

# SCHLUSS MIT AKNE!

Der Ratgeber als E-Book im PDF-Format– für alle, die  
genug von ihrer Akne haben!



## **I NHALTSVERZEICHNIS**

Einführung: Oh, diese dämlichen Pickel! .....	3
Lernen Sie Ihre Haut verstehen .....	7
Allgemeine Makel der Haut.....	12
Was sind die Ursachen von Akne? .....	18
Also nur reinigen, reinigen und noch etwas mehr reinigen, oder? .....	24
Akne-Medizin und Behandlungsmethoden .....	30
Wie man sich seine eigenen Gesichtereiniger und Gesichtsmasken herstellt ....	33
Ihre Ernährung, Ihre Bewegung und Akne.....	36
Die Verbindung zwischen Teenagern, Hormonen und allem Anderen, was deren Akne auslösen kann .....	43
Der richtige Weg, Ihre Haut zu pflegen .....	46
Die schlimmsten Dinge, die Sie bei Akne machen können .....	51
Alternative Behandlungsmethoden bei schwerer Akne.....	54
Fazit: Ja, Sie können Ihre Akne heilen.....	58

# EINFÜHRUNG: OH, DIESE DÄMLICHEN PICKEL!

## 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 Körperform: 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 E-Book 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 Akne Symptome verbessern, sondern auch, dass Sie lernen, wie Sie Ihre Haut gesund und sauber, sowie feucht halten.
- Ihnen erklären, welche Inhaltsstoffe die verschiedenen Akne Behandlungsmöglichkeiten bieten, so dass Sie besser verstehen, welche auch wirklich funktionieren und welche wertlos sind und Ihre Haut schädigen.

Akne ist kein Spaß, weder für Kinder, noch für Erwachsene. Aber es muss auch nicht unbedingt ein Dauerzustand bleiben. Sie kann behandelt werden und für immer verschwinden und Sie können ein aknefreies Leben führen.

Wenn Sie dafür bereit sind, dann lassen Sie uns jetzt in die Materie einsteigen!

# LERNEN SIE IHRE HAUT 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.