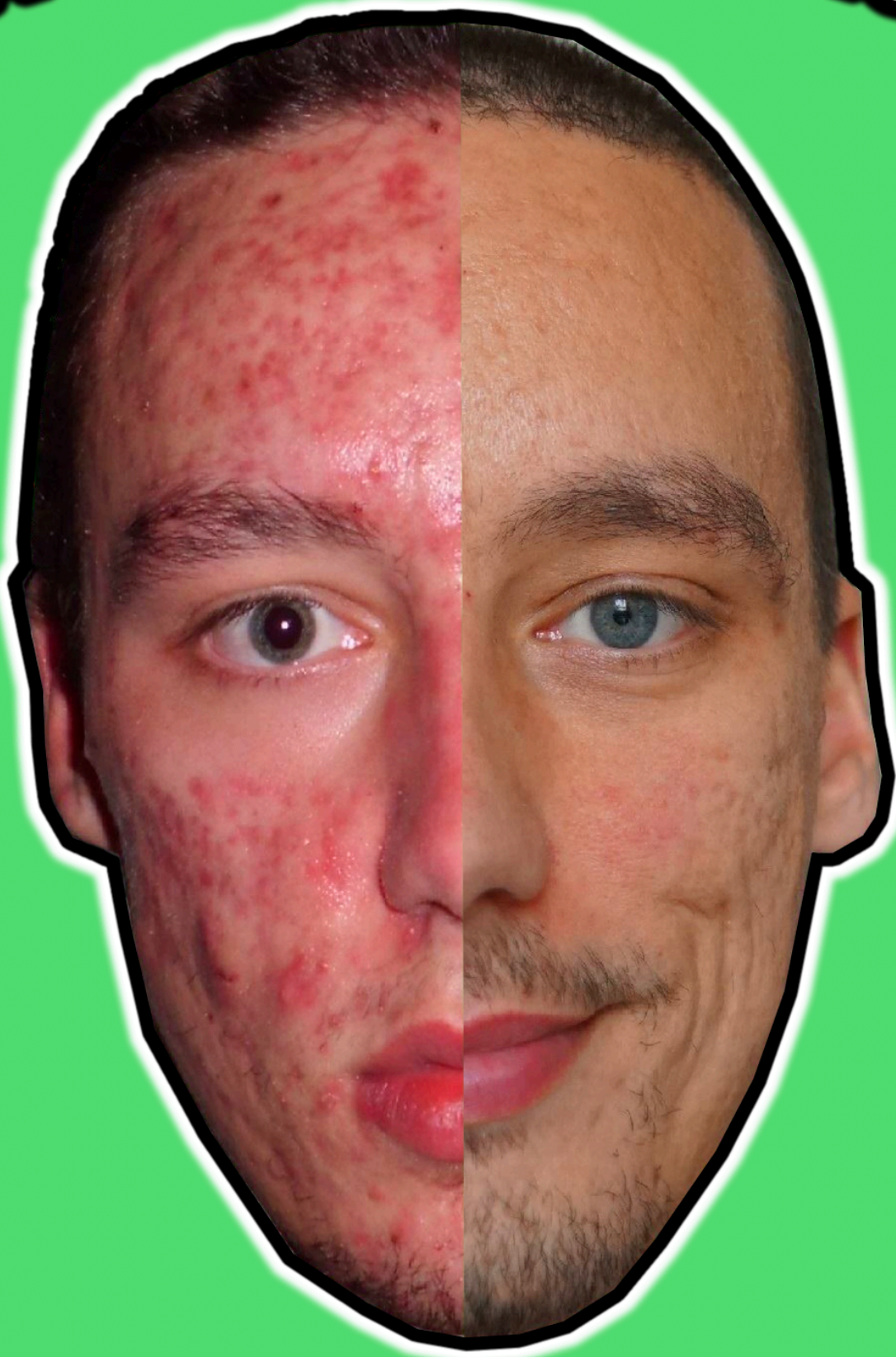


Heile deine Akne





Wichtige Informationen vorab

Alle hier im E-Book vorgestellten Inhalte sind vom Autor sorgfältig ausgesucht, erwogen und geprüft worden. Allerdings bieten diese Inhalte keinen Ersatz für einen kompetenten medizinischen Rat. Das E-Book wurde nicht geschrieben, um Diagnosen bei gesundheitlichen Problemen zu geben und ernsthafte persönliche Probleme zu behandeln; es kann mithin auch keine Resultate garantieren.

Leser und Leserinnen handeln in eigener Verantwortung, was die Umsetzung der angebotenen Anleitungen und Vorschläge betrifft. Der Leser bzw. die Leserin sollte daher bei Bedarf einen Arzt oder einen Heilpraktiker aufsuchen.

Alle hier in diesem Buch gemachten Angaben erfolgen mithin ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlags.

Ebenfalls ausgeschlossen ist eine Haftung des Autors und des Verlags für etwaige Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Ein Nachdruck dieses E-Books oder eine Verwendung innerhalb eines Seminars oder in anderen Medien ist nur mit einer ausdrücklichen und schriftlichen Genehmigung von unserem Team möglich.

Unsere Kontaktadresse finden Sie auf unserer Homepage.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der Inhalte!

Ihr Dino Sama Team!

© 2019 Dino Sama

Autor und Herausgeber:

Samardzic, Dino

53115 Bonn

E-Mail: dino_sama@heile-deine-akne.com

Website: www.heile-deine-akne.com



Wenn du dieses E-Book ausdrucken möchtest, um dir Anmerkungen oder Notizen zu machen, welches ich dir empfehlen würde, dann nutze bitte folgende Druckeinstellungen, um die besten Druckergebnisse zu erhalten:

Drucke die Seite in DIN A4 aus! Falls du Papier und Tinte sparen möchtest, dann kannst du auch angeben, dass du zwei E-Book Seiten auf einer Seite platzieren und drucken möchtest!

Achte auf jeden Fall darauf die Seite nicht randlos auszudrucken, um zu verhindern, dass bestimmte Inhalte unvollständig dargestellt werden.



Inhaltsverzeichnis

	Allgemeines
Seite 1	Vorwort
Seite 2	Meine Geschichte
Seite 3	Start in ein neues Leben
Seite 4	Wie entsteht Akne?
Seite 6	Das Akne Gen
Seite 9	Hormonschwankungen
Seite 10	Akne als Lebenseinstellung
	Ernährung
Seite 11	Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Seite 12	Der Blutzuckerspiegel
Seite 14	BIO vs. Konventionell
Seite 18	Säure-Basen-Haushalt
Seite 20	Milch und Milchprodukte
Seite 23	Zucker
Seite 25	Akne und Gluten
Seite 26	(Un-)verarbeitete Produkte
Seite 28	Fleisch und Akne
Seite 30	Fisch und Meeresfrüchte
Seite 32	Eier und Akne
Seite 34	Akne durch Soja?
Seite 35	Fette
Seite 36	Getränke und Wasser
Seite 38	Kaffee und Akne
Seite 40	Alkohol, Zigaretten und andere Drogen
Seite 41	Unsere Einkaufsliste
Seite 43	Unser gesundes Frühstück
Seite 44	Kalorienbilanz
Seite 45	
	Supplements
Seite 46	Warum Zink so wichtig ist
Seite 47	Apfelessig
Seite 49	Vitamin D3
Seite 50	Omega 3 Fettsäuren
Seite 53	Probiotika
Seite 55	MSM Schwefelpulver
Seite 56	



Seite 58	Das Wundermittel Grüner Tee
Seite 59	Nahrungsergänzungen zusammen einnehmen?
Seite 61	Medikamente
Seite 62	5 Gründe warum du keine Antibiotika nehmen solltest
Seite 64	Medikamente absetzen
Seite 65	Die Anti-Baby-Pille
Seite 66	Mit Depressionen umgehen
Seite 67	Hautpflege
Seite 68	Grundreinigung deiner Haut
Seite 71	Peelings und Masken
Seite 74	Dampfbad bei Akne
Seite 75	Die Wichtigkeit einer Kosmetikerin
Seite 76	Sonstiges
Seite 77	Ziele setzen - dein Weg aus dem Akne-Dilemma
Seite 79	Stress und Akne
Seite 80	Meditation
Seite 82	Die Macht der Gewohnheit
Seite 83	Selbstliebe
Seite 85	Verbessere deinen Schlaf
Seite 86	Deine neue Morgenroutine
Seite 89	Kommunikation mit anderen Menschen
Seite 91	Warum du anfangen solltest Sport zu treiben
Seite 92	Narben
Seite 93	Narbenbehandlung
Seite 96	Rote Flecken wegbekommen
Seite 97	Ausblick
Seite 98	Heile deine Akne Zusammenfassung
Seite 100	Bleib geduldig...
Seite 101	Buchtipps
Seite 102	Akne-Einzelcoaching
Seite 103	Schlusswort
Seite 104	Links/Quellen/Studien
Seite 107	Bildrechte



Vorwort

Ich habe dieses Buch geschrieben um den Leuten zu helfen, welche sich für ihre Haut und sich selbst schämen. Für die Leute welche Angst davor haben, wegen ihrer Haut auf die Straße zu gehen. Für die Leute, welche sich selber nicht im Spiegel ansehen können...

Ich habe selber das ganze Leid hinter mir, welches **IHR** gerade durchlebt. Das verbindet uns, das macht uns gleich. Dieses Buch soll ein für alle Mal klären, wie man Akne und Hautkrankheiten auf natürlichem Wege besiegen kann. Ohne Medikamente und Operationen.

Dieses Buch gibt dir eine Anleitung mit an die Hand, wie du deine Haut wieder zum Glänzen bringen kannst und wie du wieder voller Glück in den Spiegel schauen kannst.

Nutze diese Anleitung, sie ist definitiv goldwert! Es hat mich etliche Jahre gekostet, bis ich endlich wusste was zu tun ist...





Meine Geschichte



Schon seit ich denken kann, plagt mich die Akne. Angefangen hat alles als ich 13 Jahre alt war im Jahre 2004. Damals kamen die ersten kleinen Pickel raus und ich empfand diese sofort als störend. Als es dann etwas schlimmer wurde, wurde ich von meinen Eltern zum ersten Mal zum Hautarzt geschickt. Dieser gab mir irgendeine Creme, welche extra in der Apotheke hergestellt werden musste. Nach einem anfänglichen Erfolg, kam die Akne ziemlich schnell wieder. Von da an ging ich von Hautarzt zu Hautarzt und ich bekam die verschiedensten Präparate, Salben und Tabletten verschrieben. Angefangen bei ganz normalen BPO Cremes, hin zu starken Tabletten wie Roaccutan oder Isotretinoin, welche einen Nebenwirkungszettel im Format eines Fussballplatzes haben. Ich befolgte bis dato immer den Rat des Arztes. "Der Arzt muss doch Recht haben, er hat doch schließlich Medizin studiert."

Eines Tages sah ich in den Spiegel und sah einen Menschen, übersät von Aknemalen, Pickeln und Pusteln. Im Grunde gab es in meinem Gesicht wenige Hautstellen, welche gesund aussahen. Die Menschen schauten mich an, als wäre ich ein Alien. Ich wurde generell von allen und jedem angeglotzt, was mir so die Straße entgegenkam. Ich konnte zu dieser Zeit einen Krüppel auf der Straße nur beneiden. Genau zu dieser Zeit beschloss ich, endlich etwas zu tun. Ich schwor mir, dass ich die Akne ein für alle Male besiegen werde, auch wenn es Blut, Schweiß und Tränen kosten würde. Ich war zu diesem Zeitpunkt 20 Jahre alt...

7 Jahre meines Lebens verbrachte ich damit von Hautarzt zu Hautarzt zu tingeln. Ohne Erfolg...

Ich fing damit an Bücher zum Thema Akne zu lesen und verstand sehr schnell, dass die Ernährung eine unglaublich große Rolle in Bezug auf Akne spielt. Man musste die Akne als etwas Holistisches, sprich etwas Ganzheitliches sehen. Es ging nicht um die Akne an sich, sprich darum das Symptom Akne zu bekämpfen, sondern es ging darum der Ursache der Akne auf den Grund zu gehen. Dies konnte ich nicht mit Medikamenten schaffen. Diese behandelten meist nur das Symptom und meine Geldbörse. Ich fing an zu verstehen, dass auch Sport, Sonne, Stress, innere Ruhe, Schlaf und diverse andere natürliche Umweltfaktoren eine immense Rolle bei dem Entstehen von Akne spielten.

In den letzten Jahren habe ich alles umgestellt. Und damit meine ich wirklich alles. Ich bin von einem verpickelten kleinen Jungen zu einem reifen Mann herangewachsen, welcher mit selbstgewählten Zielen und einer schönen Haut das Leben meistert.

Ich habe angefangen mich mit den schönen Seiten des Lebens zu befassen und die schlechten Seiten zurückgelassen. Ich wünsche dir das Gleiche. Ich wünsche, dass du auch dein Ziel von einer gesunden Haut erreichst. Ich möchte dir auf diesem Weg helfen und dir zur Seite stehen als dein Mentor.

Du kannst mir sehr gerne Fragen stellen, wenn du die Antworten nicht in diesem Buch findest. Wende dich einfach an:

dino_sama@heile-deine-akne.com Ich bemühe mich darum, alle Fragen zeitnah zu beantworten.

Fangen wir an mit dem Programm:



Der Start in ein neues Leben

Ich möchte an dieser Stelle keine großen Reden schwingen, sondern direkt zu dem Kern dieses Programms kommen! Das Wichtigste an diesem Programm ist es, dass du effektiv mitarbeitest. Versuche deshalb die hier im Buch aufgezeigten Aufgaben so gut es geht umzusetzen. Es mag am Anfang ein wenig schwierig sein, aber mit der Zeit wird man sich an viele Sachen gewöhnen können. Veränderungen vollziehen sich nun mal nicht über Nacht - alles braucht seine Zeit, damit es zu wirken beginnt!



Aufgabe 1:

Kaufe dir eine Kladde oder ein Notizbuch. Diese Kladde wird ab nun dein eigenes "Akne-Puzzle" Buch sein. Beschrifte die Kladde mit deinem Namen. Hier verfasst du die Aufgaben, welche du von mir bekommst, schriftlich hinein. Schreibe auch deine Gedanken/Emotionen und Sonstiges hinein, das eine Verbindung zu diesem Thema hat.

Aufgabe 2:

Als nächstes möchte ich, dass du die folgenden Zeilen unten auf die erste Seite der Kladde schreibst und das Ganze unterschreibst. Dies soll als Bestätigung an dich selber gerichtet sein, dass du dieses Programm durchziehst.



MEIN COMMITMENT

Ich (dein Name) verspreche mir selber hiermit, dass ich meine Akne los werden möchte und dieses Programm nicht nur passiv, sondern auch aktiv bearbeiten werde. Auch wenn mal schwere Tage kommen und ich verzweifelt bin, weil ich nicht voran komme, werde ich weiter machen, denn ich weiß, dass Stagnation zu jedem Veränderungsprozess dazu gehört. Ich werde meine Akne heilen,

Gez. (Deine Unterschrift)



Mein Tipp

Deine Kladde sollte dir etwas bedeuten.

Du solltest Spaß an deiner Kladde haben und sie sollte in der nächsten Zeit zu einem ständigen Begleiter werden.

Suche dir deshalb nicht die nächstbeste Kladde aus, sondern nimm eine, welche dich auch optisch anspricht. Gib ruhig etwas mehr Geld für deine Kladde aus; dies ist unter anderem auch ein Punkt der dich dazu motivieren kann dran zu bleiben. Denn ich meine, wer gibt schon viel Geld für eine Kladde aus, ohne dann mit ihr zu arbeiten?

Meine erste Kladde hat im Übrigen damals 30€ gekostet. Ein stolzer Preis wie ich finde, der sich im Nachhinein gesehen, aber wirklich rentiert und gelohnt hat!



Der Blutzuckerspiegel

Wir sind nun angekommen bei dem Thema Blutzuckerspiegel. Du wirst merken, dass dieses Thema ein sehr wichtiges in Bezug auf Akne ist.

Zunächst einmal werde ich dir erklären, inwiefern der Blutzuckerspiegel deine Akne beeinflussen kann und anschließend werden wir schauen, was wir tun können um starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

Wie wird dein Blutzuckerspiegel beeinflusst?

Man kann es vereinfacht folgendermaßen sagen: Wenn du ein Lebensmittel konsumierst und zu dir führst, dann steigt dein Blutzuckerspiegel. Wie hoch er ansteigt bestimmt sich nach dem konkreten Lebensmittel das du gegessen hast. Je höher die glykämische Last eines Lebensmittels ist, desto höher steigt auch der Blutzuckerspiegel an. Dazu gleich mehr.

Durch den erhöhten Blutzuckerspiegel geschehen nun verschiedene Sachen. Zum Einen schüttet die Bauchspeicheldrüse direkt nach der Einnahme von Kohlenhydraten Insulin aus. Nach einer bestimmten Zeit sinkt der Blutzuckerspiegel dann wieder und beruhigt sich etwas. Diese Schwankungen lassen dann unsere Akne sprießen.

Außerdem steigen durch diese Blutzuckerschwankungen auch die Androgene (Hormone) an, welche eine erhöhte Talgproduktion auslösen. Man spricht an dieser Stelle also auch von sogenannten Hormonschwankungen. Je öfter der Blutzuckerspiegel im Blut nun pro Tag ansteigt, desto mehr Androgene hast du im Blut.

Die glykämische Last

Um es gar nicht erst dazu kommen zu lassen, dass wir Blutzucker- und Hormonschwankungen bekommen, müssen wir also darauf achten, was wir essen. Wie oben bereits erwähnt, sollten wir hier auf die glykämische Last eines Lebensmittels schauen. Je höher die glykämische Last eines Lebensmittels ist, desto schlechter wirkt sich das Lebensmittel auf unseren Blutzuckerspiegel und mithin auf unsere Haut aus.

Lebensmittel mit einem glykämischen Index unter 10 werden hierbei als für uns **GUT** eingestuft, Lebensmittel mit einem glykämischen Index zwischen 10 und 20 werden als **MITTEL** eingestuft, und Lebensmittel mit einem glykämischen Index von über 20 werden als **SCHLECHT** eingestuft. Nun eine Übersicht mit dem glykämischen Index von ausgewählten Lebensmitteln:

Die glykämische Last - Tabelle

Agavensirup	11,6
Ahornsirup	43,6
Amarant	23,2
Ananas	5,9
Apfel	4,0
Apfelsaft	6,5
Aprikose	2,6
Artischocke	2,2
Aubergine	0,5
Avocado	0,04
Banane	11,8
Basmati-Reis	38,7
Birne	4,7
Blumenkohl	0,8
Bohnen, grün	1,5
Bohnen, rot	5,6
Bohnen, schwarz	15,2

Die glykämische Last - Tabelle

Brokkoli	0,9
Brombeeren	1,6
Brot (Weißmehl)	34,3
Buchweizen	28
Bulgur	38
Buttermilch	1,4
Cashewnuss	4,4
Champignons	0,1
Chicorée	0,3
Chinakohl	0,1
Chips	28,4
Clementine	3,2
Cornflakes (gezuckert)	72,3
Couscous	45,5
Datteln	66,1
Dinkelbrot	19
Eiscreme (gezuckert)	16,8



Die glykämische Last - Tabelle

Erbsen	4,7
Erdbeeren	1,3
Erdnussbutter	4,9
Essig	0,2
Falafel	18
Feige	4,5
Feldsalat	0,1
Fenchel	0,4
Gerste	28,5
Gnocchi	23,5
Granatapfel	5,6
Grapefruit	2,3
Graubrot	28,8
Gurke	0,3
Haferflocken	23,5
Haselnuss	1,7
Hefe	2,5
Heidelbeeren	1,5
Himbeeren	2,0
Hirse	48,3
Honig	49,2
Honigmelone	6,5
Hummus	6,5
Ingwer	1,1
Joghurt	1,4
Johannisbeeren	1,0
Kakaopulver	2,2
Kaki	8,3
Karotten	2,7
Kartoffeln	9,9
Ketchup	12,8
Kichererbsen	13,3
Kirschen	2,5
Kiwi	5,0
Knoblauch	8,7
Kohlrabi	0,6
Kokosmilch	2,0
Kokosnuss	2,3
Konfitüre	42,3
Kürbis	0,7
Kürbiskerne	3,6
Lauch	1,4
Leinsamen	1,1
Linsen	12,0
Litschi	8,0
Mais	14,3
Maismehl	51,8
Maissirup	78,8
Mandarinen	3,3

Die glykämische Last - Tabelle

Mandelmilch	2,4
Mandelmuss	1,5
Mandeln	0,8
Mango	6,5
Mangold	0,1
Marmelade	45,5
Maronen	26,5
Mayonnaise	6,6
Mehrkornbrot	32,5
Melone	4,8
Milch	1,5
Milchbrot	32,4
Milchreis	17,3
Milchzucker	40,0
Möhren	3,5
Mungobohnen	1,4
Müsli	43,6
Natur-Basmatireis	32,0
Naturreis	39,0
Nektarine	4,3
Nüsse	1,5
Nutella	28,6
Oliven	0,2
Orangen	3,5
Papaya	4,4
Paprika	0,6
Passionsfrucht	5,4
Pastinake	10,3
Pepperoni	0,4
Pesto	2,4
Petersilie	0,8
Pfirsich	3,7
Pflaumen	3,5
Pinienkerne	3,2
Pistazien	2,7
Pizza	15,0
Polenta	19,8
Pommes Frites	33,3
Popcorn	59,5
Porree	0,3
Preiselbeeren	5,4
Quark	1,2
Quinoa	20,5
Radieschen	0,3
Ravioli	42,0
Reis, braun	45,0
Reis, weiß	55,3
Reisbrot	32,9
Reismehl	80,8



Milch und Milchprodukte

“Milch ist so wichtig für die Kinder! Ohne die Milch würden wir einen Kalziummangel erleiden und an Osteoporose erkranken!”

Diesen Satz hat vermutlich jedes Kind heutzutage schon einmal gehört. Doch was steckt da wirklich hinter? Ist Milch tatsächlich so gesund wie die meisten Ärzte und Wissenschaftler meinen?

Oder kann Milch tatsächlich auch zu Erkrankungen wie Akne führen?

Eines vorne weg: Ich ernähre mich seit mittlerweile fast 4 Jahren ohne Ausnahme milchfrei und habe noch keinen Kalziummangel erlitten und mir geht es alles andere als schlecht.

Studien

Es gibt zahlreiche US-Amerikanische Studien, welche mittlerweile Belegen können, dass Milch zu Akne führen kann^{1 2 3}. Eine italienische Studie fand heraus, dass Menschen, welche 3x am Tag Milchprodukte in jeglicher Form zu sich nehmen, ein 78% höheres Risiko besitzen an Akne zu erkranken⁴.

Interessant ist auch, dass Magermilch mit Abstand am schlechtesten Abschnitt und die meiste Akne verursachte.

Natürlich wird es jetzt den ein oder anderen geben der sagen wird: “Ja, aber solche Studien beinhalten doch Korrelationen und sind unglaublich unwissenschaftlich.” Für diejenigen gibt es jetzt nochmal die wissenschaftliche Begründung dafür, dass Milch zu Akne führen kann.

IGF-1 Level und Insulin

Zunächst einmal ist zu beachten, dass Milch und Milchprodukte den IGF-1 Spiegel signifikant erhöhen können⁵.

IGF-1 ist ein insulinähnlicher Wachstumsfaktor. Wie wir bereits Wissen hängt, Akne auch sehr stark von unserem Hormonhaushalt ab und mithin auch von unserem Insulinspiegel und insulinähnlichen Wachstumsfaktoren wie IGF-1. IGF-1 soll ferner die Talgproduktion ankurbeln und zu vergrößerten Poren führen.

Allergien

Sehr viele Menschen reagieren heutzutage allergisch auf Milch- und Milchprodukte und wissen dies noch nicht einmal. Akne könnte hierbei ein ganz klares Zeichen für eine Allergie sein!

Hier gilt es zu unterscheiden: Zwischen der Laktose-Intoleranz (Milchzucker) und zwischen der Milch-Eiweiß Intoleranz.

Ich selber hatte früher sehr dicke Pusteln im ganzen Gesicht, die voller Eiter waren und wusste nicht woher diese kommen. Als ich dann eines Tages mal wieder im Internet nach Tipps bzgl. Akne suchte, fand ich eine Seite welche darauf schwörte, dass Akne durch Milch entstehen kann. Ich wollte die ganze Sache angehen und es ausprobieren und strich ALLE Milchprodukte von meiner Essens-Liste. Nach 2 Wochen war ich fast komplett pustelfrei - heute weiß ich: Ich hatte eine Milcheiweißallergie!

Was genau mit dem Körper bei einer Allergie/Intoleranz passiert, lest ihr in dem Abschnitt “Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten”.

Evolution

Schon wenn wir uns die evolutionstechnischen Aspekte des Trinkens von Milch anschauen, sollte ein jeder besonnener Mensch schon skeptisch werden, ob dies wirklich im Sinne eines ausgewachsenen Menschen sein kann.

Es gibt kein anderes Lebewesen auf diesem Planeten, welches die Milch eines anderen Lebewesens trinkt! Oder hast du schon mal ein Kalb an einer Ziege nuckeln gesehen?

Zudem wird Milch nur von Babys getrunken, da diese Wachstumshormone enthält und das Baby somit schneller wachsen kann. Noch schlimmer: Wir führen uns fremde Wachstumshormone einer anderen Spezies zu und beschweren uns dann auch noch, dass wir Akne haben und unser Hormonhaushalt durcheinander ist!

¹ <http://europepmc.org/abstract/MED/15692464/reload=0;jsessionid=LJRE32WvIdasvoyhmjLq.0>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17083856>

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18194824>

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22386050>

⁵ <http://europepmc.org/abstract/MED/10524386>

Supplements





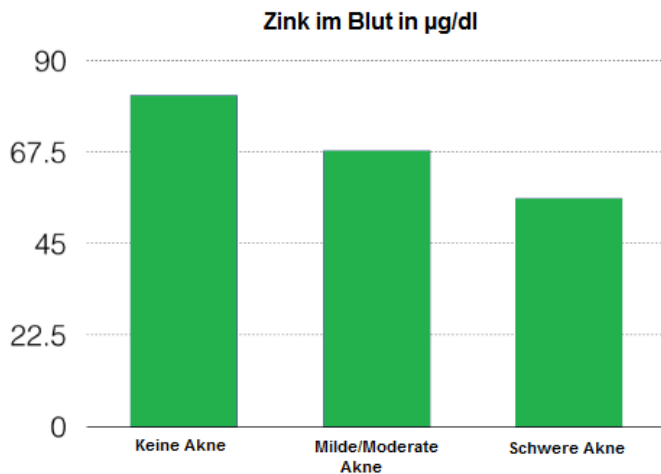
Warum Zink so wichtig ist

Jeder von uns kennt den Spruch, dass Zink gut für Haut, Haare und Nägel ist. Wie gut Zink tatsächlich der Haut tut, wurde in den letzten 20 Jahren durch zahlreiche Studien gezeigt. Im Folgenden präsentiere ich euch einige Studien zu dem Thema und zeige euch auf, warum auch ihr unbedingt Zink supplementieren solltet.

Studie Nummer 1

Wenden wir uns zunächst einer türkischen Studie¹ zu.

Bei dieser Studie wurden die Zink-Blutwerte von Menschen mit und ohne Akne verglichen. Es nahmen 56 Menschen ohne Akne und 94 Menschen mit Akne an der Studie teil. Die 94 Menschen mit Akne wurden wiederum in zwei Gruppen, nämlich die erste Gruppe mit milder/moderater Akne und die zweite Gruppe mit schwerer Akne, unterteilt. Dann wurden die Zink-Blutwerte verglichen. Anbei die interessantesten Resultate:



Studie Nummer 2

Studie Nummer 2 hat es in sich!² Bei dieser Studie nahmen 332 Akne-Patienten teil. Die eine Hälfte der Patienten bekam jeden Tag 30mg Zink als Supplementierung. Die andere Hälfte der Teilnehmenden bekam täglich 100mg Minocyclin (Antibiotikum gegen Akne).

Auch hier sind die Ergebnisse sehr positiv ausgefallen.

In nur drei Monaten verringerte sich die Akne bei den Zink-Patienten um 49.8%, bei den Minocyclin-Patienten sogar um 66.6%!

Anmerkung: Ich rate an dieser Stelle trotz dieser scheinbar guten Ergebnisse des Minocyclins von einer Einnahme dieses Medikamentes ab. Es ist ein Antibiotikum welches die Darmbakterien abtötet und nur vorübergehend hilft. Sobald man die Minocyclin-Einnahme einstellt, kommt auch die Akne wieder in voller Stärke zurück - ich habe dies mehrfach am eigenen Leib erfahren müssen.

Die Einnahme eines Minerals über einen längeren Zeitraum, hier Zink, ist hingegen selbstredend unbedenklich und nur zu empfehlen!

¹ <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/15569527.2013.808656>

² <http://www.karger.com/Article/Abstract/51728>



Schlussfolgerung

Zu welchem Ergebnis kommen wir nun jetzt? RICHTIG! Wir sollten folgerichtig anfangen Zink zu supplementieren! Ich empfehle hierbei eine Dosis von 25mg am Tag, was eine Tablette dieses sehr günstigen aber hochwertigen Präparats bedeutet: <http://amzn.to/2sShq7H>



Deine Aufgabe

Fange an Zink zu supplementieren!



Anmerkung - Zinksalbe

Ich werde auf meinem YouTube-Channel oft gefragt, was ich denn von Zinksalbe halten würde. Ich sage dir was ich denke: Ich denke, dass du mit Zinksalbe deine Zeit verschwendest. Wie viele andere topale Anwendungen, bringt Zinksalbe meinen Erfahrungswerten nach, wenig bis gar nichts. Wenn es was bringt, dann gewiss nicht auf Dauer, sondern nur kurzfristig.

Deshalb: Verzichte auf eine topale und bevorzuge lieber die orale Anwendung von Zink wie oben beschrieben!



Dampfbad bei Akne

Heute dreht sich alles um das Gesichts-Dampfbad.

Dampfbäder sind ein hilfreiches Tool, um Pickeln und Akne vorzubeugen und gleichzeitig auch bereits entzündeten Stellen entgegenzuwirken.

Durch ein Gesichtsdampfbad, werden ähnlich wie in einer Sauna, die Poren geöffnet und somit kann der sich angestaute Talg und der Schmutz aus der Haut herausfließen. Dies ist ein Segen für jeden Menschen mit großporiger Haut und Akne.

Durchführung

Du brauchst für das Gesichtsdampfbad im Grunde nur vier Dinge. Einen großen Topf, Wasser, ein Handtuch und einen Herd, auf dem du das Wasser zum Kochen bringst. Ich empfehle an dieser Stelle, dass du nach dem Aufkochen des Wassers, zusätzlich noch Kamillenblüten in das Wasser hinzu gibst. Das sorgt dafür, dass sich deine Haut zusätzlich beruhigt und die bestehenden Entzündungen gehemmt werden. Kamilleblüten erhältst du in jeder Apotheke/Reformhaus, aber auch in jedem gut sortiertem Bio-Markt.

Das heiße Wasser packst du anschließend auf eine stabile Unterlage und legst deinen Kopf auf den Rand des Topfes in circa 20 Zentimeter Entfernung zum Wasser. Dann deckst du mit dem Handtuch deinen Kopf und den Topf ab, damit sich die Wärme unter dem Handtuch stauen kann und nicht sofort abfließt.

Das Wasser öffnet nun deine Poren und der ganze Schmutz und Talg aus deiner Haut, fließt heraus.

Bleibe in dieser Position, bis sich das Wasser etwas abgekühlt hat und spüle deine Haut anschließend mit KALTEM Wasser wieder ab, damit sich die Poren wieder zusammenziehen können.

TIPP: Wenn du magst kannst du vor dem Waschen des Gesichts vereinzelte Pickel ausdrücken, da deine Haut an diesem Zeitpunkt sehr weich ist und Pickel sich sehr gut herausdrücken lassen.



Deine Aufgabe

Mache dir 1x in der Woche ein Kamilledampfbad um deine Poren zu öffnen und um deinem Körper bei der Entgiftung zu helfen.



Mein Tipp

Du kannst anstatt der Kamillenblüten auch Rosmarinnadeln oder Grapefruit-Öl benutzen um deine Haut zu beruhigen und Entzündungen zu hemmen.



Stress und Akne

Ein weiterer wichtiger - wenn auch nicht direkt greifbarer Punkt: Stress und Akne. Jeder hat es irgendwann schon mal gehört, dass zu viel Stress den Körper übersäuern kann und dementsprechend zu Krankheiten, u.a. zu Akne führen kann. Wir wenden uns zunächst der Frage zu, was Stress überhaupt ist, wieso es deine Akne negativ beeinflusst und wie du Stress schließlich minimieren kannst.

Was ist Stress?

Ich möchte hier zunächst einmal die Definition aus dem Duden präsentieren:

Stress = erhöhte Beanspruchung, Belastung physischer oder psychischer Art

Das heißt also, dass Stress eine Belastung für unseren Körper darstellt. Der Körper schüttet Stresshormone aus und versetzt den Körper in eine Art "Alarm-Zustand". In diesem Alarm-Zustand arbeitet unser Körper nicht mehr optimal und kann unsere wichtigsten Körperfunktionen nur auf Sparflamme durchführen.

Wie beeinflusst dies unsere Akne?

Da unser Körper auf Sparflamme arbeitet und unsere regenerativen Körperfunktionen zurückgeschraubt werden, wirkt sich dies natürlich auch auf die Regeneration der Haut negativ aus. Der Körper kann nicht mehr richtig entgiften und scheidet dementsprechend vermehrt Abfallprodukte über die Haut aus, da Leber, Nieren und Lymphsystem nicht richtig arbeiten können.

Auch Studien konnten feststellen, dass die Produktion von Talg (und somit Akne) und Stress miteinander zu tun hatten.^{1, 2} Auch unsere Wundheilung und unsere Narbenheilung wird durch Stress verlangsamt und auch verschlechtert. Außerdem steigt in Stresssituationen auch dein Insulinspiegel an, was zu bekannten Problemen mit der Bauchspeicheldrüse führen kann.

Um es kurz zu machen: Stress fördert deine Akne und führt zu starken Hormonschwankungen! Wir müssen mithin alles dafür tun, um unseren Stresspegel zu senken.

Stress senken

Stress können wir auf die verschiedensten Art und Weisen senken. Folgende Übungen bieten sich an:

- Meditation
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Aufbau eines guten Stressmanagements

Ich empfehle dir an dieser Stelle die Methode der Meditation. Meditation ist ein mächtiges Werkzeug um von schlechten Gedanken weg zu kommen und um ruhiger zu werden. Meditieren kannst du quasi überall. In den folgenden Kapiteln werde ich näher auf diese Methode eingehen.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17340019>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12873885>



Bleib geduldig...

Auf dem Weg zu einer reinen Haut ist eines ganz wichtig: Das du geduldig bleibst. Alles, aber auch wirklich alles im Leben braucht seine Zeit, bis es wirkt und funktioniert.

In meiner ganz schlimmen Akne-Zeit habe ich Tag für Tag nach dem Wundermittel gesucht, welches mich von meiner Akne heilen wird. Ich probierte dutzende Cremes, Lotions, Medikamente und Tipps und Tricks aus dem Internet aus, um meine Haut in den Begriff zu bekommen. Die wenigsten Sachen funktionierten und die, die scheinbar funktionierten, waren sehr kurzweilig. Als ich dann anfang langsam meine Ernährung umzustellen und nach und nach immer weniger Hautunreinheiten auf meiner Haut kamen, begriff ich, dass es lange dauern wird, bis ich aknefrei werde und das es einfach seine Zeit braucht. Dies war ein Schlüsselmoment für mich. Du musst wissen, dass ich früher oft sehr wütend auf mich und auf meine Haut war. Ich beschimpfte meine beschi***ne Genetik und mich selbst beinahe täglich. Ich weinte sehr viel und wollte manchmal einfach nur laut durch die Gegend schreien um meine Wut rauszulassen und zu katalysieren. Ich wusste einfach nicht, wie ich aus dem Teufelskreis Akne wieder heraus komme. Als ich dann die ersten Erfolge feierte, begann ich mich langsam zu beruhigen. Ich sah, dass es doch einen Weg gab. Einen Weg raus aus dem Elend und rein in ein neues Leben. Ich lernte damals geduldig zu sein und nicht sauer auf mich selbst zu sein.

Wie lange du geduldig bleiben musst, hängt davon ab, wie alt du bist und wie du bis jetzt gelebt hast. Wie ungesund hast du dich ernährt? Wie viel „Abfall“ befindet sich in deinem Körper? Hast du Vitamin- und Mineralstoffmängel? Wie viel Sonne bekommst du im Jahr ab? etc...

Die nachfolgende Tabelle gibt ungefähr wieder, wie lange die Entgiftung bei dir circa dauern wird, bis sich dein Körper langsam erholt hat.

Alter zum Zeitpunkt der Umstellung	Entgiftungszeit
20	0,5
25	1,0
30	2,0
40	4,0
50	6-10
60 und höher	gar nicht mehr

Immer wenn du wütend auf dich selbst bist, du verzweifelt bist oder einfach nur noch weg willst, dann erinnere dich an diese Zeilen. Denke langfristig und gehe mit uns zusammen Step-by-Step in ein neues Leben. Ohne Akne – und mit sehr viel neuem Selbstvertrauen.

BLEIB GEDULDIG!