

Akne

Akne entsteht, wenn abgestorbene Hautzellen und die natürlichen Öle der Haut die Haarfollikel verstopfen. Bakterien dringen in die verstopften Follikel ein und beginnen sich zu vermehren. Wenn Immunzellen versuchen, die Bakterien abzuwehren, kann dies zu Rötungen, Schwellungen und Pickeln führen. Akne kann zu enormen emotionalen und physischen Belastungen führen. Bis zu 85% aller Teenager sind von dieser Erkrankung betroffen.

- Schwere Akne betrifft 12% der Frauen und 3% der Männer im Alter von 25 bis 44 Jahren.
- Mäßige Akne ist bei 54% der Frauen und 40% der Männer im Alter von 25 bis 44 Jahren verbreitet.
- Akne nimmt bei Erwachsenen über 25 Jahren zu.

Akne kommt häufig in Ländern mit "westlicher Ernährung" vor und selten in Ländern, die sich traditionell mit einem geringen Anteil an tierischen und (hoch-)verarbeiteten Lebensmitteln ernähren. In vielen Fällen kann Akne durch eine vernünftige Änderung der Ernährung und des Lebensstils wirksam geheilt werden.

ESSEN SIE VOLLWERTIGE PFLANZEN-BASIERTE LEBENSMITTEL:

Früchte, Gemüse, Kräuter, Vollkornprodukte und Hülsenföchte.



ESSEN SIE FRÜCHTE & GEMÜSE

mindestens 5 oder besser mehr Portionen pro Tag in verschiedenen Farben. Sie liefern viele Nährstoffe und Antioxidantien.



VERMEIDEN SIE RAFINIERT UND STARK VERARBEITETE NAHRUNGSMITTEL

mit hohem Salz-, Zucker- und Fettgehalt. Dies sind i.d.R. Nahrungsmittel mit hoher glykämischer Last.

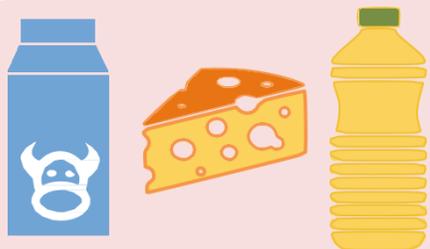


VERMEIDEN SIE ZUCKERHALTIGE LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE, inklusive Fruchtsäfte!

Trinken Sie vor allem Wasser.

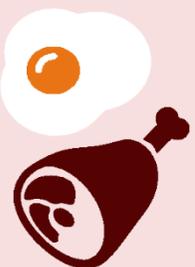


VERMEIDEN SIE MILCHPRODUKTE UND PFLANZENÖLE



VERMEIDEN SIE TIERISCHE FETTE & EIWEISSE

Sie enthalten starke Stimulatoren des TOR-Enzymwegs, die Akne begünstigt.



VERMEIDEN SIE ÜBERMÄSSIGE UND FALSCHER HAUTREINIGUNG

Übermäßige Hautreinigung kann zu verstärkter Talgproduktion der Haut führen, während einige Produkte den natürlichen pH-Wert der Haut stören können.



ESSEN SIE NÜSSE & SAMEN

Chia- und Leinsamen liefern essentielle Omega-3-Fette und Walnüsse liefern auch γ -Linolensäure (GLA). Diese Fette sind entzündungshemmende Fette!



REDUZIEREN SIE STRESS

z.B. durch Achtsamkeitstraining, Meditation und Yoga.



NATÜRLICHE HEILMITTEL ZUR LINDERUNG:

Waschungen mit Grüntee und 5% ätherischem Teebaumöl, Neem- & Zedernholz-Öle.



SORGEN SIE FÜR GUTEN GESUNDEN SCHLAF

Ziel: regelmäßiger, tiefer & ausreichender Schlaf. Meiden Sie Koffeinkonsum am späten Nachmittag und Abend. Vermeiden Sie helles und kaltblaues Licht vor dem Schlafengehen (auch von Handy-, Tablett-, PC- und TV-Monitoren). Handys am Besten aus- oder in den Flugzeugmodus schalten!



Quellennachweise:

Globales Aspekte: [Adolesc Health Med Ther](#). 2016; 7: 13–25

Westliche Ernährung: [Dermatoendocrinol](#). 2012 Jan 1; 4(1):

Omega-3 Fette: [Acta Derm Venereol](#). 2014 Sep;94(5):521-

Grüner Tee: [JDrugs Dermatol](#). 2009 Apr;8(4):358-64

Milchprodukte: [JEADV](#) 2018

Niedrig glykämische Ernährung: [Am J Clin Nutr](#). 2007

Akne bei Erwachsenen: [JAm Acad Dermatol](#). 2008 Jan;58(1):56-9

