



WAS TUN BEI AKNE?

Mitesser, Pusteln und Pickel – treten diese Hautbeschwerden vermehrt auf, spricht man von Akne in unterschiedlichen Abstufungen. Das Hautproblem bereitet Betroffenen nicht nur Schmerzen und ist unangenehm, es ist auch eine ästhetische Herausforderung und psychische Belastung. Um den Leidensdruck zu mindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Hautbild zu beruhigen und eine Verbesserung zu erzielen.

Wir gehen das Problem der Akne ganzheitlich an. Über den Weg der Versorgung, Verstärkung und Vollendung haben wir ein ineinandergreifendes System gefunden, das das Hautbild ohne aggressive Produkte und Chemikalien normalisiert.

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR AKNE?

Schuld sind wie so oft die Hormone! Die Ursache für die gewöhnliche Akne ist eine Überproduktion von Hautfett, die durch männliche Geschlechtshormone ausgelöst wird. Wenn der Körper viele Androgene ausschüttet, produzieren die Talgdrüsen zu viel Öl, überschüssige Hautschüppchen verkleben und die Poren verstopfen. Auch Stress, Schlafrhythmus, Medikamente, Zigaretten, Alkohol, Ernährungsgewohnheiten und ungeeignete Make-up- und Pflegeprodukte sind mögliche Gründe für Unreinheiten.

WELCHE FORMEN DER AKNE GIBT ES?

Prinzipiell unterscheidet man drei Stufen der Akne: leicht, mittelschwer und schwer. Bei der leichten Akne weist die Haut einige Mitesser und wenige Papeln und Pusteln auf. Es gibt keine tiefen Entzündungen und alle Verunreinigungen heilen in der Regel ohne Narbenbildung ab. Bei der mittelschweren Akne ist die Gesichtshaut mit Mitessern, Knötchen und Eiterpickeln überdeckt. Diese sind zwar deutlich sichtbar, verheilen aber ohne große Entzündungen und Narbenbildung. Von einer schweren Akne wird gesprochen, sobald sich auf Gesicht, Dekolleté und dem oberen Rücken sehr viele Mitesser, Knötchen und Eiterpickel befinden. Die Entzündungen gehen tief in die Haut, verbinden sich untereinander und beschädigen das Bindegewebe. Eine starke Narbenbildung ist häufig die Folge.

WIE BEHANDLE ICH DIE AKNE RICHTIG?

Bei der Aknehaut ist eine gründliche, aber milde Reinigungsroutine wichtig, um verstopfte Poren und verklebte Hornzellen zu lösen. Bei einer sehr fettigen Haut sollte man auf ein Reinigungsgel mit antibakteriellen Wirkstoffen wie *Teebaumöl* und *Salicylsäure* zurückgreifen. Da wir es bei der Akne mit entzündlichen Prozessen zu tun haben, spielt *Vitamin A* als sebumnormalisierender Wirkstoff eine Schlüsselrolle.

Um schnell eine Verbesserung zu erzielen, sollte zudem eine *Peeling-Kur mit Milchsäure* erfolgen. Diese reduziert verstopfte Poren und überschüssiger Talg kann wieder abfließen. Der saure pH-Wert des Peelings macht den Bakterien das Leben schwer. Gleichzeitig angewendetes *Colostrum* wirkt beruhigend und reduziert die Entzündungen. Ist der regelmäßige Einsatz eines Peelings nicht mehr notwendig, kann der Haut abends nach Bedarf Milchsäure zugeführt werden. Bei resistenter Akne bietet sich *Retinol* als Behandlungszusatz an.

Neben der äußerlichen Anwendung ist auch die Versorgung von innen wichtig. Über die natürliche Nahrungsergänzung von *Advanced Nutrition Programme* wird die Haut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, die sie zur Normalisierung benötigt. Auch hier ist Vitamin A der Grundbaustein für eine gesunde Hautbarriere. *Skin Omegas* gleichen mit wertvollen Omega-3 und -6 Fettsäuren den Talgfluss aus und bringen den Feuchtigkeitshaushalt zurück in Balance.

Die beste Wirkstoffpflege bringt nicht viel, wenn darüber eine fettige Foundation aufgetragen wird, die die Poren wieder verschließt. Das *Mineral Make-up* von *jane iredale* unterstützt mit seiner reinen und pflegenden Formulierung die vorangegangenen Schritte und deckt die Akne vollständig und „schwerelos“ ab. Alle Produkte von *jane iredale* sind frei von Parabenen, Talk, Weichmachern und künstlichen Inhaltsstoffen.

TIPPS GEGEN AKNE

Neben einer geeigneten Hautpflegeroutine ist es wichtig, auch im Alltag einige Dinge zu beachten. Egal, wie sehr einen die lästigen Pickel und Pusteln plagen, sie sollten keinesfalls selbst ausgereinigt werden. Meist entzünden sich die betroffenen Hautareale dann umso stärker oder schlimmer noch: die Aknebakterien werden im ganzen Gesicht verteilt. Das Verbreiten der Bakterien kann man zudem durch regelmäßiges Wechseln und Waschen der Kopfkissenbezüge, Handtücher und Make-up Pinsel vermeiden. Auch die Finger haben nichts im Gesicht zu suchen. Unbewusst passiert das leider ziemlich häufig am Tag, doch es führt dazu, dass Bakterien unnötig sprießen. Bei der Ernährung sollte auf Milchprodukte, Zucker und Weißbrot verzichtet werden.

Quelle: Care Concept