden.

## **LEBERFLECKE**

Eine Leberfleck ist meistens ein harmloser, dunkler Fleck auf der Haut, der überall vorkommen kann, unabhängig von Geschlecht oder Rasse usw. Die meisten Leute bekommen Leberflecke in den ersten beiden Dekaden ihres Lebens, aber auch Babys können damit geboren werden.

Die meisten Leberflecke sind, was man unter gutartige Geschwülste versteht. Ein Geschwülst ist bei eine Ansammlung von Zellen, die in einem Tumor resultieren. Während die meisten dabei sofort an Krebs denken, wenn sie das Word Tumor hören, ist dies nicht für jeden Typ der Fall. Ein kleiner Teil der Leberflecke kann bösartig sein, aber in der Regel handelt es sich dabei lediglich um Ansammlungen von Zellen, die mehr Pigmente, also Hautfarbstoffe, enthalten. Diese Pigmente sind dafür verantwortlich, dass die Haut dunkler wird.

Leberflecke, die die Farbe oder die Form verändern, können gefährlich sein und diese Veränderungen können dazu führen, dass man einen bösartigen Tumor entwickelt. Wie dem auch sei, die meisten Leberflecke sind absolut harmlos und werden einen Menschen das ganze Leben begleiten.

## ROSACEA

Rosacea ist eine sehr unangenehme Hautveränderung. Aber obwohl es keine komplette Heilung gibt, kann man sie kontrollieren und mit der richtigen Behandlung die Symptome vermindern.



***Ein typische Fall von Rosacea – viele Fälle sind noch viel schlimmer als dieses Beispiel.***

Viele Leute denken bei Rosacea ebenfalls an Akne, wegen der roten und entzündeten Hautpartien.

Rosacea ist gekennzeichnet durch:

- Rötungen der Wangen, der Nase, des Kinnes und der Stirn.
- Kleine, sichtbare Blutgefäße im Gesicht.
- Kleine Aufstülpungen und Pickel im Gesicht.
- Wässrige oder entzündete Augen.

### ***Wodurch entsteht Rosacea?***

Blutbahnen im Gesicht erweitern sich sehr schnell und es gibt viele Gründe, warum diese das tun. Wenn Sie sich schämen, schießt Ihnen das Blut ins Gesicht und Sie werden rot im Gesicht. Das Trinken von Alkohol kann auch dazu führen, dass sich die Blutgefäße erweitern und dann bekommt man ebenso Rötungen an den Wangen und der Nase. Das Gleiche passiert, wenn Sie draußen in der Kälte stehen – Blut schießt in Ihr Gesicht, um es warm zu halten.

Hat eine Person Rosacea, dann geschieht die Sache mit den Erweiterungen der Blutgefäße zu häufig und zu stark. Es kann aber auch durch Bakterien oder Milben verursacht werden. Ebenso können Irritationen der Haarfollikel, eine allergische Reaktion oder Entzündungen der Haut Ursache dafür sein, oder auch andere Faktoren, die die Ärzte noch nicht entdeckt haben.

Es müssen noch viele Studien über Rosacea durchgeführt werden, aber viele Ärzte haben festgestellt, dass es häufiger bei glatter und empfindlicher Haut auftritt. Hierbei gibt es eine Überreaktion bei Kälte und anderen Faktoren, welche dafür sorgen, dass sich die Blutgefäße erweitern und rot werden.

Bei den Diskussionen um Akne und Rosacea, ist es wichtig, zwischen den verschiedenen Zuständen unterscheiden zu können. Wenn Rosacea deshalb auftritt, weil Sie zu empfindliche Haut haben, dann werden Sie mit Produkten, die Akne bekämpfen sollen, keinen Erfolg haben und die Haut wird höchstens noch mehr irritiert. Deswegen muss man Rosacea auch komplett anders behandeln als Akne, damit die Haut nicht weiter geschädigt wird.

## **ANDERE SCHÖNHEITSFEHLER**

Während die Haut uns vor allen Umwelteinflüssen beschützen soll, bedeutet dies nicht, dass sie völlig undurchlässig ist und selber nicht beschädigt werden kann. Insbesondere in den letzten Jahren, in denen die Ozonschicht immer dünner wurde, haben Fälle von Hautkrebs und anderen schwerwiegenden Hautproblemen alarmierend zugenommen.

Sommersprossen und Altersflecken können oft ein Zeichen von Hautschäden sein, die durch die Sonne verursacht wurden. Aber natürlich kann eine Person auch

einfach nur exzessive Pigmentstörungen in einzelnen Hautbereichen haben. Dann entstehen Flecken, Unebenheiten und ähnliche Probleme.

Es gibt auch Fälle von wachsenden Tumoren, wofür die Ärzte keine vernünftige Erklärung haben. Diese können sowohl außen auf der Haut vorkommen, als auch in der Haut. Es handelt sich dabei nicht um krebsartige Wucherungen, aber dennoch wissen die Ärzte nicht genau, worum es sich handelt. Man kann sie nur entfernen – andere Behandlungsmethoden gibt es nicht.

Natürlich sollte man sofort zum Arzt gehen, wenn man solche Hautwucherungen feststellt. Man weiß ja nie, was es genau ist. Dies gilt insbesondere für den Fall, wenn diese schmerzhaft sind. Denn es ist immer besser auf Nummer Sicher zu gehen, als etwas zu lange zu ignorieren und die Heilungschancen durch zu langes Zögern zu verschlechtern.

Wir können unsere Haut auch selber schädigen, indem wir sie falsch behandeln. Zu vieles rumdrücken und quetschen im Gesicht, zu viel Chemie und zu starke Hautreiniger können die Haut sehr schnell schädigen. Denken Sie mal daran, wie schlimm Ihre Haut aussieht, wenn Sie sich Ihr Knie aufschlagen oder sich mit dem Ellenbogen an etwas stoßen.

Die Hautpartien im Gesicht sind noch empfindlicher als die eben genannten Stellen. Und trotzdem behandeln wir es häufig mit den härtesten Mitteln. Geplatze Äderchen können rote Stellen verursachen und starke Chemikalien können bedeuten, dass Sie trockene Haut und fleckige Stellen bekommen.

Viele andere Schönheitsfehler können durch dieselben Dinge verursacht werden, aus denen auch Akne entsteht, wie verstopfte Poren, erhöhte Talgproduktion und so weiter. Indem man genau nachschaut, was diese anderen Probleme verursacht, kann man nebenbei auch noch die Akne behandeln.

Gute Hautpflege muss nicht schwierig sein, aber es gibt einige gängige Fehler, die man dabei machen kann. Auch wenn Sie Ihre Haut gut pflegen, kann es immer wieder mal vorkommen, dass Sie mit Irritationen zu kämpfen haben. Aber es ist wahrscheinlicher, dass Sie mit der richtigen Pflege auch eine schöne und klare Haut bekommen.

# WAS SIND DIE URSACHEN VON AKNE?

Natürlich haben Sie schon einmal Wasser auf einem Herd sprudeln sehen. Und was ist mit heißer Lava, die aus einem aktiven Vulkan herausströmt? Das wohl weniger, aber das Prinzip, dass etwas einen großen Druck aufbaut, gibt es auch bei der Akne.

Wenn Sie schauen wie Wasser oder Lava sprudelt, ist ein Auffüllen der Substanz mit Luft und anderen Molekülen, welche die äußere Schicht oder Membran so lange dehnen, bis sie aufplatzt und alles herausströmen kann.

Aber was ist, wenn Sie sich etwas anschauen, was nicht so aufplatzen kann. Es wäre ungefähr so, als wenn sich ein Ballon füllt. Er würde größer und größer werden und so bleiben (natürlich nur bis zu einem gewissen Punkt).

Mit Akne verhält es sich genauso. Das Anstauen von Material in einer Pore oder in einem Haarfollikel, welche dann größer und größer werden und nicht platzen, verursacht dann das, was wir einen Pickel nennen.

## DER PROZESS, DURCH DEN WIR AKNE BEKOMMEN

Ein Ballon dehnt sich, weil Luft darin ist. Aber mit Akne ist es nicht so einfach. Die Substanzen, die in einem Pickel sein können, sind Sachen wie Talg, Schmutz und tote Hautzellen. Talg ist ein wichtiger Faktor für Ihre Haut, da er dafür sorgt, dass sie schön weich und geschmeidig bleibt. Ohne ihn würde unsere Haut wie hartes Leder sein und würde häufiger Risse bekommen und bluten. Aber wenn zu viel Talg in einem Bereich vorhanden ist, dann sorgt der Talg auch dafür, dass die Schmutzpartikel und toten Zellen nicht abtransportiert werden können. Es staut sich immer mehr Material an und wenn sich die oberste Hautschicht nicht öffnet, dann kann es nicht abfließen und weggewaschen werden.

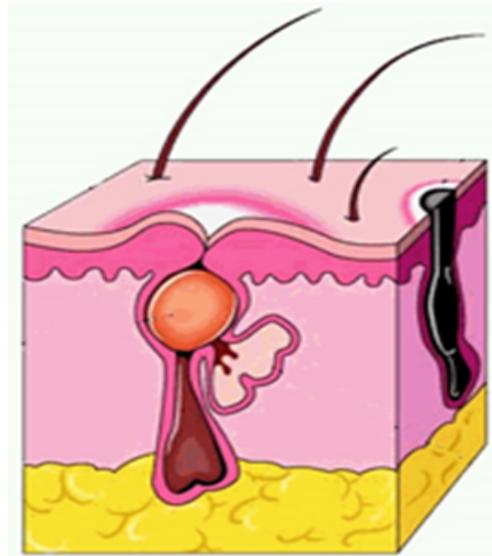
Wenn dies passiert, dann gibt es einen Pickel.

Talg und Schmutz sind sehr robust und füttern einander. Deswegen kann sich Akne bei manchen Menschen verbreiten, während andere nur hier und da mal einen Pickel haben. Die meisten aber, die anfällig für Akne sind, können sie über die gesamte Stirn und die Wangen haben und auch am Kinn. Zudem kann es auch auf den Schultern und auf dem Rücken vorkommen, dies ist ein anderer Bereich, wo sie sehr häufig vorkommt.

## VIELE FAKTOREN FÜR AKNE

Akne passiert nicht wegen eines besonderen Umstandes aber es gibt viele Dinge, die dabei zusammenspielen, wenn eine Haut zu Akne neigt. Unter normalen Umständen schält sich die äußere Hautschicht von selber und alles, was sich in den Hautzellen anhäuft, wird leicht wieder gewaschen. Bei Akne bleibt die oberste Hautschicht geschlossen und Talg und Schmutz können nicht abfließen.

Dies erklärt warum dieser Pfropfen in der Haut bleibt, aber es erklärt nicht, warum es überhaupt passiert. Es ist gut zu wissen, warum dieser Stau entsteht und ist deshalb der wichtigste Ansatz bei der Bekämpfung von Akne. Denn es gibt viele „Märchen“ über die Entstehung von Akne.



*Eine verstopfte Pore, die gerade zum Pickel wird.*

### **Hormone.**

Wenn Ihr Hormonhaushalt nicht in Ordnung ist, kann dies eine Kettenreaktion zur Folge haben, die auch Ihre Haut in Mitleidenschaft zieht. Androgene sind Hormone, die die Überproduktion von Talg stimulieren. Dieser Talg wird hochgedrückt und vermischt sich mit Bakterien und Schmutz – wenn der Haarfollikel oder die Haut blockiert wird, entsteht Akne.

Einige Experten verwerfen inzwischen jedoch die Idee, dass Hormone mit Akne in Verbindung steht. Sie denken, dass man diese zwei nicht einfach in einen Topf werfen kann. Aber es gibt keinen Zweifel daran, dass Hormone jeden in unterschiedlichster Weise betreffen und das es sehr kurzsichtig ist, zu sagen, dass es keinerlei Zusammenhang gibt, weil jeder Hormone hat, aber nicht jeder betroffen ist.

Als Beispiel seien hier die männlichen Hormone genannt, bei denen davon ausgegangen wird, diese seien für den erblich bedingten Haarausfall verantwortlich. Nicht alle Männer bekommen jedoch eine Glatze (obwohl jeder Mann solche Hormone besitzt) – ergo, es kann nicht daran liegen. Noch einmal, jeder Körper reagiert unterschiedlich auf Hormone, deswegen sollte man nichts ausschließen.

### ***Schmutz und Bakterien.***

Wenn Sie einer sehr schmutzigen oder staubigen Umgebung leben, dann ist es ganz natürlich, dass sich davon mehr auf Ihrer Haut absetzt als gewöhnlich. Das lässt sich nicht vermeiden. Aber eine der Funktionen der Haut ist ja auch, Ihre Haut, gerade vor diesen Sachen zu schützen, damit nichts davon in Ihren Körper eindringen kann.

Für den Fall, dass Sie mal jemanden anschauen, der in einer Mine arbeitet, dann werden Sie feststellen, dass die Haut sich von all dem Schmutz und Staub schwarz färbt. Es ist klar, dass dieser Dreck auch die Poren verstopfen kann.

### ***Stress.***

Unsere Körper reagieren auf alle Arten von Stress und Druck. Wir können kurzatmig oder panisch werden, angewidert oder müde sein oder gar leicht reizbar. Viele dieser Reaktionen können auf primitive, körpereigene Antworten auf Gefahren und Bedrohungen zurückgeführt werden. Zum Beispiel könnten Sie sich leichtsinnig benehmen oder sich einfach nur schwindelig fühlen, wenn Sie Stress haben, weil der Körper das lebenswichtige Blut in die Gliedmassen pumpt, statt es im Kopf zu lassen. Dies ist eine automatische Funktion des Körpers, weil er sich darauf einstellt, flüchten oder kämpfen zu müssen. Dabei kann man sich dann völlig krank fühlen.

Es ist immer noch unklar, warum der Körper mit Akne reagieren sollte, wenn er gestresst ist, aber es kann mit einer erhöhten Talgproduktion zu tun haben, wenn Stress anliegt. Der Körper kann sich so fühlen, als müsse er sich vor etwas schützen, die Haut mit eingeschlossen und das bedeutet, dass die erhöhte Produktion von Talg ebenfalls dazu gedacht ist, die Haut besser zu schützen. Es kann also wahr sein, dass wenn das Blut aus dem Gesicht abgezogen wird, es dann nicht in der Lage ist, Schmutz und Bakterien, sowie tote Zellen zu beseitigen, wie es normalerweise der Fall ist.

Auf jeden Fall scheint es so zu sein, dass Stress ein Auslöser für Akne sein kann, wenn man zu Akne neigt. Was immer auch der Grund dafür ist, ein angegriffenes Immunsystem, Überproduktion der Talgdrüsen oder etwas anderes – es gibt eine Verbindung zwischen Stress und Akne. Also versuchen Sie, solche Situationen zu meiden.

### ***Übermäßige Reinigung.***

Um sich selber zu schützen, hält der Körper ein paar interessante Reaktionen parat, auf die Sachen, die wir ihm antun. Zum Beispiel, wenn Sie nicht genügend Wasser trinken, hat der Körper eine Tendenz, Wasser zu speichern, weil es von Ihnen nicht ausreichend davon bekommt. Wenn Sie nicht vernünftig essen, dann wird der Körper Ihren Muskeln Proteine und andere Nährstoffe entziehen, weil er von Ihnen nicht mit genügend Nährstoffen versorgt wird.

Wenn es zur Reinigung des Gesichtes kommt und Sie benutzen zu häufig Produkte, die zu aggressiv sind weil Sie glauben dadurch den ganzen Talg und die Bakterien wegzubekommen, dann kann genau das Gegenteil passieren: Der Körper produziert als Reaktion sogar noch mehr Talg. Der Körper bekommt nur mit, dass diese wichtige Schicht vom Gesicht genommen wird und will so mehr produzieren, um das Fehlen wieder auszugleichen. Eine zu häufige Reinigung der Haut oder eine Reinigung mit zu heftigen Mitteln, ist ein Fehler, den viele Leute mit Akne machen. Dies verschlimmert die Situation aber meistens nur.

## **WAS AKNE NICHT VERURSACHT**

Genauso wie es wichtig ist zu verstehen, was Akne verursacht, so wichtig ist es auch zu verstehen, wodurch sie NICHT entsteht. Denn dann versuchen Sie nicht Ihre Haut mit etwas zu behandeln, was überhaupt nicht wirken kann, weil es nicht geeignet ist. Die Situation kann dadurch noch verschlimmert werden.

### ***Schweiß.***

Glauben Sie es oder nicht, Schweiß an sich verursacht keine Akne. Er enthält nicht die ganzen Schadstoffe und Bakterien, so wie die meisten Leute vermuten. Es ist lediglich Wasser, das der Körper auf die Haut bringt, um sich Kühlung zu verschaffen.

Was Akne im Zusammenhang mit Schweiß verursachen kann ist, wenn Dreck und Bakterien mit dem Schweiß gemischt werden und es die Poren verstopft, weil es nicht weggewaschen wird. Der Schweiß selbst beherbergt nicht die Bakterien. Somit ist es auch nicht super wichtig, sofort alles abzuwaschen, aus Furcht vor Akne. Dies gilt vor allem, wenn die Haut vor dem Training schon sauber war. Wie gesagt, nur im Zusammenhang mit Schmutz kann Schweiß Akne auslösen.

## **Kosmetika.**

Denken Sie daran, dass eine Art Verstopfung der Poren oder Haarfollikel geschehen muss, bevor Akne ausbrechen kann. Nur, weil Sie etwas Schmutz und Bakterien im Gesicht haben, müssen Sie keine Akne bekommen. Dieser Schmutz, Bakterien und andere Substanzen müssten sich dann schon irgendwo ansammeln und dadurch Poren verstopfen, bevor daraus ein Pickel wird.

Vor vielen Jahren wurden die meisten Frauenkosmetika aus Bestandteilen gemacht, die Akne stark förderten. Sie wurden aus Schwermetallen gemacht und basierten häufig auf Öl. Somit saß das Make-up an Stellen, wo es schnell Poren verstopfte und der Talg nicht abfließen konnte. Es war nicht ungewöhnlich, dass Frauen genau an den Stellen Akne bekamen, an denen sie das meiste Make-up aufgetragen hatten, inklusive des Kinns, der Stirn und der Nase.

### **Warum sagen wir heutzutage, dass Kosmetika kaum Akne verursachen?**

Einfach ausgedrückt: Dermatologen und die Produzenten von Kosmetikartikeln haben viel mehr Forschung in ihre Produkte gesteckt und nachgeprüft, welche Auswirkungen auf die Haut die verschiedenen Kosmetika haben. Sie haben gelernt, dass man immer noch ein großartiges Produkt produzieren kann, mit besseren Inhaltsstoffen, die auf Wasser basieren und nicht auf Öl. Das Wasser verstopft die Poren nicht und zieht keine Bakterien und Schmutz an. Viele der Inhaltsstoffe, die früher zur Bildung von Pickeln geführt haben, wurden aus den Produkten herausgenommen. Früher hatte man auf die Produkte noch draufschreiben müssen, dass sie die Poren nicht verstopfen. Heutzutage sind alle Produkte frei von solchen Inhaltsstoffen, so dass man dies nicht mal mehr extra erwähnen muss.

Im Gegensatz zu früher, sind die meisten Kosmetika sogar gut für die Haut. Sie enthalten oft viele Vitamine und vor allen Dingen Vitamin E, welches die Haut feucht hält und sie geschmeidig macht. Sie enthalten auch einige Eigenschaften gegen zu starke Sonneneinstrahlung und sorgen so dafür, dass die Haut vor der Sonne geschützt bleibt. Viele Ärzte empfehlen Frauen mit Akne sogar Kosmetika zu benutzen, damit sie eine schützende Barriere zwischen dem Schmutz und Staub aus der Atmosphäre und den Hautporen aufbauen können. Solange dieses Make-up jeden Tag wieder entfernt wird, gibt es dabei auch keine Probleme mit Akne.

## **Schlechte Hygiene.**

Viele Leute nehmen an, dass jemand mit Akne sich nicht richtig wäscht, da Akne ja dadurch verursacht wird, dass Bakterien und Schmutz zusammenkommen und Talg nicht abfließt.

In Wirklichkeit sind es aber nicht Öl und Bakterien, die die Akne verursachen. Menschen mit Akne haben nicht mehr Öl und Bakterien an sich als andere. Die Hauptursache für Akne sind die verstopften Poren und Haarfollikel, wenn die alten Hautschüppchen einfach nicht weggehen, wie sie eigentlich sollten. Erst dann kommen die anderen Faktoren hinzu.

Jeder hat Schmutz, Öl und Bakterien im Gesicht, aber nicht jeder bekommt auch Akne. Es stimmt, dass manche eher zu Akne neigen als andere, aber dies heißt immer noch nicht, dass diese ihr Gesicht nicht richtig waschen. Diese Neigung kann von falscher Ernährung her stammen oder andere externe Faktoren, aber meistens ist es etwas, womit die Person schon geboren wurde. Fettige Haut zu haben heißt einfach nicht, dass die Person schlechte Hygiene betreibt. Auch Akne hat nichts damit zu tun.

## **ALLES ZUSAMMENGENOMMEN...**

Es ist wichtig, all diese unterschiedlichen Faktoren zu verstehen, die Akne auslösen können, damit Sie Ihre Akne wirksam bekämpfen können. Wenn Sie etwas machen, das ihre Haut belastet, dann kann schon das Stoppen dieser Sache dafür sorgen, dass Ihre Akne zurückgeht. Oder aber wenn Sie Ihrer Haut nicht die Pflege geben, die sie braucht, dann kann es auch eher zu einer Bildung von Akne kommen, als wenn Sie sie besser behandeln.

Es ist nicht so schwer, Akne wieder loszuwerden, egal was manche Leidende darüber sagen. Diese machen meist irgendwelche kleinen Fehler bei der Hautpflege. Wenn man diese Fehler vermeidet, dann kann Akne auch komplett wieder verschwinden.

# ALSO NUR REINIGEN, REINIGEN UND NOCH ETWAS MEHR REINIGEN, ODER?

Wenn Akne deshalb entsteht, weil sich zu viel Schmutz, Talg und Bakterien ansammeln und tote Zellen nicht entfernt werden, dann ist die Antwort doch, dass man seine Haut permanent waschen muss, oder? In der Realität sieht es allerdings anders aus und man muss viel darüber wissen, wie man die Haut denn richtig reinigt und welche Produkte man benutzen sollte und auch wie häufig man die Haut reinigen sollte, damit sie frei von Akne bleibt und gesund aussieht.

Lassen Sie uns einen etwas tieferen Einblick in die Gesichtsreinigung nehmen, so dass Sie etwas besser verstehen können, wovon die Rede ist.

## ÜBER-REINIGUNG UND AUSTROCKNUNG

Es ist wichtig, das Fett vom Gesicht zu entfernen, damit es sauber bleibt. Aber wie wir schon festgestellt haben, produziert die Haut selber Fett, welches benötigt wird, damit die Haut schön gesund und weich bleibt. Wenn man sie zu oft reinigt und zudem noch Produkte benutzt, die die Haut zu sehr angreifen, dann werden diese natürlichen Fette entfernt, was dazu führt, dass die Haut austrocknet und es können sogar Falten entstehen. Solchen Produkte irritieren Ihre Haut nur.

### **Badeseife.**

Viele Leute verlassen sich immer noch auf Badeseife, um ihr Gesicht zu waschen. Unglücklicherweise sind die Reinigungsmittel, die man vielleicht unter den Armen anwendet nicht genauso gut, wenn man sie im empfindlichen Gesicht benutzt. Für das Gesicht sind solche Mittel meistens zu stark und es handelt sich dabei zumeist um andere Arten von Bakterien, die sich an den Unterarmen befinden, als die, die im Gesicht aktiv sind.



Die meisten Seifen, die im Laden erhältlich sind, enthalten sehr starke Reinigungssubstanzen und wenn diese im Gesicht benutzt werden, dann werden die natürlichen Fette der Haut komplett entfernt. Aber ohne diese natürlichen Fette trocknet die Haut aus, wie wir schon festgestellt haben. Auch Falten können die Folge sein.

Zusätzlich enthalten die meisten Badeseifen starke Parfüme und andere Zusätze, die eher für die Dusche geeignet sind, aber nichts im Gesicht verloren haben, da sie dem Gesicht eher schaden. Parfüme und Farbstoffe können sehr irritierend für die Gesichtshaut sein.

### ***Adstringentien.***

Per Definition ist ein Adstringent eine Substanz, die dafür sorgt, dass sich die Haut zusammenzieht. Adstringenz ist der Effekt, der durch die Tannine in manchen Früchten verursacht wird und wobei sich der Mund dann zusammenzieht. Wenn ein solches Adstringent auf der Haut aufgetragen wird, dann ziehen sich die Blutgefäße zusammen und die Proteine gerinnen. Dadurch verhärtet sich dann die Haut.

Den meisten, die Akne haben, wurde an irgendeinem Punkt erklärt, sie sollten Adstringentien benutzen, damit die Haut trockener wird und nicht mehr so fettig aussieht. Aber diese entfernen nur das natürliche Fett der Haut und behandeln überhaupt nicht die Akne. Die Haut wird lediglich trockener, was aber auch nicht die Lösung ist. Eine solche Behandlung hat eher Nachteile als Vorteile und heilen werden Sie Ihre Akne damit mit Sicherheit nicht.

### ***Gesichtswasser.***

Gesichtswässer sind tatsächlich sehr gut für das Gesicht. Sie schließen die Poren, nachdem Sie das Gesicht gewaschen oder eine Maske angewendet haben. Außerdem absorbieren sie überflüssigen Talg und geben der Haut Feuchtigkeit, wo sie zu trocken ist.

Die meisten Leute sollten ein Gesichtswasser benutzen und diejenigen, die fettige Haut haben oder die sehr anfällig für Akne sind, ganz besonders. Sie helfen, den Reinigungsjob abzuschließen und geben der Haut Feuchtigkeit, ohne die natürlichen Fette der Haut abzuwaschen.

## **GESICHTSMASKEN**

Vielen Leuten, die anfällig für Akne sind, wird geraten Gesichtsmasken anzuwenden. Es wird versprochen, dass diese die ganzen Bakterien bekämpfen und aus der Haut rausziehen, zusammen mit dem Schmutz und dass die oberste Gesichtshaut abpellt, während die Haut gleichzeitig Feuchtigkeit bekommt.

Es gibt einige Gesichtsmasken, die all diese Dinge tun können, aber Sie müssen wählerisch sein, wenn Sie diese ausprobieren. Hier sind einige Dinge, an die Sie denken sollten:

- Vermeiden Sie Gesichtsmasken, die direkt schon Anti-Akne Inhaltsstoffe enthalten. Dies deswegen, weil solche Mittel in so hoher Konzentration die Haut vollkommen austrocknen und irritieren können.
- Die Bereiche rund um Ihre Wangen und an Ihren Augen sind die empfindlichsten Stellen in Ihrem Gesicht. Ihre Gesichtsmaske sollte diese Bereiche frei lassen und stattdessen auf der Stirn, der Nase und dem Kinn aufgetragen werden.
- Benutzen Sie immer eine Feuchtigkeitscreme nach einer solchen Gesichtsmaske – egal welchen Typ Sie benutzen. Denn die meisten von ihnen werden eine Trockenheit hinterlassen, auch wenn sie versprechen, dass ein Feuchtigkeitsmittel in der Maske enthalten ist.

## **WELCHE REINUNGSMITTEL MAN BENUTZEN SOLLTE UND WELCHE MAN BESSER VERMEIDET**

Wie steht es nun mit Akne Reinigungsmittel? Da sie ja als Mittel angepriesen werden, die genau auf Aknehaut abgestimmt sind, sollten sie perfekt sein, oder?

Die meisten Akne Reinigungsotionen enthalten eine Konzentration von Benzoyl Peroxid, welches hilft, den überschüssigen Talg zu entfernen und Bakterien, die Akne verursachen können, zu bekämpfen. Das Problem dabei ist, dass man sie für das ganze Gesicht benutzt und nicht nur für die Problemstellen. Man kann dies damit vergleichen, dass man einen Verband an der ganzen Hand anlegt, obwohl man sich nur in den Finger geschnitten hat. Man schießt also mit Kanonen auf Spatzen!

### ***Was man benutzen sollte.***

Man sollte sein Gesicht sanft behandeln und dies ist auch der beste Weg, Akne fern zu halten und ein gesundes Aussehen zu erzielen. Dies kann auch bedeuten, dass es ein wenig „glüht“, wo es gesund und strahlend aussieht.

Benutzen Sie Gesichtereiniger die als speziell für empfindliche Haut vermarktet werden. Diese Produkte sind zumeist frei von Parfümen und anderen Zusatzstoffen, die die Haut belasten können. Meist haben sie auch weniger echte Seife, was gut für Haut ist, die anfällig für Akne ist. Je weniger Seife auf der Haut aufgetragen wird, desto besser für Ihre Haut, da sie weniger irritiert wird.

Emulsionen und natürliche Feuchtigkeitscremes sollten in den Gesichtereinigern enthalten sein, die Sie benutzen. Diese können auch Zeramide, natürliche Öle und Fette enthalten, die wichtig sind, um die Haut gesund zu halten.

Ihre Reiniger sollten immer hohe Vitaminkonzentrationen enthalten. Vor allen Dingen von Vitamin A, C und E. Schauen Sie auf dem Etikett nach.

### ***Was man vermeiden sollte.***

Auch wenn Sie möchten, dass der Reiniger etwas Feuchtigkeit zurücklässt, sollten Sie alles vermeiden, was zu fettig oder zu schwer ist. Manchmal kann man dies merken, indem man das Produkt einfach nur anfasst. Wenn es sich schon schmierig anfühlt, dann wird es sich so auch im Gesicht verhalten.

Glauben Sie es oder nicht, aber Produkte, die eigentlich für an Akne leidenden Personen hergestellt wurden, können manchmal das schlechteste sein, was Sie Ihrer Haut antun können. Wenn diese eine hohe Konzentration an Anti-Akne Inhaltsstoffen haben, dann können diese Ihre Haut austrocknen und sie weiter irritieren, was weitere Akneausbrüche fördern kann.

### ***Vermeiden Sie echte Arzneien.***

Wir glauben oft, dass Arzneien für bestimmte Probleme die beste Lösung für uns ist, aber gerade bei Produkten gegen Akne ist es oft einfach nur so, dass diese Mittel lediglich viel Alkohol oder Azeton enthalten, die nichts weiter tun, als Ihre Gesicht auszutrocknen und die zudem Rötungen, Abschälungen und ein Stechen der Haut verursachen. Ihr Gesicht kann druckempfindlich werden und sogar noch mehr Probleme mit Akne bekommen.

## INHALTSSTOFFE NACH DENEN SIE AUSSCHAU HALTEN SOLLTEN

Wenn Sie die besten Produkte für Ihre Haut benutzen wollen, dann sollten Sie auf natürliche Inhaltsstoffe zurückgreifen. Diese enthalten z.B.:

### ***Kokos-Propyl-Betain.***

Dies ist ein Kokosöl. Durch die natürliche Feuchtigkeit hilft es auf natürliche Weise zu verhindern, dass der Haut der natürliche Fettfilm entzogen wird. Zudem verstopft es nicht die Poren oder Follikel und es erlaubt der Haut immer noch „zu atmen“.

### ***Gemüse-Glyzerin.***

Dieser Feuchtigkeitsspender zieht die Feuchtigkeit an und sorgt dafür, dass diese auch in der Haut festgehalten wird, ohne die Poren zu verstopfen. Weil es aus Gemüse hergestellt wird, ist es sehr natürlich und weniger schädlich als andere Feuchtigkeitscremes.

### ***Kamille.***

Dieses natürliche Produkt hat antiseptische Eigenschaften, die trockener Haut helfen, sich zu heilen. Viele Ärzte haben die guten Eigenschaften der Kamille für die Haut bereits bestätigt und benutzen sogar Teebeutel mit Kamillentee auf den Augen, um den Effekt von geschwollenen oder geröteten Augen zu lindern.

### ***Walnußschalenextrakt.***

Dies ist ein mildes Antiseptikum und ein natürliches Mittel, das die Haut sanft von toten Hautschüppchen befreien kann.

### ***Fenchelextrakt.***

Fenchel ist sehr gut um die Haut zu beruhigen, sowohl von innen, als auch von außen. Viele Menschen mit Verdauungsbeschwerden nehmen Fenchel, um den Magen zu beruhigen. Der Extrakt hat milde antiseptische Eigenschaften, die der empfindlichen Haut helfen.

### ***Pfefferminzöl.***

Dieses Öl ist erfrischend und feuchtigkeitsspendend. Es hilft der Haut sich zu entspannen und kann auch bei Muskelschmerzen und Krämpfen eingesetzt werden.

### ***Hopfenextrakt.***

Dieses Extrakt liefert eine Tönung für das Gesicht und verstärkt den Blutfluss zur Haut. Es kann auch helfen, irritierte Haut zu beruhigen und kann Rötungen und Schwellungen abklingen lassen, sowie andere Störungen an der Hautoberfläche.

### ***Olivenblätterextrakt.***

Olivenöl ist sehr gut für die Haut. Es spendet der Haut nicht nur Feuchtigkeit, sondern hat auch entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften.

Der Extrakt von Olivenblättern wirkt als natürlicher Feuchtigkeitsspender ohne die Haut zu irritieren.

### ***Fruchtextrakt.***

Der Saft und die Extrakte der meisten Früchte sind perfekt für die Haut – insbesondere für die empfindliche Gesichtshaut.

### ***Schafgarbenextrakt.***

Schafgarbe hilft die Blutzirkulation anzuregen, was der Haut dabei hilft, sich selbst zu heilen. Es wird oft bei sehr empfindlicher Haut empfohlen.

### ***Mistelzweigextrakt.***

Dieser Extrakt hat sehr milde und feine antiseptische Eigenschaften die sehr gut für fettige Haut sind.

Andere Extrakte, nach denen Sie Ausschau halten sollten, enthalten Zuckerextrakte, sowohl von Ahorn und braunem Zucker, sowie Gemüseglyzerine.

# AKNE-MEDIZIN UND BEHANDLUNGSMETHODEN

Sie können in fast jede Apotheke hineingehen und Sie werden wahrscheinlich einen ganzen Bereich finden, der sich nur Akne und deren Behandlungsmethoden widmet. Sie können auch online zig Optionen finden, wie man Akne am besten behandelt. Das reicht von homöopathischen Mitteln bis zu Salben und Lotionen, die lokal aufgetragen werden. Wie können Sie unterscheiden, welche der Mittel wirklich wirken und welche die Akne eventuell sogar noch verschlimmern?

Es ist gut, wenn man versteht, welche allgemeinen Inhaltsstoffe in Akne-Medikamenten enthalten sind, so dass Sie die beste Entscheidung für die Behandlung Ihrer eigenen Akne treffen können. So können Sie verhindern, dass Sie eine falsche Entscheidung treffen, die Ihrer Haut schaden kann.

Manche Akne-Produkte wirken indem sie die Bakterien abtöten, die die Akne mit verursachen. Andere Akne-Produkte entfernen den überflüssigen Talg von der Haut oder sorgen dafür, dass die toten Hautschüppchen entfernt werden, damit der Talg wieder abfließen kann. Und manche dieser Produkte sind eine Kombination aus mehreren dieser Möglichkeiten.

## BENZOYL-PEROXID

Benzoyl-Peroxid ist sehr stark. Es ist stark genug, um einige Aknetypen zu beseitigen. Allerdings kann es dabei auch Bereiche beeinträchtigen, die nicht so stark mit Akne befallen sind, so dass Rötungen etc. entstehen können. Man sollte also darauf achten, das Mittel nur auf die betroffenen Bereiche aufzutragen, um Nachteile für den Rest der Haut zu verhindern.

Benzoyl-Peroxid kombiniert 2 Dinge: Es tötet die Bakterien um den Akneherd herum und entfernt zudem überflüssigen Talg.

In der Regel kann man verschiedene Stärken von Benzoyl-Peroxid kaufen, von 2,5%-10%. Es ist nicht ganz untypisch für Benzoyl-Peroxid, dass es Rötungen und Hautirritationen verursacht und sogar leichte Schwellungen in den aufgetragenen Bereichen. Da es auch den schützenden Talg entfernt, kann die Haut empfindlicher gegenüber Sonnenlicht werden und damit die Chance erhöhen, einen Sonnenbrand zu bekommen.

## **SALIZYLSÄURE**

Man muss kein Genie sein, um herauszufinden, dass ein Produkt, das das Wort "Säure" im Namen trägt, ganz schön stark sein kann und der Haut auch schaden kann, wenn man es nicht vorschriftsmäßig anwendet. Viele anti-Akne Produkte enthalten diese Salizylsäure, da diese das Abschälen der Haut innerhalb der Haarfollikel verlangsamen - somit können diese nicht so schnell verstopfen. Denken Sie daran, dass es nicht nur Schmutz und Talg sind, die Akne auslösen, sondern auch die unnatürlichen Verstopfungen der Poren.

Wie beim Benzoyl-Peroxid gibt es Salizylsäure in verschiedenen Stärken und Prozentanteilen. Zumeist reichen diese von 0,5-2%. Wenn Sie ein Produkt benutzen, das Salizylsäure enthält, dann ist es am besten mit einer kleinen Konzentration zu starten, da auch diese Rötungen und Irritationen verursachen kann. Auch die höhere Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht ist hier negativ anzumerken. Deshalb benutzen Sie immer ausreichend Sonnencreme, wenn Sie in die Sonne gehen und vorher Salizylsäure aufgetragen haben.

## **GLYKOLSÄURE**

Glykolsäure wirkt, indem sie die äußeren toten Hautzellen entfernt und es hat zudem eine exzellente Schälwirkung. Die Inhaltsstoffe reichen sehr tief in die Haut hinein, bis hin zu den Haarfollikeln und ermöglichen es dadurch, direkt an den Stellen zu wirken, wo auch die Akne entsteht.

Glykolsäure wird oft benutzt, um auch die Salizylsäure in die tiefen Hautschichten zu leiten, bis zu den Haarfollikeln. Deshalb kann es auch vorkommen, dass beide Inhaltsstoffe zusammen auf der Verpackung drauf stehen. Wenn man es zu häufig benutzt, dann kann es zu einer vorzeitigen Hautalterung führen und kann extreme Austrocknung, Rötungen und Hautirritationen verursachen.

## **SCHWEFEL UND RESORZINOL**

Schwefel und Resorzinol werden selten einzeln benutzt, sondern man findet diese häufig zusammen in Akneprodukten. Sie wirken, indem sie die abgestorbenen Hautzellen und den überflüssigen Talg entfernen. Es sind sehr starke Produkte, die die Pickel und Mitesser aufbrechen können. Auch sie verursachen allerdings häufig Rötungen, einen Schälereffekt der Haut, Stiche und ein Unwohlsein für mehrere Tage. Deswegen sollten sie sehr sparsam eingesetzt werden.

## **ALKOHOL, AZETON**

Alkohol trocknet die Haut aus und sollte möglichst auch vermieden werden. Wenn Sie sich die Etiketten der Akneprodukte ansehen, dann werden Sie häufig auch einen Alkoholanteil in der einen oder anderen Form entdecken.

Viele Produzenten dieser Medikamente fügen Alkohol hinzu, damit das überschüssige Fett von der Haut entfernt wird. Aber meistens sind diese Produkte so stark, dass sie der Haut eher schaden.

Azeton ist fast genauso. Es trocknet das überflüssige Fett weg, aber entfernt gleichzeitig auch den natürlichen Talg, den die Haut benötigt, um weich zu bleiben.

Es ist ein sehr starkes Mittel, das nicht in sehr vielen Akneprodukten verwendet wird, weil es halt so stark ist. Wenn Sie es benutzen müssen, dann tragen Sie es sehr sparsam auf.

## **WIE SIE DIESE GANZEN INFORMATIONEN ANWENDEN**

Indem Sie realisieren, welche Effekte die unterschiedlichen Inhaltsstoffe auf Ihre Haut haben, können Sie verstehen, welche Mittel für Sie am besten geeignet sind und Sie verhindern, dass Sie Ihre Haut überstrapazieren oder gar schädigen.

### ***Wie Sie diese Produkte anwenden.***

Egal, für welches anti-Akne Mittel Sie sich entscheiden, auf dem Etikett können Sie sehen, welche Inhaltsstoffe enthalten sind. Dadurch können Sie besser einschätzen, wie stark diese sind und wie Sie sie am besten einsetzen.

Sorgen Sie dafür, dass wann immer Sie ein Produkt gegen Akne anwenden, dass Sie es sparsam einsetzen und nur dort, wo Sie wirklich Problemstellen haben. Tragen Sie es nicht einfach auf das gesamte Gesicht auf, weil Sie denken, es würde Akne vorbeugen.

Ihre Wangen und Ihr Augenbereich, sowie der Mundbereich sind sehr empfindlich und sollten von Aknebehandlungen ausgeschlossen werden.

Dies gilt natürlich nur für den Fall, dass dort keine Akne auftritt. Wenn Sie auch dort Probleme haben, dann sollten Sie keine scharfen Produkte anwenden, sondern auf mildere Produkte zurückgreifen.

Es ist am besten, wenn Sie die anti-Akne Produkte nur einmal am Tag anwenden – am besten während der Nacht.

Denn Ihre Haut arbeitet nachts daran, sich zu reparieren, wenn Sie schlafen, deswegen ist es wichtig, sie nachts einzusetzen. Gerade Frauen sollten dies so praktizieren, da ansonsten das Make-up flockig werden kann und dadurch unschön aussieht.

Als Grundlage für Make-up sind diese Mittel nämlich nicht geeignet.

Wenn Ihre Haut Rötungen bekommt, entzündet aussieht oder stark juckt bei der Anwendung von solchen Produkten, dann sollten Sie entweder sofort aufhören, das Produkt anzuwenden, oder aber Sie versuchen es erst einmal nur jeden 2. Tag zu benutzen, statt täglich.

Sollte dies immer noch nicht helfen, dann wenden Sie sich an Ihren Hautarzt und bitten ihn, Ihnen ein anderes Präparat zu verschreiben.

# WIE MAN SICH SEINE EIGENEN REINIGUNGSMITTEL UND MASKEN HERSTELLT

Die Verwendung von natürlichen Inhaltsstoffen ist wahrscheinlich das Beste, was Sie tun können, da natürliche Bestandteile Ihre Haut weitaus weniger reizen werden, als z.B. starke Chemikalien und andere Produkte.

Es ist nicht weiter schwer, Gesichtereinigungsmittel und Masken mit natürlichen Inhaltsstoffen zu Hause zu machen, wenn Sie wissen, was man vermischen muss und wie man sie benutzt. Hier sind einige einfache Rezepte – viele davon sind perfekt für akneanfällige Haut oder allgemein fettige Haut.

Wie bei allen Produkten, die Sie benutzen, sollten Sie bei Irritationen der Haut nach Anwendung einer der angegebenen Mixturen, sofort die Benutzung einstellen. Obwohl die meisten Mischungen sehr soft sind und eigentlich kein Problem darstellen sollten, reagiert jede Haut anders.

## ***Einfacher Gesichtereiniger und Peelingmaske.***

Vermischen Sie einen Teelöffel Backpulver in einer halben Tasse Wasser und fügen Sie etwas Wasserstoff-Peroxid hinzu. Diese Mischung sollte eine Paste ergeben, also messen Sie die Mengen an Backpulver/Wasser dementsprechend ab.

Fügen Sie nicht zu viel Wasserstoff-Peroxid hinzu, ein guter Spritzer reicht. Wenn es eine gute Konsistenz hat, dann tragen Sie es im Gesicht auf, lassen Sie es eintrocknen und eine Weile einwirken und waschen Sie es danach mit kaltem Wasser wieder ab.

## ***Einfache Ei-Maske.***

Eier sind voll mit Protein, Vitamin A and Fettsäuren, die sehr gut für die Haut sind. Sie können ein geschlagenes Ei nehmen und es mit einem Wattebausch auf die Haut auftragen oder Sie fügen zuvor noch ein wenig Vitamin E Öl mit hinzu. Lassen Sie es für 15 Minuten auf der Haut trocknen und setzen und waschen Sie es dann mit kaltem Wasser wieder ab.

Dies ist eine tolle Behandlung, die Sie einmal in der Woche anwenden sollten, um Ihre Haut zu hydrieren.

### ***Honig- und Hafermehl-Maske.***

Diese Maske ist vielleicht eine der ältesten die je angewandt wurde, wenn es um selbstgemachte Mixturen geht. Sie mischen einfach Honig und Hafermehl in der richtigen Menge, so dass es eine klebrige Paste ergibt und tragen diese auf Ihr Gesicht auf und lassen sie für 15 Minuten einwirken. Das Hafermehl absorbiert den überflüssigen Talg und den Schmutz und hilft, die Haut feucht zu halten.

Sie können diese auch als Schälmaske verwenden, indem Sie die Mixtur mit kreisenden Bewegungen auf Ihre Haut aufbringen. Tun Sie dies für mehrere Minuten und spülen Sie es danach wieder mit Wasser ab.

### ***Maske für fettige Haut.***

Nehmen Sie eine viertel Tomate und ziehen Sie die Haut ab. Dann benutzen Sie ein Sieb, um alle Körner heraus zu bekommen. Fügen Sie 2 Esslöffel Joghurt ohne Geschmack hinzu, ein paar Gurkenscheiben (püriert), eine viertel Tasse Hafermehl, zwei Teelöffel Vitamin E Öl und ein zerstoßenes Minzblatt. Vermischen Sie all diese Bestandteile und tragen Sie es auf Ihr Gesicht auf. Lassen Sie es ca. 10 Minuten einwirken. Benutzen Sie einen Lappen mit warmem Wasser, um die Maske wieder zu entfernen.

### ***Joghurt- und Honig-Maske.***

Auch diese Maske gibt es schon seit Ewigkeiten. Sie mischen einfach gleiche Anteile von natürlichem Joghurt (nicht fettfrei oder fettarm), der Raumtemperatur hat, mit Honig, der ein wenig angewärmt wurde, damit er gut läuft (z.B. indem Sie ihn eine Minute in die Mikrowelle tun), und tragen die Mischung auf Ihr Gesicht auf und spülen sie danach mit einem warmen Tuch wieder ab. Passen Sie auf, dass der Honig nicht zu heiß ist! Sie können auch etwas mehr Honig als Joghurt benutzen, um der Haut zusätzliche Feuchtigkeit zu geben.

### ***Magnesiumhydroxid.***

Einfaches Magnesiumhydroxid ist ein natürlicher Stoff und kommt von Magnesium, welches ein Element ist, das Säuren und andere negative Stoffe im Magen absorbieren kann. Es wurde allerdings herausgefunden, dass es auch hervorragend für Gesichtsmasken geeignet ist. Sie tragen einfach einen sehr

dünnen Film davon auf Ihr Gesicht auf und lassen es für 15 Minuten einwirken. Dann spülen Sie es mit Wasser wieder ab. Diese Maske wirkt sehr gut gegen fettige Haut.

### ***Zitrone und Erdbeere gegen fettige Haut.***

Zitronen und Erdbeeren wirken als natürliche Adstringentien gegen fettige Haut. Kombinieren Sie einen Teelöffel Zitronensaft mit 2 Eiweiß, ein paar Teelöffel Honig, der ein wenig erhitzt wurde und eine Tasse Erdbeeren. Zerstampfen Sie die Erdbeeren und vermischen Sie alle Zutaten. Tragen Sie es auf Ihr Gesicht auf und lassen Sie es 10 Minuten einwirken. Danach waschen Sie alles mit einem Lappen und warmem Wasser wieder ab.

## **TIPPS FÜR DEN GEBRAUCH DIESER MASKEN UND GESICHTSREINIGER**

Gewöhnlich haben Menschen mit Akne und fettiger Haut auch eine sehr empfindliche Haut. Obwohl diese vorgenannten Masken und Gesichtereiniger aus natürlichen Bestandteilen gemacht werden, können auch diese Rötungen und ein Stechen verursachen, obwohl die Wahrscheinlichkeit dabei wesentlich geringer ist, als wenn Sie Chemikalien aus der Apotheke verwenden.

Am besten starten Sie mit einer sehr leichten Variation einer Maske (d.h. nicht zu viel auf einmal auftragen) und lassen es für ein paar Minuten einwirken. Wenn Sie dann sehen, wie sich die Maske auf Ihre Haut auswirkt, dann können Sie bei guter Verträglichkeit die normalen Mengen und Einwirkzeiten anwenden.

Sollten Sie irgendetwas spüren, dass Ihnen Unbehagen bereitet und Ihrer Meinung nach der Haut nicht gut tut, dann beenden Sie die Anwendung und versuchen Sie eine der anderen Masken/Gesichtereiniger. Sie sollten eine solche Maske nur einmal die Woche anwenden. Bei guter Wirksamkeit und Verträglichkeit auch bis zu zwei Mal die Woche.

Und denken Sie daran, nur weil ein wenig von etwas gut tut, heißt das nicht, dass sehr viel davon gleich wesentlich besser ist. Mischen Sie die Zutaten wie angegeben und auch die Einwirkzeiten lassen Sie bitte so wie sie sind.

# IHRE ERNÄHRUNG, IHRE BEWEGUNG UND AKNE

Sind Sie es vielleicht schon leid, ständig gesagt zu bekommen, dass Sie auf Ihre Ernährung achten sollen, dass Sie viel Wasser trinken sollen und sehr viel Sport treiben sollen? Die meisten sind es. Aber wenn Sie Akne oder auch andere Hautprobleme haben, dann wird es Zeit, dass Sie auf diese Ratschläge hören.

Lassen Sie uns ein wenig genauer nach der Verbindung zwischen Ihrer Ernährung, Ihr Pensum an Sport und der Gesundheit Ihrer Haut schauen, sowie nach den Akneausbrüchen.

## WIE DIE ERNÄHRUNG IHRE HAUT BEEINFLUSST

Wann immer Sie etwas essen, wird die Nahrung in ihre chemischen Grundbestandteile zerlegt und diese Elemente werden dann vom Verdauungssystem des Körpers absorbiert. Diese Chemikalien werden dann an die entsprechenden Stellen geschickt, wo sie benötigt werden, wie z.B. Calcium an die Knochen und die Zähne und Wassermoleküle an jede einzelne Zelle des Körpers. Chemikalien und andere Materialien, die der Körper nicht benötigt, werden beim Gang zur Toilette wieder ausgeschieden.

Fast alles was wir essen wird vom Körper absorbiert und verschwindet irgendwo in unserem System. Proteine, Aminosäuren und solche Dinge werden überall hingeschickt und natürlich auch an die Haut.

Dies bedeutet auch, dass zu viel Öl oder Fett auch an die Haut weitergeleitet wird. Ein wenig Fett ist ja gut und hilfreich, damit die Haut weich und elastisch bleibt. Aber wenn Sie Tonnen von Gebratenem oder Frittiertem essen, wie Kartoffelchips und fetthaltige Fertiggerichte und solche Sachen, dann setzt sich ein Großteil dieses überflüssigen Fettes auch auf der Haut ab. Zu viel Fett bedeutet, dass die Poren verstopft werden und daraus resultiert dann Akne.

Sie denken vielleicht gerade, dass Sie gar nicht so viel fettige Sachen essen, aber Sie müssen genau nachdenken. Überflüssige Fette ist mehr als nur Frittiertes.

Denken Sie auch an:

- Fleisch, das im eigenen Fett brät, so wie Hamburger. Fast alles, was in einer Pfanne gebraten wird, enthält Fett.
- Rotes Fleisch hat einen hohen Fettanteil und enthält eine Menge an Säuren, die schwer verdaulich sind. Diese Säuren und das Fett in dem roten Fleisch können zu schädlichen Hautpartikeln führen.
- Öl macht viele Nahrungsmittel haltbar und wird bei vielen Sachen verwendet. Dies umfasst auch Teig oder Gebäck. Fast alles was in Dosen drin ist, enthält irgendeine Form von Öl/Fett um es haltbarer zu machen.
- Die meisten Kuchen und andere Desserts enthalten viel Öl, damit sie saftig oder cremig werden. Denken Sie mal daran, wenn Sie einen Kuchen backen. Sie fügen normalerweise immer auch etwas Öl mit hinzu. Auch Fertigmuffins und Muffins sowie Torten enthalten Öl.
- Schokolade hat sehr viel natürliche Fette und viele Leute merken, dass Sie Akne bekommen, wenn sie Schokolade essen. Normalerweise muss man eine Überempfindlichkeit dafür haben, aber das heißt nicht, dass man sicher ist. Dieses ganze zusätzliche Fett kann sich im Gesicht ablagern.

Sie können also sehen, dass man wesentlich mehr Fett durch die Nahrung aufnimmt, als Sie vielleicht dachten. Wenn Sie mit den Tag mit Gebäck oder Pasteten beginnen, dann einen Hamburger zu Mittag essen und Nachmittags irgendwann Kuchen essen, bekommen Sie eine Menge extra Fett durch die Nahrung.

***Gute Dinge, die man essen kann, wenn man eine Problemhaut hat.***

Wenn die schlechten Sachen, die wir essen, irgendwann bei uns im Gesicht landen, dann ist es nur logisch zu denken, dass die guten Sachen ebenfalls irgendwann dort landen. Und dem ist auch so. Wenn wir uns gut ernähren, dann zeigt sich dies an unserer Haut..

Vitamine, Mineralien und essentielle Fettsäuren werden von der Haut benötigt, um gesund auszusehen. Vitamine helfen vielen Teilen des Körpers, sich zu reparieren und tote Zellen abzustößen. Wenn diese wichtigen Nährstoffe fehlen, dann kann sich dies bemerkbar machen.

Sie sind es inzwischen möglicherweise schon leid zu hören, wie wichtig frisches Obst und Gemüse für Ihre Gesundheit sind, aber es gibt einen guten Grund, warum Ärzte und Ernährungsberater immer wieder über die Vorzüge davon predigen. Obst und Gemüse enthalten all die wichtigen Elemente, die Sie für Ihre Gesundheit allgemein benötigen und für Ihre Haut im Speziellen.

Obwohl alle Früchte und Gemüse gut für die Haut sind, ist es so, dass die mit höheren Konzentrationen von Vitamin A, C und E die größten Vorteile bringen. Folgende Obst- und Gemüsesorten sollten also häufig verzehrt werden:

- Orangen und andere Zitrusfrüchte
- Äpfel
- Bananen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Alle Arten von Beeren
- Grünes Blattgemüse, inklusive Salate aller Art. Insbesondere aber die dunkelgrünen wie Spinat und Kohlgemüse
- Tomaten

### ***Wie sieht es aus mit Ergänzungsstoffen?***

Wenn Sie nicht gerade die beste Ernährung haben und nicht so viel Obst und Gemüse essen können oder wollen, dann könnten Sie überlegen, stattdessen Nahrungsmittelergänzungen zu sich zu nehmen. Ein gutes Multi-Vitamin-Präparat kann Ihnen ebenfalls helfen, die Haut gesund zu halten und Ihrem Körper die wichtigsten Vitamine und Nährstoffe zuzuführen.

## **WAS SIE TRINKEN MACHT EINEN UNTERSCHIED**

Würden Sie es glauben, wenn ich Ihnen sage, dass Ihr Körper hauptsächlich aus Wasser besteht. Wenn Sie nicht genügend Wasser in Ihrem Körper haben, dann zeigt sich dies. Ihr Verdauungssystem verkrampft, Ihr Blut wird dick und Ihre Haut wird sehr trocken. Vielleicht sind Sie es auch schon leid zu hören, wie wichtig

Wasser ist, aber wenn es um das Aussehen Ihrer Haut geht, dann kann man dies nicht oft genug betonen.

Manche Leute denken, dass das Trinken von Kaffee, Tea und Limonade genauso gut für den Körper ist, als das Trinken von Wasser. Unglücklicherweise ist Koffein harntreibend, so dass Sie eher Wasser und Feuchtigkeit verlieren. Deswegen sind solche Getränke eher schädlich, als dass Sie Ihnen gut tun.

Wenn Sie Wasser absolut hassen und es nicht zu Ihrer Ernährung hinzufügen möchten, dann versuchen Sie ein paar Alternativen. Fügen Sie etwas Fruchtsaft hinzu, im Verhältnis 1:1 oder fügen Sie hinzu, was immer es für Sie besser schmecken lässt. Es kann auch eine zuckerfreie Limonade sein, mit der Sie das Wasser mischen. Sie können auch versuchen, eine Flasche Wasser mit sich zu führen und Sie werden feststellen, dass Sie Wasser als angenehmen Durstlöscher empfinden und dass Sie es von selber mögen werden.

## **KÖRPERAKTIVITÄTEN UND DIE GESUNDHEIT IHRER HAUT**

Es gibt viele Vorteile von viel Bewegung und eine reine Haut ist einer davon. Aber wo liegt der Zusammenhang zwischen Bewegung und einer guten Haut. Lassen Sie uns einmal betrachten, wie die zusätzliche Aktivität den Körper beeinflusst.

### ***Verbesserte Blutzufuhr.***

Ihr Herz pumpt die ganze Zeit Blut durch Ihren Körper. Wenn dies nicht geschehen würde, wären Sie tot. Je häufiger Ihr Herz dabei schlägt, desto mehr Blut wird durch Ihren Körper gepumpt.

Der Blutkreislauf hat mehrere Funktionen für den Körper. Blutzellen enthalten die wichtigen Nährstoffe und Sauerstoff, die quasi „huckepack“ auf den Blutzellen überall hingelangen. Sie müssen Nährstoffe und andere Elemente aufnehmen, die Ihr Körper benötigt, damit Sie normal weiter leben können. Diese Nährstoffe, die auch die Haut benötigt, werden ebenfalls durch das Blut an die wichtigen Stellen für die Haut transportiert.

Wenn Sie also Sport treiben, wird Ihr Blut häufiger durch Ihren Körper gepumpt und Sie bekommen mehr Nährstoffe und Sauerstoff an die wichtigen Stellen. Dies ist als wenn Sie Ihren Garten düngen und bewässern. Auch dieser braucht regelmäßig Nährstoffe und Wasser. Jemand mit einem saftigen Garten oder Rasen,

pflegt diesen besser als jemand, wo die Blumen und Pflanzen kurz vor dem vertrocknen sind.

Ein anderer Grund, warum die Blutzirkulation so wichtig ist, ist weil das Blut nicht nur als Transportmittel dient, sondern auch als Abfallbeseitiger. Dies bedeutet, dass die Blutzellen nicht nur die guten Nährstoffe bringen, sondern auch gleichzeitig, tote Zellen und Abfall abtransportieren.

Diese Elemente werden z.B. durch die Lunge herausbefördert. Die ganze Arbeit machen aber die Blutzellen.

Wenn Sie also Sport treiben, dann geht das Blut, wie schon erwähnt, häufiger durch den Körper und kann so auch mehr Abfallstoffe abtransportieren, die sich sonst in der Haut ablagern könnten. Dadurch wird die Haut einfach strahlender.

Die meisten Leute, die regelmäßig Sport treiben oder die sich auch so viel bewegen müssen (weil es die Arbeit eventuell erfordert), werden häufig feststellen, dass sich das Aussehen der Haut verbessert und das der Farbton der Haut einfach gesünder aussieht.

Es gibt keinen Zweifel daran, dass die verbesserte Blutzirkulation der Grund dafür ist, da die Elemente, die die Poren verstopfen könnten, besser abgeführt werden können. Dadurch sieht die Haut einfach besser aus.

Sauerstoff ist ein weiteres wichtiges Element, wenn es um die Gesundheit Ihrer Haut geht. Die Haut benötigt Sauerstoffmoleküle, um gesund auszusehen und sich zu reinigen. Der Sauerstoff wird über das Blut an die richtigen Stellen geleitet.

Sie können also im Bezug auf Ihre Haut große Fortschritte machen, indem Sie einfach regelmäßig Sport treiben und vielleicht Mitglied in einem Fitnessstudio werden.

Diese regelmäßigen sportlichen Aktivitäten werden Ihrem gesamten Körper gut tun und eine bessere Haut ist nur einer der Vorteile, die Sie dadurch haben werden.

## **EINIGE KONTROVERSEN ÜBER ERNÄHRUNG**

In den vergangenen Jahren hat es einige Kontroversen darüber gegeben, welche Nahrung dazu führen kann, dass man Akne bekommt. Studien haben gezeigt, dass nicht jeder der Schokolade, Fettiges oder Frittiertes isst, automatisch Akne bekommt.

Andererseits wurde auch gezeigt, dass wenn Leute mit Akne ihre Ernährung umstellen und alles Fettige weglassen, dass die Haut sich aufklären kann.

Es scheint, dass wie bei so vielen Dingen, eine Überempfindlichkeit für solche Sachen wie Schokolade oder Mayonnaise existieren muss. Worüber man aber nicht streiten muss, ist die Tatsache, dass eine bessere Ernährung auch das Aussehen der Haut verbessert.

Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für alle Aspekte Ihrer Gesundheit inklusive Ihrer Haut – deswegen gibt es keinen Grund, nicht gesundheitsbewusst zu essen. Während man darüber streiten kann, ob manche Nahrungsmittel Akne verursachen, gibt es keinen Zweifel darüber, dass Obst und Gemüse wichtig für Ihre Haut und Ihr allgemeines Wohlbefinden sind.

## **DIE VERBINDUNG ZWISCHEN TEENAGERN, HORMONEN UND ALLEM ANDEREN, WAS DEREN AKNE AUSLÖSEN KANN**

Akne ist nicht nur eine Teenagerkrankheit, auch wenn Teenager am häufigsten unter den Betroffenen sind. Warum können wir mit Sicherheit sagen, dass es nicht nur Kinder betrifft?

Es gibt einen Grund, warum Teenager Akne bekommen und warum in den meisten Fällen die Akne wieder verschwindet, wenn die Teenagerjahre hinter ihnen liegen. Der Grund, warum viele Frauen Akne in der Zeit um Ihre Menstruation bekommen ist, weil die Hormone verrücktspielen. Diese müssen sich erst auf die ganzen körperlichen Veränderungen einstellen.

## **MÄNNER HABEN AUCH HORMONE!**

Wenn jemand über Hormone spricht und darüber, dass sie unausgeglichen sind, dann denken die Leute meist an Frauen und ihre Zeit im Monat. Aber Hormone sind nur Chemikalien im Körper, die viele Funktionen haben und Männer und Frauen haben die gleichen Hormone im Körper, allerdings in unterschiedlichen Mengen. Frauen haben einen höheren Östrogenspiegel, das weibliche Hormon, und Männer einen höheren Testosteronspiegel. Diese Chemikalien können viele Dinge im Körper beeinflussen, inklusive der Verursachung von Akne. Allgemein geht man davon aus, dass Akne hauptsächlich durch das Hormon Androgen verursacht wird.

Hormone verursachen eine Veränderung und Überaktivität der Talgdrüsen. Dies ist die eine Verbindung zwischen Hormonen und Akne. Die Talgdrüsen verstopfen und Akne kommt auf, wenn die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten.

Androgene sind männliche Hormone, aber kommen in beiden Geschlechtern vor. Während der Pubertät oder der Periode bei den Frauen, können diese aus dem Gleichgewicht kommen. Es wird vermutet, dass wenn eine Frau schwanger ist, oder die Pille nimmt, dass dies die Mengenverhältnisse der Androgene wieder zurecht rückt und dass dann auch die Akne wieder zurückgeht.

## **TEENAGER UND HORMONE**

Es gibt keinen Zweifel darüber, dass Teenager und außer Kontrolle geratene Hormone im Zusammenhang stehen. Der Körper macht unvorstellbare Veränderungen während der Pubertät durch. Viele dieser Veränderungen brauchen Jahre, bis sie ausbalanciert sind. So wie viele Teenager Wachstumsschübe durchmachen, so gibt es auch verschiedene Hormonschübe und eine Unausgeglichenheit der verschiedenen Hormone. Dies kann andauern, bis sie endlich erwachsen werden.

Die Unausgewogenheit der Hormone ist einfach nur Teil der Pubertät und der Veränderungen des Körpers in der Zeit. Man kann selten etwas daran ändern und man sollte es auch nicht versuchen. Der Körper muss selber herausfinden, welcher Hormonspiegel optimal ist und nicht, indem man ihn mit der Antibaby-Pille oder Chemikalien zu etwas zwingt.

Das heißt jetzt nicht, dass die Hormone der Teenager und Akne ignoriert werden sollten. Es gibt viele Dinge, derer sich die Teenager bewusst sein sollten, wenn es um Akne geht und wie man es vernünftig behandelt.

## **TEENAGER UND IHRE HAUT**

Wenn Hormone dafür sorgen, dass die Talgdrüsen "Überstunden einlegen" und dass die Haut über den Haarfollikeln und Poren nicht aufbricht, dann ist das nächste, woran man denken sollte, der Talgstau in diesen Follikeln und Poren.

### ***Waschroutine.***

Teenager denken selten an Sauberkeit und Ordnung um sie herum. Ihre Zimmer sehen oft so aus, als ob Sie von einem Tornado getroffen wurden und ihre Sachen sehen oft schon im Laden so aus, als ob sie verwaschen, ausgeleiert oder einfach nur dreckig sind. Wenn es dann also zur Haut kommt und die dazu passende Hautpflege, dann können Teenager diese häufig vernachlässigen.

Die Haut sauber zu halten, aber es dennoch nicht zu übertreiben, ist wichtig, während der Teenagerjahre. Einem Teenager sollte gezeigt werden, wie man die Haut richtig reinigt, ohne sie zu sehr zu belasten. Ihnen sollten auch Produkte an die Hand gegeben werden, die einen Schäleffekt haben, damit die abgestorbenen Hautzellen gelöst werden und die Follikel nicht verstopfen können. Auch eine gute Feuchtigkeitscreme sollte dazu gehören. All diese Dinge sind wichtig für die Haut eines Teenagers.

### ***Ihre Ernährung.***

Während es immer Kontroversen geben wird, ob und wie die Ernährung eine Rolle spielen kann bei Akne, ist es dennoch wahr, dass fettige Nahrung die Sache mit der Haut nicht unbedingt besser macht und sich in Form von Akne widerspiegeln kann. Aber welcher Teenager liebt denn nicht Kartoffelchips, Pommes und Hamburger?

Das Lernen von guten Essgewohnheiten ist Pflicht für die allgemeine Gesundheit eines Teenagers. Wenige Teenager essen gerne Obst und Gemüse. Aber es ist wichtig für Eltern, ihre Kinder daran zu gewöhnen, weil es sich im Endeffekt immer auszahlt. Die Eltern sollten auch versuchen, ihren Kindern zu erklären, dass Fast-Food-Orgien so selten wie möglich stattfinden sollten, wenn die Kinder gesund bleiben wollen.

Es ist ja nicht nur die Haut, die darunter leidet, sondern von dem vielen fettigen Essen wird man natürlich auch dick. Viele Schulkinder sind schon in sehr jungen Jahren sehr stark übergewichtig und die schlechte Ernährung bzw. nicht zu wissen, was das richtige Maß ist, tut ein Übriges, die Gesundheit zu ruinieren. Die Eltern sollten hier mit gutem Beispiel voran gehen und nicht alles zulassen, was die Kleinen in sich „reinstopfen“ wollen.

Wenn Sie dem Teenager schon früh klar machen, wohin die schlechte Ernährung führt, insbesondere in Bezug auf das Aussehen der Haut, dann kann dies schon überzeugend genug sein, dass die Kinder besser auf die eigene Ernährung achten.

Am besten ist es einfach, wenn die ganzen schlechten Dinge gar nicht erst in einem Haushalt vorhanden sind. Wenn gar nicht erst viele Süßigkeiten und Fettiges eingekauft wird, dann kommen die Teenager auch nicht in Versuchung. Da müssen Eltern wirklich mit gutem Beispiel vorangehen. Denn die Kinder haben zwar Taschengeld, aber davon werden sie in der Regel auch nicht Tonnen von ungesunden Sachen kaufen können, so dass eine Beschränkung der Mengen von zu Hause aus, schon gut Wirkung zeigen kann. Hat man stattdessen viel Obst und Gemüse im Haus, so bietet man zumindest gesunde Alternativen.

### ***Das Benutzen von Akneprodukten.***

Manchmal, wenn Teenager gerade besonders viele Pickel im Gesicht haben, dann können sie es schon übertreiben, was die Anwendung von Akneprodukten angeht. Sie glauben dann an das, was die Werbung verspricht, dass die Pickel weggehen und nie wieder kommen. Dann wird es als Vorsichtsmaßnahme natürlich auch dort angewendet, wo noch gar keine Akne aufgetreten ist. Teenager sind im Bezug auf Werbung viel leichter zu beeindrucken, da sie auf weniger persönliche Erfahrungen zurückgreifen können.

Es ist besser, zunächst einmal ein paar hausgemachte Gesichtsmasken auszuprobieren, bevor man auf kommerzielle Produkte zurückgreift. Wenn Sie dennoch etwas aus der Apotheke benutzen wollen, dann nehmen Sie etwas mit einer sehr geringen Konzentration Benzoyl-Peroxid oder Salizylsäure und erst wenn das nicht wirkt, nehmen Sie etwas mit höheren Konzentrationen.

Gehen Sie sicher, dass Ihr Kind die Medikamente so anwendet, wie auf der Verpackung beschrieben und lassen Sie es die Sonne meiden, wenn solche Produkte angewendet werden. Ihr Kind wird etwas Zuspruch von Ihnen benötigen, da es sonst vielleicht das Mittel in Unmengen aufträgt, in der Hoffnung, nie wieder mit diesem Akneproblem zu tun zu bekommen.

# DER RICHTIGE WEG, IHRE HAUT ZU PFLEGEN

Eine gute Hautpflege ist wichtig, wenn es um Aknekontrolle und Vorbeugung geht. Während Akne zumeist aufgrund von Hormonumstellungen auftaucht, gibt es auch andere Faktoren, die sie auslösen können. Aber es gibt auch viele Möglichkeiten, wie Sie etwas für Ihre Haut tun können, um sie gesund und strahlend aussehen zu lassen.

Ihre Haut zu pflegen bedeutet, wie Sie sie pflegen, wie Sie sie feucht halten und sie nähren und andere Dinge, die Sie tun können. Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, was gute Hautpflege bedeutet.

## REINIGEN

Die Reinigung der Haut ist wichtig für die Vorbeugung von Akne und für ihre Behandlung. Leider hat zu viel Reinigen (und mit zu starken Produkten), eine gegenteilige Wirkung und kann dazu führen, dass die Haut irritiert wird und evtl. sogar noch mehr Akne aufweist als vorher.

### ***Reinigungsprodukte.***

Vor einigen Jahrzehnten war das einzige Produkt, mit dem man sich das Gesicht waschen konnte, Badeseife. Erst einige Zeit später folgten dann einige Waschlotionen und Cremes.

Badeseife wird überall am Körper benutzt, wo sich viele Bakterien ansammeln können, wo aber die Haut nicht ganz so empfindlich ist, wie im Gesicht. Deswegen hat der Schaum von Badeseife nichts in Ihrem Gesicht verloren. Er trocknet die Haut einfach nur aus und das zugesetzte Parfüm tut ein Übriges.

Waschcremes gibt es schon seit Jahrhunderten. Man glaubt, dass die alten Griechen eine Mixtur von tierischen Fetten, Bienenwachs und Wasser erfunden haben, um die Haut weicher zu machen und um Make-up zu entfernen. Die Fette haben sich mit den Make-up Produkten vermischt und haben sie dadurch von der Haut abgelöst. Was zurück blieb waren die Fette, die die Haut weicher und elastischer gemacht haben.

In den 50er und 60er Jahren waren solche Waschcremes auch bei uns sehr populär – vor allem bei den Frauen, da man sie benutzte, um Make-up zu entfernen. Und wie schon erwähnt, war das Make-up früher wesentlich schädlicher und schwerer als heutzutage. Es dauerte nicht lange, bis die Make-up Produzenten erkannten, dass es einen Markt für Make-up Entferner gab und bald wurde der Markt mit zusätzlichen Make-up Entfernern und Reinigungsprodukten überschwemmt. Die Waschcremes sind aber immer noch am verträglichsten, da sie nicht so viele zusätzliche Chemikalien enthalten wie viele Make-up Entferner und sie greifen die empfindliche Haut um die Augen herum nicht an.

### ***Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Gesichtereiniger kaufen.***

Gehen Sie in irgendeinen Supermarkt oder eine Apotheke und schauen Sie nach Gesichtereinigungsmittel und Sie könnten im Prinzip den ganzen Tag damit verbringen, nach den verschiedenen Optionen zu schauen. Denken Sie daran, dass Sie Produkte nehmen, die vor allem für empfindliche Haut geeignet sind.

Hier sind einige Richtlinien:

- Reiniger sollten wasserlöslich sein. Dies bedeutet, dass sie komplett mit Wasser gewaschen werden können und keine Rückstände hinterlassen.
- Vermeiden Sie Reiniger mit Parfüm und zusätzlichen Duftnoten – sie sollten frei von Parfüm und Zusatzstoffen sein.
- Ihr Reiniger sollte seifenfrei sein. Sie mögen vielleicht denken, dass Seife alles abtötet, aber das können andere Produkte auch, ohne die Haut so auszutrocknen wie Seife.

### ***Organische und natürliche Reiniger.***

Wissenschaftler und Dermatologen haben sehr viel nachgeforscht, um sehr gute neue Produkte für die Haut herauszubringen. Aber viele Leute haben eine Haut, die es sofort bemerkt, wenn etwas Unnatürliches auf die Haut aufgetragen wird. Deswegen sind Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen wie z.B. Kamille oder Aloe Vera oft die bessere Wahl und greifen die Haut nicht an.

## WIE SIE REINIGEN

Akne ist sehr irritierend, es gibt keinen Zweifel daran. Es ist nicht ungewöhnlich, dass diejenigen, die daran leiden, sehr ungehalten sind und alles und jeden verfluchen. Und weil sie oft wütend werden, wenn sie ihr Gesicht waschen, tun sie vor lauter Wut Dinge mit ihrem Gesicht, die der Haut schaden können.

Da die Akne ja tief unter der Haut passiert, denken viele Leute auch, dass sie alle Bakterien, die in der Nähe sein könnten, abtöten müssen und nehmen oft schärfere Mittel, als unbedingt nötig oder sinnvoll.

Wenn Sie Ihre Haut reinigen, dann ist es wichtig, dass Sie Ihr Gesicht schonend behandeln. Es gibt keinen Grund, die Haut zu quetschen oder wund zu schrubben, während der Reinigung. Die Reinigungsmittel sind normalerweise stark genug, um das Make-up und den Schmutz zu entfernen, ohne dass Sie alles aufkratzen müssen.

Wenn Sie Lotionen oder Reinigungsschaum benutzen, dann tragen sie sie mit sanften, kreisenden Bewegungen auf. Bei anderen Reinigern, die einen Wattebausch erfordern, tragen sie es ebenfalls sehr sanft auf und bewegen den Wattebausch immer von unten nach oben, da so der Dreck aus den Poren herausgeholt wird. Es gibt keinen Grund dabei grob zu Ihrer Haut zu werden.

## ABSCHÄLEN/PEELING

Der Sinn eines Peelings ist der, die oberste Hautschicht zu entfernen, auf der sich die ganzen abgestorbenen Hautzellen und andere Unreinheiten befinden, die die Haut unansehnlich und ungesund aussehen lassen. Es gibt viele Produkte auf dem Markt, die eine schälende Wirkung haben, aber man muss auch eine Warnung dabei aussprechen.

Das Abschälen der obersten Hautschicht bedeutet auch die Entfernung von notwendigem Talg und Feuchtigkeit. Wenn Sie diesen Vorgang zu häufig durchführen, dann kann die Haut austrocknen. In diesem Fall haben Sie noch ein zusätzliches Problem, da die Haut dann an allen möglichen Stellen im Gesicht schuppt. So etwas zehrt entsprechend natürlich noch mehr an den Nerven, wenn man eh' schon genügend Probleme mit seiner Akne hat – da braucht man dann nicht auch noch zusätzliche Hautschuppen über das Gesicht verteilt.

### ***Was man für das Peeling nehmen sollte.***

Es gibt Bürsten für das Gesicht und ähnliche Produkte, aber diese sind viel zu grob zu ihrer Haut und sind nicht zu empfehlen. Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden für Ihr Gesicht dieselben Bürsten benutzen, die Sie für Ihr Geschirr nehmen. Genau das passiert dann nämlich.

Manche Peeling-Cremes haben Pfirsichkerne und andere natürliche Inhaltsstoffe, um die obere Hautschicht abzuschälen. Nichtsdestotrotz können auch diese etwas grob zu der Haut sein, deswegen drücken Sie nicht zu stark auf, um Ihre Haut zu schonen. Sie sollen Ihre Haut ja nicht dafür bestrafen, dass Sie Akne haben, auch wenn Ihnen vielleicht danach zumute ist.

Die bessere Wahl für ein Peeling-Produkt wäre ein milder Schaum mit Reinigungskügelchen. Sie brauchen einen der mild und wasserlöslich ist.

Viele machen den Fehler, Hautpeelings zu häufig durchzuführen. Sie denken dann, dass sobald sie trockene Haut haben, sie ein Peeling durchführen sollten, um die Hautschuppen zu lösen. Dabei ist es besser, das Problem mit der trockenen Haut an der Wurzel anzupacken, als ständige Peelings zu machen. Wenn Sie schnell trockene Haut bekommen, dann sollten Sie darüber nachdenken, wie Sie Ihrer Gesichtshaut Feuchtigkeit spenden können.

## **FEUCHTIGKEIT SPENDEN**

Wenn sie Akne haben, weil Ihre Haut zu fettig ist, warum sollten Sie die Haut dann feucht halten?

Wenn Sie der Haut die wichtigen natürlichen Hautfette nehmen, dann hat sie eine Tendenz dazu, dies zu überkompensieren, indem sie einfach noch mehr davon produziert. Sie denken vielleicht, dass es eine gute Idee sei, so viel wie möglich Fett/Talg zu entfernen, aber dann bemerken Sie, dass die Fette einfach immer wieder kommen.

Nach dem Reinigen ist es wichtig, der Haut Feuchtigkeit zurück zu geben. Dies gilt sowohl für Aknehaut, als auch für trockene Haut.

Aber wenn es um Feuchtigkeit geht, dann wird es wichtig genau nachzuschauen,

welches Produkt Sie benutzen und welche Inhaltsstoffe darin enthalten sind. Schwere Cremes bleiben auf der Haut zurück und lagern sich ab, während zu leichte Feuchtigkeitscremes nicht genügend in die Haut eindringen können.

**Tipp vom Experten:** Versuchen Sie es mal mit Vitamin E Öl. Eine Tube davon kostet in der Regel weniger als 10 Euro und es ist natürlich genug, dass es auch empfindliche Haut nicht irritiert. Viele Frauen benutzen es sogar morgens, unter dem Make-up.

## **Inhaltsstoffe, nach denen sie Ausschau halten sollten**

Wenn es um Hautpflegeprodukte geht, ist es wichtig, nach natürlichen Inhaltsstoffen zu schauen und nach Ölen. Vitamin A, C und E sind sehr wichtig für die Gesundheit der Haut und deswegen sollten diese Stoffe nach Möglichkeit enthalten sein. Unglücklicherweise heißen solche Produkte oft Retinol oder Retin A oder so ähnlich. Produkte, die Vitamine enthalten, machen oft Werbung unter diesen Namen – also halten Sie danach Ausschau.

Fruchtenzyme können auch als natürliche Peelingprodukte wirken. Deswegen können Sie auch danach schauen.

## **REINIGUNGSRoutine**

Es ist überraschend, wie viele Menschen Ihre Gesichtspflege und Gesichtereinigung vernachlässigen oder auch die genau das Entgegengesetzte machen und viel zu häufig reinigen.

Die Gesichtspflegeroutine sollte aus folgenden Dingen bestehen:

- Leichte Reinigung am morgen. Ein leichtes Gesichtswasser ist genug, um überflüssiges Fett der Nacht abzuspülen. Es ist nicht notwendig, Seife oder sehr intensive Gesichtereiniger zu benutzen.
- Feuchtigkeitscreme sollte aufgetragen werden. Frauen sollten zusehen, dass sie dies beizeiten tun, damit die Crème einziehen kann, bevor das Make-up aufgetragen wird. Auch Männer sollten

keine Hemmungen haben, Feuchtigkeitscreme aufzulegen, damit sie vor Schmutz, Schweiß und Fetten geschützt sind.

- Eine zusätzliche Reinigung tagsüber ist normalerweise nicht notwendig, wenn Sie nicht gerade an einem sehr schmutzigen oder staubigen Arbeitsplatz zu tun haben (z.B. in einem Bücherarchiv). Wenn dies der Fall sein sollte, dann müssen Sie spätestens wenn Sie wieder zu Hause sind, diesen Schmutz entfernen.
- Abends ist die Zeit, wann die wichtigsten Schritte in Bezug auf Ihre Gesichtspflege unternommen werden sollten. Dies bedeutet für Frauen, alles an Make-up zu entfernen, was noch auf der Haut drauf ist. Ein Gesichtswasser sollte ebenfalls benutzt werden, um die Poren zu schützen, die jetzt offen liegen. Nachdem das Gesichtswasser getrocknet ist, sollte wieder Feuchtigkeitscreme aufgetragen werden. Dies gilt ebenfalls auch wieder für Männer.
- Ein Peeling sollte 1-2 die Woche gemacht werden und nicht öfter. Auch nach einem Peeling sollten Sie immer eine Feuchtigkeitscreme benutzen.

Während wir schlafen erholt sich der Körper und repariert jeden Teil der Körpers, wo es notwendig ist, inklusive der Haut. Dies geschieht in der Regel schneller, wenn wir schlafen; Muskeln werden aufgebaut, tote Zellen werden abgestoßen und so weiter.

Diese lebenswichtige Zeit nutzt der Körper am meisten, um auch die Haut zu reparieren.

Wenn also Ihr Körper nachts also Ihre Haut, ist es da nicht optimal, dass Sie ihm helfen, indem Sie selber auch dafür Sorge tragen, dass tote Zellen durch Peeling abgetragen werden und indem Sie ihm zusätzliche Feuchtigkeit geben?

Feuchtigkeit für die Haut ist wichtig während des Tages, aber während der Nacht noch viel wichtiger. Nur so wird die Haut schön und porentief rein.

# DIE SCHLIMMSTEN DINGE, DIE SIE BEI AKNE MACHEN KÖNNEN

Bei all den Möglichkeiten, die man hat, um sich vor Akne zu schützen oder sie zu bekämpfen, gibt es allerdings viele Dinge, die Akne verschlimmern können, oder durch die sie gar erst ausbricht.

Es erscheint schmerzhaft, an diese Dinge zu denken, aber denken Sie daran, wenn Sie es selber auslösen, dann haben Sie auch die Möglichkeit, dass es aufhört, indem Sie Ihre Verhaltensweisen ändern.

## ÜBERMÄSSIG REINIGEN

Es ist verständlich, dass Sie wütend auf Ihre Akne sind und sie einfach nur wegschrubben möchten, aber das ist ungefähr das Gleiche, als wenn Sie auf einen Schnitt am Knie wütend sind und ihn wegwaschen wollen. Je grober Sie dabei vorgehen, desto schlimmer machen Sie es.

Sogar mit den mildesten Reinigern werden Sie wichtige Fette und Feuchtigkeit aus dem Gesicht waschen – jedes Mal, wenn Sie sie benutzen. Es sind andere Fette, als die, die Sie loswerden wollen und die dann zu Pickeln werden. Ihre Haut braucht Fett, um gesund und weich zu bleiben. Wenn Ihr Körper das Gefühl hat, dass die Haut nicht genügend Fett bekommt, dann produziert er sogar mehr. Deswegen kann die paradoxe Situation eintreten, dass je mehr Sie Ihre Haut reinigen, desto mehr Akne Sie haben.

**Lösung:** Es ist viel besser, eine gute, ausbalancierte Waschroutine zu haben, wie sie weiter oben beschrieben ist.

## ZU VIELE PRODUKTE BENUTZEN

Wenn eine Aknecreme gut ist, dann müssen 4 oder 5 großartig sein, oder?

Das Vermischen verschiedener Aknemittel wird nichts anderes tun, als Ihre Haut zu irritieren und die kann bedeuten, dass Ihre Akne sich verschlimmert, statt

besser zu werden. Dies gilt nicht nur für Cremes und Lotionen, sondern auch für Aknereinigungsmittel, Feuchtigkeitsmittel und Peelingprodukte und so weiter. All diese Mittel enthalten beispielsweise Benzoyl-Peroxid oder ähnlich starke Stoffe und das bedeutet, dass Sie es übertreiben und zu viel des Guten tun.

**Lösung:** Es ist eine viel bessere Idee, einfach nur ein sanftes Reinigungsprodukt für empfindliche Haut zu nehmen, eine Feuchtigkeitscreme oder Vitamin E Öl und dann ein einziges Akneprodukt – wenn überhaupt. Und mehrere davon gleichzeitig ist etwas, wovon jeder gesunde Mensch abraten muss. Die Haut wird davon austrocknen und höchstens noch mehr Talg produzieren als zuvor, womit sich Ihre Probleme verschlimmern, statt sich zu verbessern.

## **NICHT REGELMÄSSIG DAS GESICHT WASCHEN**

Das Gesicht zu waschen ist wie Zähne putzen, Sie können es nicht nur einmal am Tag oder nur jeden zweiten Tag machen und denken, dass es genauso gut sei, als wenn Sie es regelmäßig jeden Tag machen. Es ist absolut wichtig, dass Sie Ihr Gesicht waschen und den ganzen Schmutz entfernen, der sich dort angesammelt hat. Nur dann können Sie eine gesunde Haut bekommen.

Es ist vielleicht nicht der schönste Zeitvertreib, jeden Abend 10 Minuten lang das Gesicht zu waschen, aber sind diese 10 Minuten es nicht wert, wenn Sie dadurch schöne Haut haben? Wenn Sie dies regelmäßig tun und auch die anderen Pflegetipps beachten, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie Ihre Akne loswerden, wenn Sie nicht gerade eine sehr schlimme Akne haben, bei denen solche Sachen nicht helfen (mehr dazu am Ende des Ebooks – alternative Behandlungsmethoden bei schwerer Akne).

## **KEINE ZUSÄTZLICHE FEUCHTIGKEITSCREME AUFTRAGEN**

Männer können sich oft nicht mit dem Gedanken anfreunden, eine Feuchtigkeitscreme zu benutzen, da man dabei zumeist an Frauen denkt, die dies tun. Aber wie schon gesagt, wenn man den Feuchtigkeitshaushalt der Haut nicht ausgleicht, dann kann es sein, dass die Haut das überkompensiert und zu viel Talg produziert.

Es stimmt, dass es hunderte von Möglichkeiten gibt, wenn es zu Feuchtigkeitspflege der Haut kommt. Alle sagen, dass sie ihre Haut weich und

geschmeidig machen. Welche also sollen Sie wählen, so dass Sie Ihr Geld nicht verschwenden?

Die besten Feuchtigkeitspflegemittel enthalten natürliche Inhaltsstoffe wie Vitamine und Kräuter. Die mit Vitaminen sollten immer bevorzugt werden. Dabei ist der Preis nicht der entscheidende Faktor. Auch die günstigeren Marken sind gut zu verwenden, wenn Vitamine enthalten sind. Die Mittel sollten zudem auf Wasser und nicht auf Öl basieren (abgesehen von Vitamin E Öl natürlich).

## **BILLIGES MAKE-UP**

Warten Sie, wir haben gerade gesagt, dass Make-up Akne nicht verursacht. Also warum warnen wir Sie hier davor?

Tatsache ist, dass das heutige Make-up keine Inhaltsstoffe mehr enthält, die die Poren verstopfen und das viele Sorten sogar sehr gut für die Haut sind. Aber dies stimmt leider nicht für alle Fabrikate und Marken. Einige Sorten haben immer noch Inhaltsstoffe, die die Poren verstopfen können. Auf folgende Inhaltsstoffe sollten Sie achten, damit Sie keinen Fehler machen:

- Talkum
- Glimmer
- Parfüm
- Titan
- Wachs
- Zink
- Formaldehyd
- Propylen-Glykol
- Glyzerin
- Paraben

Zumeist enthalten günstigere Make-up-Sorten die oben stehenden Inhaltsstoffe, da die besseren Firmen in hochwertigere Inhaltsstoffe investieren. Natürlich ist das keine goldene Regel – schauen Sie einfach auf die Verpackung, um nachzusehen, ob die genannten Inhaltsstoffe enthalten sind und meiden Sie sie.

# ALTERNATIVE BEHANDLUNGSMETHODEN

Sie haben jetzt alle Tipps befolgt und haben sogar Ihre Ernährung umgestellt und dennoch hat sich nicht der gewünschte Erfolg eingestellt? Sie haben immer noch Akne... Was jetzt? Bei manchen Menschen ist die Akne leider wesentlich hartnäckiger als die „normale Aknehaut“, wofür wir Ihnen bis jetzt Tipps gegeben haben. Das kann man leider nicht ändern. Eine andere Haut und schwerere Akne erfordert andere Herangehensweisen.

Es ist allerdings noch nicht alles verloren. Es gibt einige Prozeduren und Behandlungsmöglichkeiten, die Ihnen Ihr Hautarzt empfehlen kann oder die er sogar selber durchführen kann. Dies gilt auch für die schwierigsten Fälle von Akne.

## ROACCUTAN

Abraten würde ich allerdings von einem Mittel, das sich Roaccutan nennt. Es ist nach Aussagen einiger Benutzer (kann man in vielen Akneforen nachlesen) zwar hochwirksam, was die Bekämpfung von Akne angeht, aber leider hat es auch sehr viele Nebenwirkungen, die teilweise schon ziemlich krass sind und so Dinge wie Nierenversagen und Ähnliches beinhalten. Diese sehr starken Nebenwirkungen treten zwar nicht bei jedem ein, aber dennoch denke ich mir, dass die allgemeine Gesundheit noch wichtiger ist, als das Aussehen, denn was nützt es einem, wenn die Pickel weg sind, man dafür aber regelmäßig zur Dialyse muss, um es mal auf den Punkt zu bringen.

## Laser- und Lichttherapie

Laser und Lichttherapie werden immer populärer als Optionen für Akne und Aknenarben. Und da sie ständig verbessert werden, werden sie immer effektiver und schaden der Haut nicht.

Eine Laserbehandlung richtet sich an die Talgdrüsen und schädigt diese sogar, so dass sie weniger Talg produzieren. Dies bedeutet, dass Sie weniger Probleme mit Pickeln haben werden, da viel weniger Talg auf und unter der Haut vorhanden ist.



***Laser- oder Lichttherapie kann das Aussehen von Akne oder Aknenarben***

Lichttherapie ist gegen die Bakterien, die sich in den Poren oder Haarfollikeln ansammeln und die Entzündungen hervorrufen. Wenn die Bakterien abgetötet werden, dann entstehen Pickel erst gar nicht.

***Für Aknenarben.***

Wenn Sie schlimme und tiefe Aknenarben haben, dann können Sie ebenfalls Licht- oder Lasertherapie anwenden. Diese Behandlungen zerstören die oberste Hautschicht oder schleifen sie ab, so dass die Wunde abheilt, wenn neues Gewebe gebildet wird. Dies bedeutet weniger oder gar keine Narben mehr.

Lichttherapie ist meistens sicherer und bequemer als Laserbehandlung, obwohl beide Behandlungsmethoden, wie schon erwähnt, von Jahr zu Jahr verbessert werden. Hier sind die populärsten Formen der Behandlungen:

- Blaulicht setzt die Haut einer sehr schwachen, blauen Lichtquelle aus, welche die Bakterien zerstört, die für die Akne verantwortlich sind. Eine Blaulichttherapie ist ziemlich schmerzfrei, aber muss wiederholt werden, wenn neue Bakterien gebildet wurden. Es können leicht Rötungen dabei entstehen und die Haut könnte trockener werden als gewöhnlich.
- Pulsierendes Licht und Hitze werden in Kombination benutzt, um die Talgdrüsen zu zerstören oder zu beschädigen, damit weniger Talg produziert wird.
- Laserdioden zerstören oder beschädigen die Talgdrüsen in der Dermis, der mittleren Hautschicht, ohne die äußeren Hautschichten zu beschädigen.

## KOSMETISCHE BEHANDLUNGEN

Behandlungsmethoden, die etwas mehr Aufwand erfordern, sind chemische Peelings und Dermabrasionstechniken.

Chemische Peelings sind das, wonach sie sich anhören – eine Chemikalie wird auf das Gesicht aufgetragen und dann weggeschält. Dabei wird die oberste Hautschicht abgetragen, wodurch dann die gesunde Haut darunter zum Vorschein kommt.

Diese Behandlungsmethode gibt es schon seit Jahren, um Falten, Gesichtslinien und Sonnenschäden sowie kleinere Narben zu bekämpfen. Die Haut braucht ein paar Tage, um sich davon zu erholen, aber in der Regel sind das Routinebehandlungen.

Dermabrasion wird bei sehr starker Narbenbildung angewendet. Eine rotierende Drahtbürste wird benutzt, um die oberste Hautschicht zu entfernen, wo sich in der Regel die Narben befinden. Dermabrasion kann sehr unangenehm für den Patienten werden und es kann auch etwas länger dauern, bis es abheilt. Man greift aber immer seltener auf diese Methode zurück, da Laser- und Lichttherapie weitaus hautschonender arbeiten.

Mikrodermabrasion ist ähnlich wie Dermabrasion aber anstatt einer Drahtbürste wird eine Handapparatur benutzt, die kleine Kristalle auf die Haut schießt. Dies ist wie ein Poliervorgang für die Haut. Eine Art Staubsauger entfernt dann die Kristalle und toten Hautzellen. Für einige bietet Mikrodermabrasion nicht viel, was die Resultate bei der Narbenverringering angeht. Für tiefere Narben gibt es andere Optionen.

Weiche Gewebeauffüllung nennt man eine Prozedur, wo Collagen oder Fett unter der Haut wo sich die Narbe befindet eingespritzt wird, um die Haut etwas zu dehnen und damit die Narben an sich weniger sichtbar zu machen. Leider sind die Resultate eher temporär, so dass die Prozedur regelmäßig wiederholt werden muss.

## DIE RICHTIGE METHODE AUSWÄHLEN

Manche dieser Prozeduren hören sich ein wenig zerstörerisch an und alle sind ein wenig unangenehm. Es können zudem Nebenwirkungen eintreten wie Rötungen, Schwellungen und andere, aber diese können in der Regel schnell mit entsprechenden Cremes beseitigt werden.

Ein Hautarzt oder Dermatologe kann Ihnen die besten Methoden vorschlagen, in Abhängigkeit vom Grad Ihrer Akne oder Ihrer Narben. Da diese Methoden zumeist nicht von der Krankenkasse bezahlt werden, bieten viele Ärzte ihren Patienten auch die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Und dann werden solche Behandlungsmethoden auch wieder bezahlbar.

Nur Sie können entscheiden, ob einer der erwähnten Prozeduren etwas für Sie ist, aber wenn Sie beim Arzt sind, dann fragen Sie auf jeden Fall:

- Welche Resultate können Sie von der Behandlung erwarten? In den seltensten Fällen wird alles weggehen, sondern es werden nur optische Verbesserungen erzielt (was in vielen Fällen ja gewünscht ist).
- Muss die Behandlung häufiger wiederholt werden?
- Wird die Behandlung dafür sorgen, dass die Bildung von neuer Akne verhindert wird?
- Was für Nebenwirkungen können Sie erwarten und wie lange werden sie anhalten? Gibt es Schmerzen und wenn ja, können sie mit Schmerzmitteln bekämpft werden?
- Werden Sie der Arbeit fernbleiben müssen oder wird Ihr Tages-/Wochenablauf sonst irgendwie geändert werden müssen?
- Wie viele dieser Behandlungen hat der Arzt schon durchgeführt? Gibt es Fotos oder Patientenmeinungen dazu?

Sie müssen alle Antworten sorgfältig gegenüber den Kosten der Behandlung abwägen und auch an die Nebenwirkungen/Schmerzen denken. Es wird kaum perfekt werden, aber wenn Sie sich danach wesentlich wohler mit Ihrem Aussehen fühlen, dann ist Ihnen auf jeden Fall geholfen. Es ist nicht schön, sich wegen seiner Akne oder seiner Narben zu Hause verstecken zu müssen.

# JA, SIE KÖNNEN IHRE AKNE VERBESSERN

Akne ist kein Spaß – für niemanden. Sie kann sogar traumatisieren und die meisten Menschen schämen sich dafür, auch wenn sie nicht dafür können.

Viele, die unter Akne leiden, haben kein Selbstvertrauen in Bezug auf das andere Geschlecht – egal in welchem Alter man die Akne hat oder welcher ethnischen Rasse und welchem Geschlecht man angehört.

Aber Akne muss nicht diese Art von Macht über Sie haben. Es muss sich nicht mit Ihren täglichen Aktivitäten überschneiden oder Ihr Selbstbewusstsein absinken lassen. Sie können Kontrolle über Ihre Akne und der Gesundheit Ihrer Haut gewinnen.

Sie mögen sich vielleicht nicht auf die Reinigungsritualen freuen, die Sie befolgen müssen, um endlich eine schöne, klare Haut zu bekommen.

Auch würden Sie wahrscheinlich lieber auf den Besuch beim Hautarzt verzichten.

Am Ende aber werden Sie feststellen, dass es all die Anstrengungen und Zusatzbelastungen wert war, wenn Sie in den Spiegel schauen und endlich die Haut haben, die Sie sich immer gewünscht haben.

Das Lesen von Etiketten ist nicht schwer und auch das Versorgen der Haut mit zusätzlicher Feuchtigkeit kann man lernen. Und wenn der Arzt etwas empfiehlt, sollten Sie auch seine Vorschläge ausprobieren, da dieser je nach Grad der Akne die besten Medikamente empfehlen kann, wenn die Hausmittel nicht die ausreichende Wirkung zeigen sollten.

Andere hatten schon Erfolg damit und Sie können ihn auch erreichen. Sie können ebenfalls schöne, klare Haut haben, die Sie gerne zeigen – wenn Sie die notwendigen Schritte umsetzen. Sie können es. Also warten Sie nicht länger.