

DEINE CHECKLISTE FÜR REINE HAUT



In dieser Checkliste findest Du alle wichtigen Punkte des Reine-Haut-Ebooks kurz und bündig zusammen gefasst.

Bitte beachte, dass diese Checkliste nicht das E-Book ersetzt, sondern nur eine Ergänzung dazu ist.

DIE 5 SÄULEN VON UNREINER HAUT, PICKELN & AKNE

Grundlegendes zu Akne – Akne verstehen	2
Säule Nr.1: Das Verdauungssystem	3
Säule Nr. 2: Hormone.....	6
Säule Nr.3: Vitamine.....	8
Säule Nr.4: Stress und Lebensstil.....	13
Säule Nr.5: Hautpflege	15

GRUNDLEGENDES ZU AKNE – AKNE VERSTEHEN

Akne wird ausgelöst durch:

- genetische Veranlagung
- eine übermäßige Testosteronproduktion
- eine andere Reaktion der Haut/Talgdrüsen auf Testosteron und seine Abbauprodukte
- systemische – irgendwo im Körper gelagerte – Entzündungen
- zu wenig Antioxidantien im Körper
- Stress und die daraus resultierenden körperlichen Reaktionen

Ein holistischer Ansatz ist wichtig, denn

- Die Heilung von innen hat einen großen Stellenwert, da die Ursachen von Akne immer im Körper liegen.

Aknepatienten haben erwiesenermaßen ein:

- 45 Prozent niedrigeres Vitamin E-Level,
- 40 Prozent niedrigeres Vitamin C-Level,
- 33 Prozent niedrigeres Vitamin A-Level,
- 65 Prozent niedrigeres Beta-Carotin-Level

Eine erfolgreiche Aknebehandlung unterteilt sich in 5 Säulen:

- Ernährung & Darm
- Hormone
- Vitamine
- Psyche und Stress
- Hautpflege

Hier findest Du nun die wichtigsten Action-Steps zu jeder der Säulen:

SÄULE NR.1: DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Im Darm gibt es sowohl gute als auch schlechte Bakterien. Sind die guten, sogenannten probiotischen Bakterien in der Überzahl, ist alles in Ordnung. Sind jedoch die schlechten – etwa aufgrund schlechter Ernährung oder Stress – in der Überzahl, kann dies zu zahlreichen Erkrankungen sowie einer Entzündung des Darms führen. Diese Entzündung des Darms kann wiederum die Ursache für eine Entzündung der Haut – Akne – sein.

Es ist durch mehrere wissenschaftliche Studien eindeutig belegt, dass die Darmflora mit Akne zusammenhängt. Im Darm gelagerte Entzündungen können zu Entzündungen der Haut führen, die sich als Akne zeigen. Umso wichtiger ist es also, dass Du auf eine ausgewogene Darmflora achtest.

Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index lassen Deinen Blutzucker rasch in die Höhe schnellen. Infolge dessen schüttet Dein Körper dementsprechend große Mengen an Insulin aus, was wiederum zu einer vermehrten Testosteron- und Talgproduktion führt. Und diese ist die Grundlage für die Entstehung von Mitessern und Pickeln. **MERKE:**

Je niedriger Dein Insulinspiegel, desto niedriger Deine Talgproduktion.

Es gibt drei Studien, die eindeutig belegen, dass Milch Akne verschlimmern kann. So konnte festgestellt werden, dass Milch zu einem Anstieg jener Hormone führt, die Akne auslösen.

Milch lässt auch Deinen Insulinspiegel rasant ansteigen. Des Weiteren können Lactoseintoleranz und Milchallergien zu Darmproblemen führen, die wiederum Akne auslösen können – siehe Zusammenhang zwischen Darmflora und Akne.

Zucker verschlimmert Akne gleich zweifach: Zucker treibt die Insulinausschüttung und somit die Talgproduktion in die Höhe. Außerdem begünstigt er Entzündungen. Beides konnte in Studien eindeutig belegt werden.

Glutenunverträglichkeit oder eine erhöhte Sensibilität gegenüber diesem vor allem in Weizen vorkommenden Protein kann zu Entzündungen im Darm führen. Diese können wiederum Entzündungen in der Haut in Form von Akne auslösen.

Grüner Tee ist reich an Polyphenolen – effektiven Antioxidantien. Studien beweisen, dass Aknepatienten häufig zu wenige dieser wichtigen Stoffe in ihrem Körper haben. Ein durchlässiger Antioxidantien-Schutzschild ist eine der Hauptursachen von Akne.

Mithilfe von Grünem Tee kannst Du Deinem Körper wertvolle Antioxidantien liefern. Zudem senkt Grüner Tee wissenschaftlich erwiesen das Diabetes-Risiko und wirkt sich außerdem positiv auf Entzündungswerte aus.

Omega-3-Fettsäuren – vor allem jene aus tierischen Quellen – wirken stark entzündungshemmend. Dabei kommt es jedoch vor allem auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren an. Dieses sollte zwischen 6:1 und 4:1 liegen.

Praxistipps

- Praxistipp #1 – Iss mehr probiotische Lebensmittel

Achte darauf, mehr probiotische Lebensmittel wie zum Beispiel rohes, unpasteurisiertes Sauerkraut, probiotischen Joghurt und Kombucha zu Dir zu nehmen. Im Gegenzug solltest Du Fertigprodukte, Frittiertes und alle hochverarbeiteten Lebensmittel links liegen lassen.

Du kannst probiotische Bakterien auch in Form eines Nahrungsergänzungsmittels einnehmen. Diese sind aber kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, sondern lediglich eine Ergänzung.

- Praxistipp #2 – Achte darauf, dass Dein Blutzuckerspiegel nicht rasch ansteigt

Vermeide Lebensmittel, die Deinen Blutzucker rasch ansteigen lassen. Orientiere Dich hierbei am Glykämischen Index – je höher ein Lebensmittel darin gelistet ist, desto schneller lässt es Deinen Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen.

Iss stattdessen Lebensmittel, die Deinen Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen.

Achte auch darauf, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen.

- Praxistipp #3 – Verzichte auf Milch

Verzichte auf Milch und ersetze sie durch Alternativen wie z.B. Mandelmilch oder Sojamilch. Fermentierte Milchprodukte wie etwa probiotischen Joghurt kannst Du jedoch bedenkenlos konsumieren.

- Praxistipp #4 – Finger weg von Zucker

Konsumiere so wenig Zucker wie möglich. Achte dabei auch auf versteckten Zucker in Getränken.

- Praxistipp #5 – Verzichte auf Gluten

Teste, ob Dein Körper sensibel auf Gluten reagiert. Streiche mindestens einen Monat lang glutenhaltige Lebensmittel von Deinem Speiseplan und beobachte, ob sich Deine Akne verbessert.

- Praxistipp #6 – Trinke Grünen Tee

Trinke jeden Tag mindestens drei Tassen Grünen Tee, um Deinen Körper ausreichend mit

wertvollen Antioxidantien zu versorgen.

- Praxistipp #7 – Achte auf ein ausgewogenes Omega-6- und Omega-3-Verhältnis
Achte auf ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in Deinem Speiseplan. Dieses sollte zwischen 4:1 und 6:1 liegen.

Dabei solltest Du vor allem Omega-6-haltige Lebensmittel reduzieren. Zu diesen zählen hochverarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte, Frittiertes, Sonnenblumenöl, Erdnussöl, Maiskeimöl und Traubenkernöl. Fetter Fisch wie Lachs ist hingegen reich an Omega-3-Fettsäuren.

Aber auch diesen solltest Du nur ab und zu genießen. Zum Kochen verwende am besten Olivenöl.

SÄULE NR. 2: HORMONE

- Testosteron – Aknehormon Nummer 1:

Es gibt 11 Studien, die eindeutig beweisen, dass Hormone die Akneverursacher Nummer eins sind. Eine ausschlaggebende Rolle spielen vor allem männliche Sexualhormone, sogenannte Androgene.

Ein Überschuss des männlichen Sexualhormons Testosteron sowie eine erblich bedingte Überempfindlichkeit von Aknehaut gegenüber diesem Hormon und seinem Abbauprodukt DHT sind die Voraussetzung dafür, dass Mitesser und Pickel überhaupt erst entstehen, denn:

Ohne Testosteron gibt es keinen Talg.

Bestimmte Enzyme in der Haut wandeln Testosteron zu DHT um, was zu vermehrter Talgproduktion, verstopften Poren und schließlich Mitessern und Pickeln führt.

- Insulin – Aknehormon Nummer 2

Insulin ist der einzige Androgenverstärker, auf den Du ohne Medikamente Einfluss nehmen

kannst. Je mehr Insulin Du im Blut hast, desto mehr akneverursachende Hormone produziert Dein Körper.

Besonders fatal ist eine meist durch einen ungesunden Lebensstil verursachte Insulinresistenz, bei der Leber, Fettgewebe und Muskulatur nicht mehr auf Insulin ansprechen und die Bauchspeicheldrüse daher immer größere Mengen an Insulin ausschütten muss.

Praxistipps:

- Praxistipp #1 – Kontrolliere Deine Insulinausschüttung

Die Kontrolle Deiner Insulinausschüttung ist ein ebenso einfacher wie effektiver Weg, auf die männlichen Sexualhormone in Deinem Körper Einfluss zu nehmen.

Dabei gilt: Je weniger Insulin Dein Körper ausschüttet, desto weniger akneverursachende Androgene produziert er.

- Iss hauptsächlich Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index, denn diese lassen Deinen Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, sodass Dein Körper nur geringe Mengen an Insulin ausschüttet.
- Vermeide vor allem Zucker, Kartoffeln, weißen Reis, die meisten Frühstückscerealien und Weizenbrot (auch die Vollkornvariante!)
- Iss mehrere kleiner Mahlzeiten über den Tag verteilt anstatt wenige große. Auch das hält Deinen Blutzuckerspiegel konstant.

- Praxistipp #2 – Achte auf einen gesunden Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil umfasst eine ausgewogene Ernährung mit wenig hoch verarbeitete Kohlenhydraten, wenig Zucker, vielen Vollkornprodukten, eine ausreichende Menge an am besten löslichen Ballaststoffen, Fett hauptsächlich in Form einfach ungesättigter Fettsäuren – Olivenöl!, einen hohen Anteil an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen sowie ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren (4:1 bis 6:1).

Dazu solltest Du mindestens dreimal die Woche jeweils eine halbe Stunde lang Sport treiben, ausreichend Schlafen (etwa acht Stunden pro Nacht), nicht rauchen und Alkohol nur sehr gemäßigt trinken.

- Praxistipp #3 – Lass Deine Schilddrüse durchchecken

Eine übermäßige Talgproduktion kann auch auf eine Schilddrüsenüberfunktion hindeuten. Lass daher Deine Schilddrüse untersuchen, um eine Überfunktion als Ursache Deiner Akne auszuschließen.

- Praxistipp #4 – Wenn Du eine Frau bist, kann die Anti-Baby-Pille eine Option sein

Östrogenbasierte Anti-Baby-Pillen sind eine der wirksamsten Waffen gegen Akne, da sie dem Körper den natürlichen Gegenspieler des Akne verursachenden männlichen Sexualhormons Testosteron zuführen. Dabei darfst Du aber nicht vergessen, dass es sich bei der Anti-Baby-Pille um ein zum Teil immer noch umstrittenes Medikament mit Nebenwirkungen handelt.

In Studien haben sich Präparate mit den Wirkstoffen Chlormadinonacetat und Cyproteronacetat als besonders wirksam gegen Akne erwiesen. Frag Deinen Frauenarzt nach diesen, wenn Du die Anti-Baby-Pille gegen Akne einnehmen möchtest.

SÄULE NR.3: VITAMINE

- Vitamine spielen eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Akne. Sie sind effektive Antioxidantien und als solche in der Lage, die grundlegenden Entstehungsprozesse von Akne zu verhindern. Zahlreiche Studien belegen zudem, dass die Vitaminlevel von Aknepatienten deutlich niedriger sind als jene gesunder Menschen. In Studien konnte festgestellt werden, dass Aknepatienten ein um

- 45 Prozent niedrigeres Vitamin E-Level,
- 40 Prozent niedrigeres Vitamin C-Level,
- 33 Prozent niedrigeres Vitamin A-Level,
- 65 Prozent niedrigeres Beta-Carotin-Level

haben.

Umso wichtiger ist es, dass gerade Aknepatienten auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen achten.

Vitamin A

Es gibt Studien, die belegen, dass Aknepatienten ein um 20 bis 31 Prozent niedrigeres Vitamin A- und ein um 64 Prozent niedrigeres Beta-Carotin-Level im Blut haben.

- verhindert, dass abgestorbene Hautzellen die Poren verstopfen
- reduziert die Talgproduktion
- reduziert die Androgenproduktion
- verhindert die Oxidation von Fett
- wirkt antioxidativ

Vitamin E

Eine Studie konnte zeigen, dass Aknepatienten ein um bis zu 46 Prozent niedrigeres Vitamin E-Level haben als andere Menschen.

- wirkt antioxidativ
- wirkt entzündungshemmend
- lässt Pickel und auch Aknenarben schneller abheilen

Vitamin D3

- wirkt positiv auf die Insulinausschüttung
- wirkt positiv auf Entzündungen
- stärkt das Immunsystem
- sorgt für mehr Stressresistenz
- lässt Rötungen und Schwellungen zurückgehen

B-Vitamine

Alle B-Vitamine wirken als Komplex besonders gut und unterstützen einander in ihrer Anti-Akne-Wirkung.

Vitamin B3

- wirkt antientzündlich
- verhindert Entzündungen und Irritationen durch Bakterien
- wirkt verhornungslösend (keratolytisch) - die Poren bleiben offen
- stärkt die Hautbarriere
- reduziert Hyperpigmentierungen und wirkt daher auch gut gegen Aknenarben

- reduziert den Feuchtigkeitsverlust der Haut

Vitamin B1

- schafft die Basis für eine gesunde Haut
- ist wichtig für eine gut durchblutete Haut
- begünstigt die Abheilung von Pickeln und Aknenarben

Vitamin B2

- reguliert die Zellerneuerung
- reguliert die Schilddrüsenfunktion und damit auch die Talgproduktion
- verbessert die Schleim-Sekretion der Haut
- beschleunigt die Wundheilung
- stärkt das Immunsystem

Vitamin B5

- sorgt für eine geregelte Talgproduktion
- beschleunigt die Wundheilung
- fördert die Regenerationsfähigkeit der Haut und schneller Abheilung von Pickeln, besonders in Kombination mit Vitamin C

Vitamin B6

- spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Vitaminhaushaltes
- ein Mangel begünstigt Entzündungen
- besonders wirksam bei prämenstrueller Akne

Vitamin B9

- lässt Pickel und Pickelnarben besser abheilen
- die Einnahme des Akne-Medikamentes Isotretinoin kann zu einem Vitamin B9-Mangel führen

Vitamin C

Studien belegen, dass Menschen mit Akne ein um bis zu 40 Prozent niedrigeres Vitamin C-Level haben.

- reduziert zusammen mit Vitamin E die Lichtempfindlichkeit der Haut

- lässt aufgrund seiner kollagenbildenden Wirkung Pickel und Pickelnarben schneller abheilen

Vitamin K2

- ist wichtig, damit Vitamin A seine Wirkung entfalten kann
- beeinflusst die Insulinausschüttung positiv
- wirkt gefäßstabilisierend
- mildert Rötungen
- fördert die Wundheilung

Zink

Dieses Spurenelement ist besonders wichtig im Kampf gegen Akne, denn es:

- reguliert den Hormonhaushalt
- ist wichtig für den Vitamin A-Transport
- ist wichtig für die Zellerneuerung
- verhindert verstopfte Poren und hat einen ähnlichen Wirkmechanismus wie das verschreibungspflichtige Anti-Akne-Medikament Isotretinoin
- stärkt das Immunsystem der Haut
- ist wirksam gegen P.acnes Bakterien
- kann die Umwandlung von Androgenen in DHT und somit die Talgproduktion reduzieren
- reguliert den Vitamin A-Stoffwechsel
- ist laut Studien zudem ähnlich wirksam gegen Akne wie Antibiotikapräparate

Selen

- wirkt stark antioxidativ
- ist wichtig für die Funktion von Glutathionperoxidase, einem antioxidativen Enzym, das einer der effektivsten Fänger krankheitsverursachender freier Radikale ist
- wirkt positiv auf Insulinresistenz und spielt eine Rolle in der Blutzuckerregulierung

Studien zeigen, dass Menschen mit Akne ein um 10 bis 25% niedrigeres Selenlevel im Blut haben als Menschen mit gesunder Haut.

Dies begünstigt die Entwicklung einer Insulinresistenz, die wiederum in direktem Zusammenhang mit Akne steht.

Praxistipps:

- Praxistipp #1 – Achte auf eine ausgewogene Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Hauptquelle für wertvolle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Versuche so oft wie möglich, frisch zu kochen, und benutze hochwertige Lebensmittel, die idealerweise aus biologischer Produktion stammen.

Vermeide hingegen Fertiggerichte, hochverarbeitete Lebensmittel und Frittiertes.

- Praxistipp #2 – Erhöhe die Vitaminzufuhr, wenn nötig

Krankheiten und Stress führen dazu, dass sich der Vitaminbedarf Deines Körpers erhöht. Reagiere darauf, indem Du die Zufuhr an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen entsprechend anpasst.

- Praxistipp #3 – Nimm ein Nahrungsergänzungsmittel

Über die Ernährung kann es manchmal sehr schwierig sein, dem Körper die ausreichende Menge an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zuzuführen. Zudem hast Du so nie die Kontrolle über die tatsächlich aufgenommen Dosis.

Ein hochwertiges Vitaminpräparat, das alle wichtigen Anti-Akne-Vitamin, Mineralien und Spurenelemente enthält, ist die einfachste Möglichkeit, Deinen Körper rundum zu versorgen und Deinen Vitaminbedarf auch in stressigen Zeiten sowie bei Krankheit optimal abzudecken.

Und: Durch eine entsprechende Dosierung einzelner Vitamine und Spurenelemente wie etwa Vitamin B5 und Zink kannst Du eine ähnliche Anti-Akne-Wirkung wie mit verschreibungspflichtigen Medikamenten erreichen. Dies wurde in Studien eindeutig belegt.

- Praxistipp #4 – Vorsicht bei Biotin und Vitamin B12

In Vitaminpräparaten für Haut, Haare und Nägel sind häufig Biotin und auch Vitamin B12 enthalten. Gerade Biotin gilt als das Haut-Vitamin schlechthin.

Obwohl es eine wichtige Rolle für gesunde Haut spielt, kann es wissenschaftlich erwiesen zu erhöhter Talgproduktion und somit Mitessern und Pickeln führen. Daher ist es für Menschen, die ohnehin bereits mit erhöhter Talgproduktion zu kämpfen haben, nicht unbedingt empfehlenswert.

Vitamin B12 kann erwiesenermaßen in höheren Dosen Akne verursachen. Solltest Du also bereits ein Vitaminpräparat einnehmen, überprüfe dieses auf diese beiden Inhaltsstoffe und lasse es mindestens einen Monat lang weg, um zu sehen, ob sich Deine Haut verbessert.

SÄULE NR.4: STRESS UND LEBENSSTIL

Stress ist einer der Hauptauslöser von Akne. Die körperlichen Reaktionen auf Stress gleichen jenen, die Akne auslösen – zu wenige Antioxidantien im Körper, erhöhte Entzündungswerte und eine erhöhte Androgenproduktion/Talgproduktion.

Zu wenig Bewegung wirkt sich ebenfalls negativ auf Akne aus. Durch regelmäßig betriebenen Sport kannst Du Deinen Insulinhaushalt und somit die Talgproduktion Deines Körpers positiv beeinflussen und nicht nur Diabetes Typ-2 effektiv vorbeugen.

Schlafmangel wirkt sich ähnlich auf Deinen Körper aus wie Stress und erhöht das Risiko einer Insulinresistenz.

Dass Rauchen gesundheitsschädlich ist, ist hinlänglich bekannt. Auch Akne kann durch Rauchen schlimmer werden.

In Studien wurde festgestellt, dass der Talg von Rauchern anders zusammengesetzt ist und wertvolle entzündungshemmende Fettsäuren sowie Vitamin E im Körper fehlen.

Praxistipps:

- Praxistipp #1 – Suche Dir effektive Stressbewältigungsstrategien

Stress lässt sich gerade heutzutage oft nicht einfach so vermeiden. Umso wichtiger ist es, dass Du Dir effektive Stressbewältigungsstrategien zulegst.

- Befreie Dich aus der Opferrolle und mache Dir klar, dass Du Macht über Dein Leben und einzelne Situationen hast.
- Entspannungsübungen wie Meditation und Autogenes Training helfen Dir, innerlich ausgeglichener und weniger anfällig für Stress zu werden.
- Sport hilft ungemein dabei, Stress abzubauen. Zudem senkt er Deinen Insulinspiegel und sorgt dafür, dass Dein Körper Glückshormone ausschüttet.

- Praxistipp #2 – Lerne, Grenzen zu setzen

Grenzen zu setzen und auch einmal Nein zu sagen, ist essenziell wichtig, um Deinen Stresslevel zu senken.

Überlege Dir genau, welche Aufgaben Du unbedingt übernehmen musst, und welche auch jemand anderes erledigen könnte. Übe, Nein zu sagen.

Du wirst sehen, es wird Dir mit jedem Mal leichter fallen.

- Praxistipp #3 – Lerne, Dich zu akzeptieren

Akne entsteht nicht nur durch Stress, sie verursacht ihn auch selbst. Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, ist es enorm wichtig, dass Du lernst Dich anzunehmen und so zu akzeptieren, wie Du bist.

Versuche Dich von dem inneren Druck, anders sein und Deine Akne loswerden zu müssen, zu lösen.

Suche Dir aktiv Körperteile und Eigenschaften an Dir, die Dir gefallen und schreibe diese auf. Am besten schreibst Du auch ausführliche Begründungen dazu, warum diese gerade so toll sind.

Diese Liste liest Du jeden Tag – am besten laut – durch. Das mag Dir anfangs noch etwas seltsam vorkommen, wird sich aber bald ändern. Und: Es wirkt!

- Praxistipp #4 – Mache regelmäßig Sport

Mindestens dreimal die Woche für jeweils mindestens eine halbe Stunde Sport helfen Dir im Kampf gegen Deine Akne.

Dabei ist es gar nicht so wichtig, für welche Sportart Du Dich entscheidest. Die Hauptsache ist, Du betreibst Sie regelmäßig.

- Praxistipp #4 – Schlafe genug

Achte darauf, jede Nacht ausreichend zu schlafen. Experten empfehlen sieben bis acht Stunden Schlaf. Achtung: Auch dauerhaft zu viel Schlaf kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

SÄULE NR.5: HAUTPFLEGE

- Hautpflege ergänzt von außen alle innerlichen Maßnahmen im Kampf gegen Akne. Eine konsequente Pflege mit den richtigen Produkten kann viel zu einem schönen und reinen Hautbild beitragen. Als besonders effektiver Wirkstoff gegen Akne hat sich Benzoylperoxid erwiesen.

Dieser hat zudem im Gegensatz zu anderen, ebenfalls äußerlich angewendeten Wirkstoffen wie Tretinoin und Antibiotika keine schwerwiegenden Nebenwirkungen.

Zahlreiche Studien sowie auch Erfahrungsberichte sprechen für die Wirksamkeit von Benzoylperoxid – kurz BPO – als äußerliches Anti-Akne-

Mit einer Wertung von 4.4 von 5 Punkten und einer Weiterempfehlungsrate von 85% wurde die Behandlung mit Benzoylperoxid von den Nutzern der weltweit größten Akne-Internetplattform acne.org zur wirkungsvollsten Akne-Therapie gewählt.

Wie verschiedene Studien belegen, erreicht Benzoylperoxid eine Reduktion der P. acnes Bakterien um 90%. Gleichzeitig senkt der Wirkstoff die Bildung freier Fettsäuren um 40%. BPO spaltet auch spezielle Bindungen in der Hornschicht. – es wirkt also auch gegen Verhornungsstörungen.

Praxistipps:

- Praxistipp #1 – Benutze BPO

Sowohl Studien als auch Erfahrungsberichte belegen die Wirksamkeit von BPO als Anti-Pickel-Mittel Nummer 1. Am besten benutzt Du ein BPO-Gel, das Du nach der Reinigung entweder morgens und abends oder nur abends auf Deine Haut aufträgst.

Beginne mit einer niedrigen Wirkstoffkonzentration von 2,5 Prozent und steigere Dich, falls nötig.

- Praxistipp #2 – Reinige Deine Haut sanft

Eine gründliche Reinigung Deiner Haut morgens und abends ist sehr wichtig, um sie von Schmutz, überschüssigem Talg sowie abgestorbenen Hautschüppchen zu befreien.

Verwende jedoch keinesfalls aggressive Reinigungsprodukte wie sie gerne in Anti-Pickel-Produktserien angeboten werden. Diese reizen Deine Haut nur zusätzlich und können Pickel so sogar noch verschlimmern.

Greife lieber zu sanften Reinigungsprodukten ohne reizende Inhaltsstoffe wie etwa Alkohol oder Menthol. Solche milden Gesichtereiniger findest Du oft in Serien für sensible und empfindliche Haut.

- Praxistipp #3 – Versorge Deine Haut intensiv mit Feuchtigkeit

Auch ölige Haut benötigt Feuchtigkeit. Deswegen solltest Du Deine Haut morgens und abends mit einer hochwertigen Feuchtigkeitscreme oder einem ebensolchen Feuchtigkeitsgel pflegen.

Besonders, wenn Du BPO benutzt, braucht Deine Haut eine Extraportion Feuchtigkeit, da BPO stark austrocknend wirkt.

- Praxistipp #4 – Halte Dich an das "Regimen"

Das sogenannte "Regimen" des Anti-Akne-Portals acne.org hat sich bei vielen als erfolgreiche Pflegeroutine durchgesetzt.

- Reinige Dein Gesicht sanft
- Trage BPO auf und lass dieses etwa 15 Minuten einwirken
- Trage eine Feuchtigkeitscreme auf

- Praxistipp #5 – Setze auf bewährte Hausmittel

Es gibt zahlreiche Hausmittel, die erwiesenermaßen gegen Pickel helfen.

- Heilerdemasken trocknen Pickel aus und beugen neuen vor.
- Masken aus Eiklar lassen Poren kleiner erscheinen.
- Teebaumöl ist ein prima Pickeltupfer sowie Zugabe zu Deiner Heilerdemaske.
- Grüner Tee eignet sich auch als Gesichtswasser.
- Honig in der Heilerdemaske wirkt antibakteriell.
- Dampfbäder mit Meersalz oder einem Tropfen Teebaumöl wirken ebenfalls toll gegen Pickel

- Praxistipp #6 – Benutze nur Produkte, die die Poren nicht verstopfen

Stoffe, die die Poren verstopfen und so Pickel verursachen, nennt man komedogen. Zu diesen zählen zum Beispiel verschiedene pflanzliche Öle und Fette wie Olivenöl und Kokosöl.

Benutze daher nur Gesichtspflegeprodukte, die ausdrücklich als "nicht komedogen" gekennzeichnet sind. Orientiere Dich zudem an unserer Liste, auf der alle komedogenen Inhaltsstoffe verzeichnet sind, um auf Nummer sicher zu gehen.

Bildquelle

Cover: Depositphotos.com / doodko

Impressum

Ehrmann & Rupp GbR

Lohrtalweg 29 in 74821 Mosbach

Deutschland / Germany