

Das Rezept für reine Haut

Die

Doximilan Kur

www.leben-ohne-akne.de

© K. Schulte, 2007 - 2008

Die Bedeutung unseres Äußeren

In der heutigen Zeit, in der viel Wert auf Äußerlichkeiten gelegt wird, werden wir (leider) laufend nach unserem Aussehen beurteilt. Der äußere Eindruck ist der erste, den wir von unserem Gegenüber bekommen, und der ist wichtig im geschäftlichen Leben wie auch in gesellschaftlichen und privaten Situationen. Das ist nicht meine Meinung sondern eine Tatsache.

Die äußere Erscheinung ist für uns Menschen sehr wichtig. Das wissen nicht nur Sie, das weiß auch die Wissenschaft. Sozialwissenschaftliche Forscher haben herausgefunden, dass wir Menschen auf ein attraktives Gegenüber positiver reagieren als auf ein weniger attraktives. Der Name für dieses Phänomen ist „Halo-Effekt“ (Halo = Heiligenschein). Dieser Halo-Effekt bezeichnet die Tatsache, dass wir einer attraktiven Erscheinung positive Eigenschaften zuschreiben. Anders herum bedeutet das, dass Menschen mit äußerlichem Makel oft als weniger sauber, weniger intelligent, weniger fähig oder auch weniger vertrauenswürdig gelten. Auch wenn Sie und ich eigentlich genau wissen, dass das nicht so ist! Jeder kennt die Aussage „Beurteile keinen Menschen nach seinem Äußeren, die inneren Werte sind wichtig!“. Aber klar ist auch, dass wir in einer Kultur leben, die großen Wert auf die äußere Erscheinung legt, und dass der erste Eindruck oftmals der entscheidende ist. Denken Sie an ein Vorstellungsgespräch, einen Flirt, eine Feier usw. Ihnen fällt sicherlich noch viel mehr ein.

Tatsächlich ist die Akzeptanz der Gesellschaft gegenüber Menschen mit Akne nicht sehr groß. Mit Makeln zu leben ist heute schwieriger als jemals zuvor.

Einige Soziologen sind der Meinung, dass Attraktivität eine evolutionsabhängige Erklärung haben könnte, die eine Verbindung zwischen Schönheit und Gesundheit sieht: Makellosigkeit wird bevorzugt, weil sie mit Gesundheit verbunden wird. Anders herum wird alles, was auf Krankheit oder Unvollkommenheit hinweist, z.B. Narben oder andere Makel, vom „Stamm“, in dem wir leben, nicht akzeptiert und abgewiesen.

Ein äußerer „Makel“, ein sehr belastender, ist die Akne. Untersuchungen belegen (von der Zeitschrift „Stern“ dokumentiert), dass es z.B. in den USA 20 bis 30 Millionen Menschen gibt, die von einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Akne betroffen sind. Was für eine Zahl! Schon in den 40er Jahren erkannten Hautärzte die schwerwiegenden Folgen für die Betroffenen von Akne: „Es gibt kaum eine äußerlich sichtbare Krankheit, die mehr psychisches Leid verursachen kann als „Akne vulgaris“ (= gemeine/einfache Akne).“ Und trotzdem ist dieser Hautkrankheit bis vor kurzem nicht die Aufmerksamkeit gegeben worden, die sie verdient, denn Akne gilt nicht als schwere körperliche Erkrankung und stellt in ihrem Verlauf keine ernste Bedrohung für die Gesundheit dar. Für die Betroffenen jedoch kann sie

ernste und manchmal dauerhafte körperliche, emotionale und auch gravierende psychische Folgen haben!

Kosten und Enttäuschung...

Hautpflege und auch Hautgesundheit sind teuer. Weil dieses Thema ein so großes Geschäft geworden ist, beträgt z.B. die Wartezeit auf einen Termin in einer Hautarztpraxis im Durchschnitt 24,5 Tage. Kein anderer Facharzt lässt so lange auf sich warten. Die dort verschriebenen Medikamente, meist rezeptpflichtig oder sehr teuer, helfen kurz und heftig: Antibiotika z.B. lassen die Pickel für einige Wochen verschwinden, warten aber mit unangenehmen Nebenwirkungen wie Übelkeit, Magenschmerzen, Durchfall oder Schlimmerem auf. Nach Absetzen der Medikamente kommen Akne und Enttäuschung häufig sehr schnell zurück. Der wohl bekannteste Wirkstoff, der zur Behandlung von schwerer Akne eingesetzt wird, das ‚Isotretinoin‘, verursacht in den meisten Fällen eine starke Austrocknung und Abschuppung der Haut (insbesondere der Lippen) und belastet die Leber. Trotz der oft heftigen Nebenwirkungen profitieren die Menschen, die unter sehr schwerer Akne leiden, da sie in recht kurzer Zeit eine deutliche Besserung erfahren.

Die Kosmetikindustrie, auf die wir in unserer Verzweiflung auch sehr gern zurückgreifen, verdient sich eine goldene Nase - wir Deutschen geben in Apotheken, Drogerien und Kosmetikstudios Millionen Euros jährlich für teure aber wirkungslose Cremes, Salben, Gels oder Puder aus und sind enttäuscht, wenn wir den strahlenden Teint von Verpackung oder Werbefoto in unserem Gesicht nicht wieder finden.

Aber was tun?

Ich zeige Ihnen in meinem Buch ‚Hilfe bei Akne – aber natürlich!‘ einige Anwendungen, mit denen Sie Ihr Problem auf natürliche Weise in den Griff zu bekommen. Der Einsatz ist nicht sehr groß, auch nicht teuer, aber sehr wirkungsvoll. Sicherlich fragen Sie sich, warum dieser natürliche Ansatz nicht viel bekannter ist und von Hautärzten empfohlen wird, wenn er doch so gut ist! Die Frage ist relativ einfach und schnell beantwortet:

Ein Grund dafür ist die Pharmaindustrie: Sie investiert sehr viel Geld in die Forschung teurer Medikamente, die sie dann natürlich auch für viel Geld an den Mann und die Frau bringen will. Das könnte sie nicht mehr, wenn alle die natürliche Methode kennen und nutzen würden. Ihr würden also viele Millionen oder auch Milliarden Euro entgehen. Aus dem Grund geben diese Pharmaunternehmen natürlich auch nur Informationen an die Ärzte weiter, die

ihnen nützen und ihnen das Geld in die Taschen treibt. Das heißt, sie propagieren ihre oftmals starken aber wenig wirksamen Medikamente als das einzig Richtige und Wirksame gegen Akne. Das ist übrigens nicht nur bei diesem Thema so, sondern auch und besonders im Umgang mit Vitaminen: Vitamine regelmäßig und in hohen Dosen genommen können vor Krankheiten schützen – z.B. vor Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Augenerkrankungen, Herzinfarkt usw. Nur weiß es kaum jemand, da die Pharmaindustrie sonst große Einbußen hätte.

Der zweite Grund für den geringen Bekanntheitsgrad „natürlicher Heilung“ bei Akne und anderen Erkrankungen ist die Unwissenheit der Ärzte auf diesem Gebiet. Während ihres Studiums lernen sie sehr wenig über natürliche Behandlungsmethoden, sie bilden sich nach ihrer Ausbildung auf diesem Fachgebiet kaum weiter und machen sich in ihren Praxen häufig abhängig von den Pharmaunternehmen, die ihnen dann ihre Version der „wahren Hilfe“ als einzige Wahrheit verkaufen – aus Konsumgründen, wie sie oben gelesen haben.

Sie haben während Ihres Leidensweges sicherlich schon erfahren müssen, dass Akne auf herkömmliche (medizinische und kosmetische) Weise nur sehr schwer zu behandeln und zu heilen ist. Mir ging das auch so. Ich habe einen weiten und kostenintensiven Weg gehen müssen und lange Jahre vergeblich auf Hilfe gehofft. Im Alter von etwa 14 Jahren setzte bei mir die Akne ein. Erst nur im Gesicht, dann auch im Nacken und auf den Schultern. Die Schwere der Akne variierte, aber ich wurde sie nie los.

Erst vor einigen Jahren habe ich die Methoden, die ich Ihnen in meinem Buch vorstelle, kennen gelernt. Ich habe sie ausprobiert, etwas abgewandelt und einiges hinzugefügt. Ich hatte Erfolg damit, und das möchte ich gern an Sie weiter geben.

Wer ist vor allem betroffen?

Für Jugendliche stellt die Akne ein besonderes Problem dar. Mittlerweile fast 100% aller 12- bis 18-jährigen bekommen zumindest leichte Akne, viele von ihnen sind stark betroffen und behalten Narben zurück. Sogar der ägyptische „Jungenkönig“ Tutanchamun, der im Alter von 17 Jahren starb, litt unter Akne - man fand in seinem Grab einen Tiegel mit einem Pickelmittel aus ägyptischen Kräutern!

Offensichtlich scheint keine besondere Rasse oder ethnische Gruppe bevorzugt von Akne betroffen zu sein, auch leiden Mädchen und Jungen, Männer und Frauen gleichsam unter ihr. Eines scheint sich jedoch zu verändern: Das Alter. Sprach man noch vor einigen Jahren davon, dass die Akne spätestens mit 20 Jahren ausgeheilt sei, kommen nun immer mehr

„ältere“ Betroffene in die Hautarztpraxen. „In meiner Praxis behandle ich mittlerweile mehr 35jährige als Teenager“, so ein Hamburger Hautarzt.

Der „innere Schweinehund“

Wichtig im „Kampf“ gegen Akne ist u.a. auch die Überwindung des oft großen „inneren Schweinehunds“. Viele Menschen haben Angst vor einer Umstellung, sind bequem oder inkonsequent. Vielleicht kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor:

- **Ich fange am Montag an. Niemand fängt so etwas in der Wochenmitte an!**
- **Montag ist kein guter Tag. Ich bin müde vom Wochenende und muss mich auf die Woche konzentrieren.**
- **Ich habe zu viel Stress bei der Arbeit / in der Schule, ich warte, bis es ruhiger ist.**
- **Ich mag mich so wie ich bin.**
- **Es liegt eh alles an den Genen, ich kann es gar nicht ändern.**
- **Ich habe noch so viel Zeit, warum soll ich gerade jetzt anfangen?**

Hilfe versprechen wir uns da doch lieber von bequem und schnell zu schluckenden Tabletten und simplen Salben, die in der Werbung Wunder versprechen. ***Aber haben sie Ihnen bisher geholfen???***

Offensichtlich geben wir lieber viel viel Geld für „Wundermittel“ aus, die nicht helfen, weil sie das Problem nicht an der Wurzel anpacken. Nur um zu vermeiden, unsere Gewohnheiten ein wenig zu ändern.

Mehrere Ansätze

Ich gebe Ihnen nicht nur eine, sondern gleich mehrere Methoden an die Hand, um Ihnen zu helfen. Denn Akne kann durch unterschiedliche Körperfunktionen oder Organe „gezündet“ werden.

Die Methoden der Doximilan™ Kur sind hochwirksame Alternativtherapien, die schon vielen Menschen geholfen haben, ihr Problem in den Griff zu bekommen. Jede Methode ist allein für sich schon wirksam, kann aber je nach Schweregrad mit anderen kombiniert werden und

so die Effektivität erhöhen. In dem Fall werden Sie natürlich die besten Ergebnisse erzielen können.

Ich bekomme viele Rückmeldungen von Lesern, die meine Hilfe in Anspruch genommen haben, und es ist mir nicht bekannt, dass jemand alle Methoden „abgearbeitet“ hat, ohne Ergebnisse erzielt zu haben! **Und das können auch Sie schaffen** – vorausgesetzt, Sie halten sich an die Anweisungen und sind konsequent!

5 Faktoren, die zur Akne beitragen

Es sind u.a. folgende 5 Faktoren, die vor allem zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Akne beitragen:

1. Ungenügendes Ausscheiden von Abfallprodukten und somit Giftstoffen aus dem Darm
2. Trockene und abschuppende Haut, die die Poren verstopft
3. Fehlbesiedelung des Darms durch Hefepilze, die gesunde Bakterien vernichten und Toxine an das Blut abgeben
4. Übersäuerung des Körpers durch Lebensmittel und verkehrte Hautpflege
5. Nahrungsmittel, die Akne verschlimmern können

1. Ungenügendes Ausscheiden von Abfallprodukten und Toxinen aus dem Darm

Unsere Nahrung hat heute sehr viel weniger Nährstoffe als noch vor vielen Jahren, stattdessen werden jede Menge Zucker, Fette, Geschmacks- und Konservierungsstoffe zugesetzt. Diese Mischung kann vom Darm nicht gut zersetzt und verdaut werden, so dass sich viele Schlackestoffe und Toxine an den Darmwänden absetzen und ihre Giftstoffe zurück in den Blutkreislauf leiten, wo sie Schaden anrichten. Die meisten Giftstoffe werden von der Leber aufgenommen, die somit den Körper von ihnen befreit. Ist die Leber aber von der erhöhten Aufnahme überlastet, also „voll“, gibt sie einen Teil der Toxine an andere Organe ab, unter anderem auch an die Haut. Die will diese Giftstoffe loswerden und reagiert auf ihre Weise – mit Akne.

2. Trockene und abschuppende Haut, die die Hautporen verstopft

Austrocknende Produkte, die oftmals bei Akne eingesetzt werden, haben eine andere als die gewünschte Wirkung. Benzyl-Peroxid und Salicylsäure trocknen die oberen Schichten der Haut aus und bewirken, dass sie sich schält und schuppt. Vielleicht haben Sie es schon ausprobiert und genau das festgestellt.

Salicylsäure ist als Hauptbestandteil in vielen Hautpflegeprodukten zu finden, die verwendet werden, um Akne, Schuppen, Schuppenflechte, Hühneraugen und Warzen zu behandeln. Ebenso wie Benzyl-Peroxid bewirkt die Säure das Abschuppen der Haut, um eine neue und gesunde Hautschicht „herauszuschälen“. So können sich die abgeschuppten Hautteile aber ablagern und die Poren verstopfen, in denen sich dann Fett und Bakterien sammeln und Infektionen bilden, die schmerzhafte Pusteln und Pickel entstehen lässt. Weiterführend kann das schnell zu schweren Entzündungen und fiesen Akneausbrüchen führen – also genau das Gegenteil von dem, was Sie so gern erreichen möchten!

3. Fehlbesiedelung des Darms von Hefepilzen, die gesunde Bakterien vernichten und Toxine an das Blut abgeben

Komprimierter „Abfall“ im Dickdarm (durch Fette, Zucker, Nahrungszusätze) kann zu einer erhöhten Besiedelung des Hefepilzes „Candida Albicans“ führen. Der Pilz produziert durch verschiedene Prozesse Toxine (Gifte), die durch eine verlangsamte Darmentleerung oder durch Schlackeablagerungen an den Darmwänden wieder an das Blut abgegeben werden und den Körper belasten.

In den meisten Fällen, in denen ein Candida-Befall erfolgreich therapiert wird, verschwindet auch eine vorhandene Akne.

4. Übersäuerung des Körpers durch Lebensmittel und verkehrte Hautpflege

Wie Sie in meinem Report über die richtige Hautpflege bei Akne lesen können, ist es sehr wichtig, den Körper zu entsäuern. Ursprünglich sind wir alle ‚basisch‘: das Fruchtwasser, in dem wir uns entwickeln, ist basisch, Babyhaut ist basisch, unser Blut ist basisch (es hat einen ph-Wert von ca. 7,35 – Abweichungen von wenigen Hundertsteln wären tödlich!). Durch ungünstige, also säuernde Ernährung und Hautpflege dauert es nicht lange, bis schon Kinder kein basisches Milieu mehr auf der Haut haben. Von Erwachsenen ganz zu

schweigen. Entgegen dem Märchen, was uns vom ‚hautneutralen Wert 5,5‘ erzählt wird, muss eine basische Hautpflege einen ph-Wert von 7,5 bis 8 haben.

5. Nahrungsmittel, die Akne verschlimmern können

Mittlerweile ist (auch unter den meisten Dermatologen) bekannt, dass es sehr wohl Lebensmittel gibt, die Akne verschlimmern können. Unterschiedliche Tests und Studien, vor allem aus den USA, konnten diese Behauptung stützen.

Milch löst einerseits oftmals Unverträglichkeiten aus, die sich auch gern auf die Haut auswirken. Von diesen Unverträglichkeiten merken wir oftmals gar nichts, d.h. sie verursachen keine körperlichen Beschwerden in Form von Schmerzen oder Unwohlsein. Dennoch kann Akne ein Symptom sein. Andererseits sind in Milch Hormone enthalten, die die Wirkung der körpereigenen männlichen Hormone (v.a. Testosteron) in unserem Körper verstärken. Und das Testosteron lässt ja in sehr vielen Fällen Pickel sprießen – daher leiden so viele Jugendliche unter Akne. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Verzicht auf Milch und Milchprodukte zu einer deutlichen Verbesserung der Akne führen kann.

Fleisch ist ebenfalls oftmals mit Hormonen belastet. Egal, um welches Tier es sich handelt. Vor allem Zucht- und Masttiere sind hier betroffen, die leider oftmals zusätzlich mit Hormonen behandelt werden, um so deren Wachstum zu fördern.

Weizenmehl ist als Auslöser für Allergien und Unverträglichkeiten bekannt. Obwohl es mittlerweile unzählige Menschen gibt, die keine Weizenprodukte vertragen, werden die meisten Getreideprodukte aus Weizen hergestellt. Ein Verzicht lohnt sich!

Zucker kann eine sehr negative Wirkung auf den Körper haben. Weiter oben haben Sie schon lesen können, dass Zucker die Hefepilze im Darm fördert und somit zur Akne beitragen kann. Es liegen nicht so viele Untersuchungen zum direkten Zusammenhang von Akne und Zucker vor wie bei der Milch. Dennoch ist bekannt, dass ein Verzicht eine sehr positive Wirkung auf die Haut haben kann.

Besser geht's nicht!

Für das 3tägige Programm der Doximilan™ Kur, das die Einleitung in die natürliche Aknetherapie darstellt, benötigen Sie also wenige Zutaten, die zudem wirklich sehr preisgünstig sind. Vergleichen Sie einmal eine kleine Tube teurer Creme mit einem Einkaufskorb voller gesunder Dinge, die Ihnen garantiert helfen. Sie werden sehen, dass Sie viel weniger zahlen als in der Apotheke, aber viel mehr dafür bekommen!

Vielleicht sind Ihnen beim Lesen, wie auch bei mir damals, Zweifel an der Wirksamkeit dieser Methode gekommen. Wie sollen ein paar natürliche, gesunde und kostengünstige Dinge dem Leiden ein Ende bereiten? Warum sollte Ihr Leidensweg hier zu Ende sein? Mit wenig Aufwand und für so kleines Geld? Vielleicht wissen Sie, wie viel Kraft in der Natur steckt. Die Wirkungsweisen der natürlichen Aknebehandlung sind belegt und werden auch bei anderen Erkrankungen empfohlen – z.B. bei Gicht, Allergien, Neurodermitis, Psoriasis usw.

Wie schon erwähnt, gibt es unterschiedlich schwere Fälle der Akne. Eine leichte Erkrankung der Haut ist oft schon nach einer 3tägigen Kur vergessen. Für hartnäckigere Fälle brauchen Sie etwas mehr Geduld, die sich durchaus lohnt. Ihnen wird sicherlich geholfen werden – wenn Sie sich jetzt selbst helfen!

Das Buch

Das Buch mit der detaillierten Anleitung zur Doximilan™ Kur und vielen weiteren Informationen über die natürliche Behandlung von Akne können Sie zum Preis von 19,90 EUR in allen deutschen Buchläden kaufen oder im Internet bestellen, u.a. hier:

www.leben-ohne-akne.de/buch