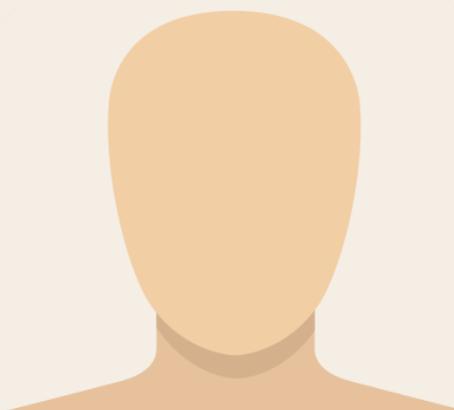


Mit Hausmitteln Pickeln von innen bekämpfen

+ Anti Akne

Ernährungsscheckliste



Mit diesen Hausmitteln kannst Du Pickel von innen bekämpfen

Es gibt zahlreiche Hausmittel, die Dir dabei helfen, Pickel schnell und nachhaltig loszuwerden. Und damit meinen wir nicht nur die Klassiker wie Honig und Heilerdemaske, sondern auch Mittel, die Deinen Pickeln von innen den Gar ausmachen.

Daher haben wir für Dich die besten Rezepte gesammelt, mit denen Du Pickel von innen den Kampf ansagen kannst.

Gesund und echte Geheimwaffen gegen Pickel – Probiotika aus selbstgemachten fermentierten Lebensmitteln

Wie Du in unserem eBook und auf unserem Blog nachlesen kannst, spielen probiotische Bakterien eine überaus wichtige Rolle bei der Erhaltung einer gesunden Darmflora. Und diese hängt wiederum direkt und indirekt mit reiner und gesunder Haut zusammen.

Aus diesem Grund solltest Du immer darauf achten, ausreichend Lebensmittel mit probiotischen Bakterien zu Dir zu nehmen. Diese kannst Du auch ganz einfach selbst herstellen.

Wie das geht, erklären wir Dir jetzt.

Selbstgemachter probiotischer Joghurt



Dieses Rezept ist ideal für Einsteiger.

Du benötigst:

- ✓ 1/2 Liter Milch
- ✓ 1 - 2 Esslöffel Joghurt mit lebenden probiotischen Bakterienkulturen
- ✓ 2 Töpfe
- ✓ eines oder mehrere Gefäße
- ✓ eventuell einen Joghurtbereiter

1. Füge die Milch in ein Gefäß und gib ein oder zwei Esslöffel Joghurt mit lebenden probiotischen Bakterien hinzu.

Diese bringen den Fermentierungsprozess ins Rollen.

2. Lass das Ganze jetzt rund acht bis 12 Stunden an einem warmen Ort ruhen, sodass sich die probiotischen Bakterien optimal vermehren können. Ideal ist eine Temperatur von 43 Grad Celsius.

Hierzu kannst Du das Gefäß/die Gefäße in den dementsprechend temperierten Backofen stellen oder auch einen Joghurtbereiter benutzen. Diesen gibt es schon für unter 20 Euro.

Eine Anschaffung, die sich garantiert lohnt, wenn Du öfter selbstgemachten Joghurt zubereiten möchtest.

3. Wenn der Joghurt deutlich eingedickt ist, weißt Du, dass der Fermentierungsprozess abgeschlossen ist.

Dabei solltest Du beachten, dass aus Vollfettmilch hergestellter Joghurt deutlich dickflüssiger wird als Joghurt aus Magermilch. Nun solltest Du den Joghurt in den Kühlschrank stellen.

Unser Tipp: Dieses Rezept bezieht sich auf handelsübliche, pasteurisierte Kuhmilch. Du kannst auch versuchen, aus Sojamilch Joghurt herzustellen. Hier hängt das Resultat jedoch sehr stark von der jeweiligen Sojamilch ab. Laut Erfahrungsberichten funktioniert Sojamilch mit möglichst wenigen Zusatzstoffen am besten. Achte jedoch darauf, dass diese einen gewissen Anteil an Zucker enthält, da die Bakterien diesen benötigen, um sich zu vermehren. Sollte die Sojamilch Deiner Wahl keinen Zucker enthalten, kannst Du diesen jedoch auch selbst hinzufügen.

Sauerkraut



Auch Sauerkraut kannst Du ganz einfach selbst herstellen. Es schmeckt nicht nur vorzüglich, sondern ist auch reich an wertvollen probiotischen Bakterien.

Du benötigst:

- ✔ einen Kohlkopf
- ✔ Salz
- ✔ Kümmel, Pfeffer, Zwiebel nach Bedarf
- ✔ Gefäße, in die Du das Sauerkraut einfüllst
- ✔ Tücher oder Teller zum Abdecken
- ✔ Gegenstände zum Beschweren

1. Schneide oder hacke den Kohl in kleine Stücke oder Streifen. Gib diese in das Fermentierungsgefäß oder die Gefäße und füge ein wenig Salz hinzu.

Dieses entzieht dem Kohl Flüssigkeit und verhindert gleichzeitig das Wachstum

schlechter Bakterien.

2. Drücke nun den Kohl mit Deiner Faust so fest Du kannst nach unten. Am besten füllst Du den Kohl schichtweise in das Gefäß und presst jede Schicht so fest wie möglich hinein.

Zwischen die einzelnen Kohlschichten kommt immer etwas Salz. Wenn Du möchtest, kannst Du für einen besonderen Geschmack auch Kümmel, Zwiebel oder Pfefferkörner beifügen.

Wenn das Gefäß voll ist und Du so viel Kohl wie möglich hineingepresst hast, muss dieser mit einer Flüssigkeitsschicht bedeckt sein.

Dies ist sehr wichtig, da der Fermentierungsprozess nur unter Ausschluss von Sauerstoff funktioniert.

3. Lege nun einen Teller auf das Gefäß oder spanne ein Tuch darüber. Darauf legst Du noch ein Gewicht.

Das kann ein Holzbrett genauso gut sein wie ein mit Wasser gefülltes Gefäß. Auf diese Weise werden Insekten sowie Schmutzpartikel vom Inhalt der Gefäße ferngehalten.

4. In den ersten 24 Stunden solltest Du den Kohl immer wieder zusammenpressen, sodass so viel Flüssigkeit wie möglich aus ihm austritt.

Sollte der Kohl nach 24 Stunden immer noch nicht mit Flüssigkeit bedeckt sein, füge etwas Salzwasser hinzu.

5. Stell das Gefäß nun in einen geeigneten, warmen Ort und kontrolliere den Inhalt jeden Tag.

Der Kohl muss immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. Sollte sich eine schaumige Schicht bilden, entferne diese.

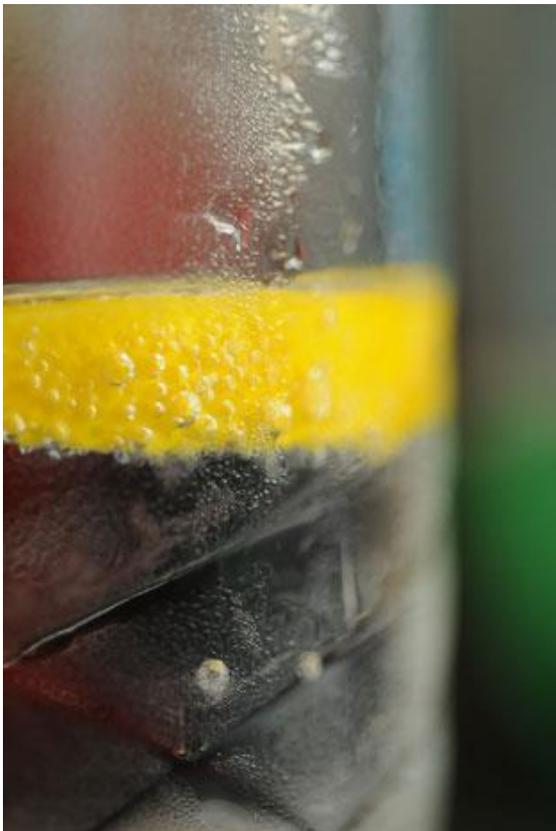
Wir empfehlen Dir außerdem, den Innenrand des Gefäßes sowie das Tuch und den Gegenstand, mit dem Du das Ganze beschwerst, regelmäßig zu reinigen.

6. Nach rund vier bis sechs Wochen ist das Sauerkraut fertig. Du kannst es nun in spezielle Gefäße umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren, wo es rund sechs Monate lang haltbar ist.

Dein selbstgemachtes Sauerkraut solltest Du roh genießen, um die wertvollen probiotischen Bakterien nicht durch Kochen zu zerstören.

Unser Tipp: Nach diesem Rezept kannst Du auch anderes Gemüse wie Rote Beete, Karotten, Knoblauch und Zwiebel fermentieren. Probiere einfach aus, was Dir am besten schmeckt. Fermentiertes Gemüse ist nicht nur sehr gesund, sondern auch überaus schmackhaft – sowohl als Beilage als auch als Snack für zwischendurch.

Fermentierte Limonade mit Ingwerbug



Auch dieses Rezept ist kinderleicht umsetzbar und besonders im Sommer eine tolle und noch dazu richtig gesunde Erfrischung.

Für das Grundrezept - den Ingwerbug - benötigst Du:

- ✔ eine etwa daumengroße Ingwerknolle
- ✔ einen Esslöffel Zucker
- ✔ 500 ml Wasser
- ✔ Einmachgläser (750 ml oder größer)

1. Befülle die Einmachgläser mit 500 ml Wasser. Schäle den Ingwer und hoble ihn in kleine Stücke.

Dann gib ihn ins Wasser und füge einen Esslöffel Zucker hinzu. Rühre das Ganze so lange, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

2. Bedecke das Einmachglas mit einem Tuch und spanne einen Gummi herum oder leg ein Gewicht darauf.

Stell das Glas an einen Ort mit etwa 20 Grad Temperatur.

3. In den folgenden Tagen fügen Du jeweils einen Esslöffel gehobelten Ingwer sowie einen Esslöffel Zucker hinzu und rührst das Ganze mindestens eine Minute lang kräftig um.

4. Nach drei bis sechs Tagen solltest Du sehen können, wie die Flüssigkeit beginnt, Bläschen zu bilden, und diese sich gemeinsam mit den Ingwerstückchen am Flüssigkeitsrand sammeln.

Blubbert und schäumt es, ist dein Ingwerbug fertig und einsatzbereit.

5. Nun kannst Du einen beliebigen gezuckerten Fruchtsaft nehmen und diesen mithilfe Deines Ingwerbugs fermentieren.

Mische dazu einen Liter Fruchtsaft in einem großen Gefäß mit etwa 100 ml Ingwerbug und warte 12 bis 24 Stunden. Je mehr Bläschen sich am Flüssigkeitsrand bilden, desto weiter fortgeschritten ist die Fermentation.

Wenn Du länger als 24 Stunden wartest, kann es sein, dass Dein Getränk schon zu sauer geworden ist, und nicht mehr schmeckt.

Wenn Du mit dem Ergebnis zufrieden bist, fülle Deine fermentierte Limonade in Glasflaschen ab und stelle diese in den Kühlschrank.

Die niedrige Temperatur stoppt den Fermentierungsprozess. Sicherheitshalber solltest Du die Flaschen jedoch nicht fest verschließen, damit diese nicht explodieren.

Deine Anti-Akne-Ernährungsscheckliste

Bevor Du mit der Zusammenstellung Deines Anti-Pickel-Speiseplans loslegst, solltest Du einige wichtige Punkte beachten. Diese haben wir hier für Dich kompakt und übersichtlich zusammengefasst.

1. Lebensmittel, die Akne verschlimmern

2. Lebensmittel, die Akne *eventuell* verschlimmern

3. Lebensmittel, die Akne verbessern

4. Lebensmittel, die Deinen Insulinspiegel in die Höhe schnellen lassen

1. Lebensmittel, die Akne verschlimmern

Achtung! Diese Lebensmittel können Akne erwiesenermaßen verschlimmern

- Milch

- Zucker

- **hoch verarbeitete Kohlenhydrate** (Weißmehl und alle daraus hergestellten Produkte)

- Lebensmittel, die reich an **Omega-6-Fettsäuren** sind (z. B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Schweineleber, Schweineschmalz, Eigelb)

- **Transfette** (so gut wie alle Fertiggerichte, Frittiertes und hochverarbeiteten Lebensmittel)

2. Lebensmittel, die Akne *eventuell* verschlimmern

Vorsichtig solltest Du sein bei:

- **unlöslichen Ballaststoffen** (grünes Gemüse, Erbsen, Auberginen, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Kohl, Kohlsprossen, Blumenkohl)

- **Gluten** (Weizen und verwandte Getreideprodukte)

Beides kann bei Personen mit einer entsprechenden Empfindlichkeit zu Entzündungen im Körper führen und somit auch Akne verschlimmern.

Um herauszufinden, ob Dein Körper auf unverdauliche Ballaststoffe oder Gluten negativ reagiert, lässt Du eine Komponente (nicht beide gleichzeitig!) jeweils vier Wochen aus Deinem Speiseplan weg.

Bemerkst Du eine Verbesserung Deiner Haut - und auch Deines allgemeinen Wohlbefindens - solltest Du in Zukunft ganz auf unverdauliche Ballaststoffe bzw. Gluten verzichten.

Lösliche Ballaststoffe findest Du in:

- Karotten
- Kürbis (vor allem geschält)
- Süßkartoffeln
- Rüben
- Pastinaken
- roter Beete

3. Lebensmittel, die Akne verbessern

Gute Lebensmittel – diese Lebensmittel helfen, Akne zu verbessern

Obwohl es keine Lebensmittel gibt, die Akne auf wundersame Weise heilen können, gibt es dennoch solche, deren positiver Einfluss auf Akne wissenschaftlich erwiesen ist.

- Lebensmittel, die **Omega-3-Fettsäuren** enthalten (vor allem fetter Fisch wie Lachs)
- **Grüner Tee** (reich an wertvollen Antioxidantien)

Setze auf die mediterrane Ernährung/Diät um gesund zu bleiben und Pickel zu bekämpfen!

- wenig hoch verarbeitete Kohlenhydrate
- wenig Zucker
- viel Vollkornprodukte
- eine ausreichende Menge an Ballaststoffen
- Fett hauptsächlich in Form einfach ungesättigter Fettsäuren – Olivenöl!
- einen hohen Anteil an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen
- ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren (4:1 bis 6:1)

Deine tägliche Kalorienaufnahme könnte dann in etwa so aussehen:

- 50 Prozent Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten
- 30 Prozent Fett hauptsächlich in Form einfach ungesättigter Fettsäuren
- 20 Prozent Eiweiß

4. Lebensmittel, die Deinen Insulinspiegel in die Höhe schnellen lassen

Achte auf Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index

Lebensmittel, die einen niedrigen glykämischen Index haben, lassen Deinen Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen und sorgen auf diese Weise dafür, dass auch jene Hormone, die Akne verschlimmern, in Schach gehalten werden.

Daher solltest Du bei Deiner Ernährung darauf achten, bevorzugt Lebensmittel zu wählen, deren glykämischer Index maximal im mittleren Bereich liegt.

Zu diesen zählen:

- ✔ Weizentortillas (glykämischer Index von 30)
- ✔ Vollkornbrot ohne Weizen (glykämischer Index von 40 - 65)
- ✔ Haferflocken (glykämischer Index von 58)
- ✔ Gerste (glykämischer Index von 25)

- ✔ Buchweizen (glykämischer Index von 54)
- ✔ Quinoa (glykämischer Index von 53)
- ✔ Bohnen und Linsen (glykämischer Index von 20 - 40)
- ✔ Erdnüsse (glykämischer Index von 14)
- ✔ Süßkartoffeln (glykämischer Index von 61)
- ✔ Süßmais (glykämischer Index von 53)
- ✔ Yamswurzel (glykämischer Index von 37)
- ✔ Karotten (glykämischer Index von 47)
- ✔ Erbsen (glykämischer Index von 48)
- ✔ Milch (glykämischer Index von 30)
- ✔ Sojamilch (glykämischer Index von 20 - 40)
- ✔ Naturjoghurt (glykämischer Index von 19)
- ✔ Äpfel (glykämischer Index von 36)
- ✔ Weintrauben (glykämischer Index von 64)

Fleisch, Fette und Eier haben generell einen sehr niedrigen glykämischen Index.

Über einen sehr hohen glykämischen Index verfügen

- Kartoffeln
- weißer Reis
- die meisten Frühstückscerealien
- Weizenbrot (auch die Vollkornvariante!)

Diese Lebensmittel solltest Du daher meiden!

Hier nochmal alle Dos und Dont´s für reine Haut auf einen Blick

- + Vollkornprodukte (aber kein Weizenmehl!)
- + Fette in Form einfach ungesättigter Fettsäuren (Olivenöl)
- + ein Verhältnis von Omega-6- und Omega-3 Fettsäuren von 4:1 bis 6:1 (am besten durch die Reduktion von Omega-6-Fettsäuren statt der vermehrten Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren)
- + Ballaststoffe (je nach Verträglichkeit am besten in Form löslicher Ballaststoffe)
- + viel Gemüse und Obst
- + Lebensmittel, deren glykämischer Index maximal im mittleren Bereich liegt
- + Grüner Tee (am besten etwa drei Tassen täglich)

- × Milch
- × Zucker
- × hochverarbeitete Kohlenhydrate
- × Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index
- × Fertiggerichte, Frittiertes
- × glutenhaltige Lebensmittel (bei Glutenüberempfindlichkeit)
- × unlösliche Lebensmittel (falls diese schlecht vertragen werden)

Zum Schluss noch die "notwendigen" Hinweise:

Copyright und Nutzungsregeln:

Die Inhalte dieses Ebooks sind urheberrechtlich geschützt.

Wir können weder eine Erfolgsgarantie für die im Ebook enthaltenen Ratschläge geben, noch eine Haftung für evtl. Folgen der Anwendung der Tipps übernehmen.

Zuletzt gilt: Die in diesem Ebook angebotenen Inhalte sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt und können unter keinen Umständen die Behandlung oder professionelle Beratung durch einen qualifizierten Arzt ersetzen.

Bildquellen:

- Kopf von Anna Litviniuk / CC / iconfinder
- Sauerkraut / Depositphotos.com / yelenayemchuk
- Joghurt / Depositphotos.com / Silberkorn
- Limonade / Compfight.com / cc / by sk8geek