



Akne natürlich behandeln

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Gert Dorschner](#)

Aktualisiert: 29 November 2020

Akne betrifft nicht nur Jugendliche in der Pubertät. Akne kann bei jedem in jedem Alter auftreten. Meist verkünden Fachleute, dass die Ernährung so gut wie keinen Einfluss auf eine Akne habe. Gleichzeitig wissen sie offenbar nichts von der direkten Verbindung zwischen Darmgesundheit und Akne. Und so werden bei Akne Medikamente verschrieben, die schädliche Nebenwirkungen haben können - und dabei die Akne in vielen Fällen nicht einmal verbessern. Bei Akne gibt es jedoch ganzheitliche Massnahmen, die nicht nur helfen, die Akne zu lindern, sondern gleichzeitig ausschliesslich positive Nebenwirkungen haben.

Akne - Eine Frage des Hauttyps?

Manche Menschen haben in der Tat eine Haut, die für Akne anfällig ist. "Anfällig" bedeutet jedoch nicht, dass bei diesem Hauttyp die Akne in jedem Fall auftreten muss, sondern nur, dass die Akne dann auftritt, wenn bestimmte auslösende Faktoren zusammenkommen.

Doch genau diese möglichen Auslöser lassen sich mit speziellen ganzheitlichen Massnahmen und einer bewussten Ernährungs- und Lebensweise so beeinflussen, dass die Akne eben NICHT erscheint, auch nicht bei "anfälliger" Haut. Und so sind viele Menschen ganz ohne Medikamente ihre Akne losgeworden, indem sie lediglich eine bestimmte Ernährungs- und Lebensweise praktiziert haben.

Akne - Folge von Hormonüberproduktion

Als eine der Hauptursachen für Akne wird immer wieder eine Überproduktion von Androgenen ins Feld geführt. Androgene sind männliche Hormone, die den Körper zu einer erhöhten Talgproduktion anregen. Wenn die Haut zu viel Talg produziert, können sich die Poren infizieren. Sie entzünden sich.

Dies passiert, weil Fremdkörper und Bakterien durch die Talgüberproduktion in den Poren eingeschlossen werden und jetzt die typischen Aknezysten oder sogar schmerzhafte Furunkel entstehen. Eine Überproduktion von Androgenen geschieht jedoch nicht einfach so, sondern hat eine Ursache - und zwar eine Ursache, die in den meisten Fällen jeder selbständig kontrollieren kann.

Akne und der Einfluss des Blutzuckerspiegels

Das empfindliche Gleichgewicht der Hormone wird vom [Blutzuckerspiegel](#) beeinflusst. Wenn der Blutzuckerspiegel steigt, dann führt dies zu einem plötzlichen Insulinausstoß und dieser führt wiederum zu einer erhöhten Androgen-Produktion.

Wenn der Blutzuckerspiegel *sehr stark* steigt und dies mehrmals täglich geschieht, dann wird auch mehrmals täglich sehr viel Insulin ins Blut abgegeben, was wiederum in einer regelrechten Androgen-Massenproduktion resultieren kann.

Bei Akne hohen Insulinspiegel vermeiden

Insulin erhöht jedoch nicht nur die Androgen-Produktion und damit die Talgproduktion, sondern hat gleich an mehreren Fronten einen gravierenden Einfluss auf die Entstehung von Akne. Die

Bildung von Akne beginnt in den Haarfollikeln durch die gesteigerte Zellteilung von sog. Keratinozyten, das sind die Zellen der Oberhaut (Epidermis).

Wie aber kommt es zu dieser GESTEIGERTEN Zellteilung? Insulin fördert die Freisetzung spezieller Stoffe, die man Wachstumsfaktoren nennt. Gerade diese Wachstumsfaktoren aber sind es, die für die übermässige Vermehrung der Keratinozyten verantwortlich sind. Insulin hemmt darüber hinaus gleichzeitig jene Stoffe, welche die gesteigerte Zellteilung hemmen würden.

Insulin wird ferner mit der Entstehung von chronischen Entzündungsprozessen - die bei Akne ebenfalls sehr stark vorhanden sind - in Verbindung gebracht.

Fazit: Bei Akne sollten in jedem Fall starke Blutzuckerschwankungen konsequent vermieden werden.

Dazu muss man natürlich zuerst einmal wissen, wie es überhaupt zu den unerwünschten starken Blutzuckerschwankungen kommt. Der Blutzuckerspiegel steigt nur dann stark an, wenn ihn eine bestimmte Ernährungs- und Lebensweise dazu zwingt.

Die Wahl der Lebensmittel steht also ganz am Anfang einer Kettenreaktion, die letztendlich zum Ausbruch von Akne führen kann.

Akne und die glykämische Last

Um einer Akne sinnvoll vorzubeugen oder eine Akne wirksam zu bekämpfen, müssen also jene Lebensmittel vermieden werden, die den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen.

Das sind praktischerweise zum grossen Teil auch gleichzeitig die wenig empfehlenswerten und ungesunden Lebensmittel, nämlich zumeist kohlenhydrat- bzw. zuckerreiche Lebensmittel. Man nennt sie Lebensmittel [mit einer hohen glykämischen Last](#) (GL).

Die glykämische Last ist ein Wert, mit dem der Einfluss eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel und auf den darauf folgenden Insulinausstoss angegeben wird, wobei auch der Kohlenhydratgehalt des Lebensmittels mitberücksichtigt wird. Letzteres ist dann auch der Unterschied zum weniger praxisnahen glykämischen Index (GI).

Während beispielsweise sowohl Weissbrot wie auch gekochte Möhren einen GI von 70 aufweisen (wobei klar sein dürfte, dass gekochte Möhren weitaus gesünder sind als Weissbrot), unterscheidet sich die GL der beiden Nahrungsmittel beträchtlich - Weissbrot 38,5 und [Möhren](#) 3,5 - was sehr viel einleuchtender klingt.

Glykämische Last oder glykämischer Index?

Warum unterscheiden sich die GL und der GI derart? Bei der Berechnung des GI ging man von einer Kohlenhydratmenge von 50 Gramm aus. Das heisst, die Testpersonen mussten von jedem Lebensmittel so viel essen, bis sie mit diesem Lebensmittel 50 Gramm Kohlenhydrate gegessen hatten.

Das ist bei Weissbrot kein Problem, da hier bereits 90 Gramm genügen, um 50 Gramm Kohlenhydrate intus zu haben. Von gekochten Möhren jedoch mussten sie dazu mehr als ein Kilogramm essen.

Folglich hilft das Wissen um die Höhe des Glis nichts, wenn man nicht auch die Menge des Lebensmittels kennt, in der 50 Gramm Kohlenhydrate enthalten sind.

Die GL hingegen gibt den Einfluss des Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel immer pro 100 Gramm dieses Lebensmittels an, so dass man die Angaben zur GL sehr gut zur Umgestaltung oder Anpassung des Speiseplans nutzen kann. Wenn Sie nur eine GI-Tabelle besitzen, dann können Sie den GI ganz leicht in die GL umrechnen. Die Formel dazu heisst folgendermassen:

GL = GI geteilt durch 100 multipliziert mit der Kohlenhydratmenge pro 100 Gramm eines Lebensmittels

Bei Akne: Eine GL bis 20 ist gut, eine GL über 20 ist schlecht

GL-Werte, die unter 10 liegen, bezeichnet man als gut, da Lebensmittel mit solch niedrigen Werten den Blutzuckerspiegel nur wenig bis gar nicht beeinflussen.

Werte zwischen 10 und 20 gelten als mittelmässig und Werte, die höher als 20 angesiedelt sind, werden als schlecht eingestuft, da sie den Blutzuckerspiegel in die Höhe jagen und einen hohen Insulinausstoss provozieren. Liegt nun eine Akne vor, dann sollten solche Lebensmittel gewählt werden, die niedrige GL-Werte aufweisen.

Zu den Lebensmitteln mit hohen GL-Werten gehören beispielsweise weisser Reis, Frühstücksflocken, Kuchen, Back- und Teigwaren, zuckerhaltige Softdrinks, Eis, Obstkonserven und zuckerreiche Süssigkeiten aller Art.

Lebensmittel mit einer niedrigen GL halten den Blutzuckerspiegel stabil. Zu ihnen gehören in erster Linie Gemüse, die meisten Früchte (ausser Trockenfrüchte), Nüsse, Mandeln, Salate, Sprossen, Algen und Eier.

Doch selbst im Bereich der Trockenfrüchte gibt es Arten mit nicht ganz so hoher GL, z. B. getrocknete Äpfel, Birnen, Aprikosen (GL unter 20) und Pflaumen, die gemischt mit Nüssen sehr gut zu gesunden Snacks verarbeitet werden können, z. B. zu selbst gemachten Frucht-Nuss-Riegeln. Da Nüsse eine extrem niedrige GL aufweisen (von unter 2) puffern Sie die etwas höhere GL der Trockenfrüchte, während letztere für eine angenehme Süsse sorgen, die dank der Nüsse den Blutzuckerspiegel schont.

Lediglich Datteln und Rosinen gehören zu jenen Trockenfrüchten mit sehr hoher GL (50 bis über 60).

Natürlich beeinflussen auch Produkte aus Vollkorngetreide aufgrund ihres Ballaststoffgehaltes den Blutzuckerspiegel deutlich weniger als Gebäck und Teigwaren aus Weismehl.

Akne - Gesunde Süssigkeiten sind erlaubt

Wer also eine Haut hat, die anfällig für Akne ist und gleichzeitig Lebensmittel mit hoher GL zu sich nimmt, erhöht damit die Wahrscheinlichkeit, eine Akne zu entwickeln bzw. verstärkt eine bereits bestehende Akne. Das soll nicht heissen, dass Sie nie wieder etwas Süsses oder nie wieder ein Frühstücksbrötchen zu sich nehmen dürfen.

Es bedeutet lediglich, dass Sie Ihre Mahlzeiten bis zu einer sichtbaren Verbesserung Ihrer Akne nur aus Lebensmitteln mit einer niedrigen GL zusammenstellen sollten.

Süssigkeiten gibt es darüber hinaus auch aus Zutaten, die grösstenteils eine relativ niedrige GL aufweisen, wie z. B. aus Nüssen, Mandeln, Bananen und Trockenfrüchten (Feigen, Äpfel, Trockenaprikosen etc.) - siehe voriger Abschnitt.

Akne - Zwei Tipps, um den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten

Darüber hinaus gibt es noch zwei Tipps, wie der Blutzuckerspiegel - wenn ausnahmsweise Lebensmittel mit hoher GL verzehrt wurden - möglichst schnell wieder in seine Balance gebracht werden kann. Dazu soll die Einnahme von einem oder zwei Teelöffeln [Apfelessig](#) (in einem Glas Wasser) gehören. Studien zum Einfluss des Apfelessigs auf den Blutzuckerspiegel finden Sie, wenn Sie obigen Link unter "Apfelessig" verfolgen.

Ein anderer Trick ist dieser: Nehmen Sie einen Teelöffel voll Ballaststoffe (z. B. Kokosmehl oder Psyllium (Flohsamenschalenpulver)) ein. Ballaststoffe können die glykämische Wirkung mindern und so bei der Stabilisierung des Blutzuckerspiegels helfen.

Akne - Ist die Antibabypille eine Lösung?

Akne weist auf ein Ungleichgewicht im Körper hin, nicht aber auf einen Mangel an synthetischen Hormonen - wie so viele Gynäkologen den Eindruck erwecken möchten.

Und so verordnen sie bei Erscheinen des ersten Pickels schon Mädchen im frühen Teenageralter von 12, 13 und 14 Jahren die Antibabypille, um ihnen das sich ankündigende unreine Hautbild zu ersparen. Diese Mädchen schlucken jetzt brav [die Pille](#) und die Haut wird wieder schön.

Mit Anfang, Mitte oder spätestens Ende Zwanzig landen dieselben Mädchen nicht selten erneut mit einem Problem beim Gynäkologen. Diesmal sind es die chronischen Kopfschmerzen, die sexuelle Unlust, die Zwischenblutungen, die unerklärlichen Stimmungsschwankungen etc. Die Pille wird probeweise abgesetzt.

Die Kopfschmerzen gehen, die sexuelle Lust kommt und die Stimmungsschwankungen verfliegen. Alles könnte perfekt sein. Doch dann erscheint plötzlich die Akne wieder, an die längst keiner mehr gedacht hat. Und so fühlen sich die Frauen, als kehre die Pubertät zu ihnen zurück - zumindest, was das Hautbild betrifft.

Gynäkologen empfehlen in solchen Fällen umgehend die Wiedereinnahme der Pille. Diese aber heilt die Akne nicht. Sie unterdrückt sie nur.

Akne und die Scheinwelt der Pille

Der Körper befindet sich während der Pubertät in sehr vielen Bereichen in einer Phase der Veränderung. Auch der Hormonspiegel ändert sich und muss sein neues Gleichgewicht finden - was ihm normalerweise auch im Laufe weniger Jahre gelingt.

Wem dazu jedoch die Geduld fehlt und mit synthetischen Hormonen nachhilft, der findet sein hormonelles Gleichgewicht so lange nicht, so lange das Hormonpräparat eingenommen wird. Die [Pille](#) gaukelt eine heile Scheinwelt vor.

Wird die Pille dann abgesetzt, findet man sich in der Realität wieder und der Organismus fällt zurück in das hormonelle Ungleichgewicht, das vor der Pilleneinnahme bestand. Der Körper wird zwar jetzt einen neuen Anlauf nehmen, um dieses Ungleichgewicht aus eigener Kraft zu überwinden, ob er es jedoch auch schaffen kann, hängt von der Geduld der Betroffenen ab. Eines aber sollte klar sein: Eine jahrelang hormonell unterdrückte Akne verschwindet ganz sicher nicht innerhalb weniger Wochen, sondern kann - abhängig von der Lebens- und Ernährungsweise - viele Monate bis hin zu Jahren dauern.

Ist das hormonelle Gleichgewicht dann erst einmal hergestellt, ist frau beides los: die Akne UND die synthetischen Hormone mit all ihren Nebenwirkungen.

Akne durch Progesteronmangel?

Sollte sich die Akne trotz aller Bemühungen nicht bessern, könnte - dies gilt nur für Frauen (nicht für Männer) und hier ganz besonders für Frauen in den Wechseljahren - natürliches [Progesteron](#) eine überlegenswerte Alternative sein.

Dr. John R. Lee erklärt in seinem Buch "What your Doctor May Not Tell You About Menopause" (zu Deutsch: "Was Ihnen Ihr Arzt über die Wechseljahre NICHT erzählt"), warum manche Frauen im Alter von 30 oder 40 Jahren plötzlich an Akne leiden.

Die bei diesen Frauen vorliegende Androgenüberproduktion komme - laut Dr. Lee - von einem Progesteronmangel aufgrund einer eingeschränkten Eierstockfunktion, was dann in einer gesteigerten Androgenproduktion resultiere.

Werde Progesteron (natürliches Progesteron in Form von Cremes oder Ölen) supplementiert, dann reduziere dies automatisch den Androgenspiegel und die Haut werde wieder rein und glatt. Bevor jedoch mit natürlichem Progesteron experimentiert wird, lohnt es sich allemal, einen ausführlichen Blick auf das Verdauungssystem zu werfen.

Akne - Zeichen von überlasteten Ausleitungsorganen

Da die Haut zu einem unserer grössten Entgiftungsorgane gehört, ist sie zur Stelle, wenn andere Ausleitungsorgane wie die Nieren, die Leber und der Darm überfordert sind.

Bei schlechter Ernährung, reichlich Zucker, Tabak und/oder Alkohol, wenig Bewegung und kaum Sonnenlicht, fallen mehr Toxine, Säuren und Stoffwechselendprodukte an, als die Ausleitungsorgane ausscheiden können.

Gleichzeitig fehlen die Voraussetzungen für ein kraftvolles Entgiftungsgeschehen (intakte Darmflora, Vitalstoffe, ausreichend Wasser, Sport etc.). Der Körper sucht nach einer Lösung und leitet jetzt die anfallenden Schlackenstoffe über die Notausgänge - die Follikel in der Haut - aus. Pickel, Mitesser, Pusteln und Zysten entstehen.

Dieser Prozess kann umgekehrt werden: Mit einer gründlichen Entsäuerung und Entschlackung sowie einer umfassenden Ernährungsumstellung. Informationen zur Entsäuerung und Entschlackung finden Sie hier: [Übersäuerung](#) und [Entschlackungskur](#)

Akne - Warum der Darm Akne auslösen kann

Schon vor über siebenzig Jahren sprachen die Dermatologen John H. Stokes und Donald M. Pillsbury vom Einfluss des Verdauungssystems auf andere Bereiche des Körpers.

Sie prägten den Begriff "Darm-Gehirn-Haut-Achse" und erklärten dies folgendermassen: Emotionaler Stress und [ungesunde Ernährung](#) veränderten die gesunde Darmflora, reduzierten die Darmmotilität, erhöhten die krankhafte [Durchlässigkeit der Darmschleimhaut](#) und führten zu einer Überhandnahme von Toxinen, was chronische Entzündungen sowie eine erhöhte Insulinresistenz und dies wiederum eine Akne zur Folge haben könnte.

Stokes und Pillsbury empfahlen schon seinerzeit die Einnahme von [Darmbakterien](#), um über den Darm die Hautgesundheit wieder herzustellen.

Siebenzig Jahre ist eine lange Zeit. Doch erst im Jahre 2011 wurden die Thesen von Stokes und Pillsbury offiziell bestätigt.

Bowe und Logan schrieben im Fachmagazin *Gut Pathogens*: Da die Darmflora und Darmbakterienpräparate chronische Entzündungen positiv beeinflussten, da sie ferner oxidativen Stress reduzierten, zur Regulierung des Blutzuckerspiegels und des Fettgehalts der Haut beitrugen und sogar die Stimmungslage heben konnten und alle diese Faktoren bei der Entstehung der Akne eine herausragende Rolle spielen, habe der Zustand der Darmflora und des Darmes ausserordentlichen Einfluss auf die Gesundheit der Haut und damit auf die Heilung einer Akne.¹

Folglich gehört die Darmsanierung zu den allerersten Schritten einer umfassenden Akne-Therapie. Informationen dazu finden Sie hier: [Wie funktioniert eine Darmreinigung](#)

Akne - Eine Allergie auf Jod?

Eine Akne kann sich auch aufgrund einer Allergie oder einer Nahrungsmittelunverträglichkeit entwickeln.

Manche Menschen reagieren beispielsweise sehr empfindlich auf das Spurenelement Jod, das aufgrund der flächendeckenden Jodierung von Speisesalz und Viehfutter heute in sehr viel grösseren Mengen aufgenommen wird, als dies früher der Fall war. Eine solche Jodempfindlichkeit kann sich in einer sog. Jodakne äussern.

Keine Milch bei Akne

Obwohl Milch- und Milchprodukte allgemein ein sehr gutes Image haben, können sie bei manchen Menschen eine Akne auslösen, bei anderen die Akne zumindest verstärken bzw. deren Abheilung verhindern.

Milch ist die Säuglingsnahrung für ein Kalb, das möglichst schnell wachsen soll. Infolgedessen enthält Milch naturgemäss neben Hormonen auch Wachstumsfaktoren, und zwar genau jene, die beim Menschen - wie wir weiter oben bereits erwähnt haben - zur übermässigen Zellteilung der Keratinozyten, aber auch zur übermässigen Talgproduktion sowie (bei Frauen) zur verstärkten Androgenproduktion in den Eierstöcken führen. (2-6)

Bei Akne kann daher ein mehrwöchiger Versuch mit einer milchproduktfreien Ernährung Aufschluss darüber geben, ob man zu den milchempfindlichen Menschen gehört. Spätestens nach drei Monaten milchproduktfreier Ernährung zeigt sich am Hautbild, ob die Ernährungsumstellung zielführend ist.

Details, wie Milch und Milchprodukte den Körper so beeinflussen, dass Akne entsteht, haben wir hier erklärt: [Keine Milch bei Akne](#)

Akne? - Bloss kein Koffein

Kaffee und andere stark koffeinhaltige Getränke können das hormonelle Gleichgewicht stören bzw. ein bestehendes Hormonungleichgewicht verstärken und infolgedessen eine Akne noch verschlimmern. Es ist daher - falls machbar - am allerbesten, jegliche Aufputzmittel, die das zentrale Nervensystem stimulieren, zu vermeiden.

Akne - Wenn die Haut keine Hefe mag

Bierhefepräparate werden oft als DER Schlüssel zu schönem Haar, festen Nägeln und glatter Haut gefeiert. Leider erleben nicht wenige Menschen, dass schon nach wenigen Bierhefe-Tagen die Pickel zu spriessen beginnen. Bierhefe gehört (wie Fleisch, Wurst, gereifter Käse, Kiwi, Bananen, Tomaten, Hering etc.) zu den sog. „Histamin-Bomben“ und Histamin fördert entzündliche Reaktionen.

Wenn Sie also unter Akne leiden oder zu unreiner Haut neigen und gleichzeitig Hefepräparate einnehmen, dann setzen Sie diese zunächst ab und beobachten Sie, ob sich eine Besserung im Hautbild ergibt. Die in der Hefe enthaltenen Mikronährstoffe (z. B. B-Vitamine) können Sie auch sehr gut über eine [gesunde Ernährung](#) zu sich nehmen.

Akne in der Schulmedizin: Antibiotika und andere starke Medikamente

Bei Akne werden von schulmedizinischen Hautärzten oft [Antibiotika](#) verordnet. Damit sollen die bei Akne erscheinenden Bakterien vertrieben werden. Natürlich weiss man, dass die Bakterien nicht die Ursache für Akne sind, sondern dass sie lediglich zum Symptombild von Akne gehören.

Da man jedoch keine andere Idee hat, was man sonst machen könnte, werden eben - wie so oft - auch hier Antibiotika verschrieben.

Mit viel Glück lässt sich die Akne damit in die Flucht schlagen - meist jedoch (wenn überhaupt) nur kurzfristig und in jedem Fall mit den antibiotikatypischen Nebenwirkungen, nämlich möglichen Verdauungsstörungen und der Beeinträchtigung der Darmflora.

Da jedoch gerade eine intakte Darmflora ganz besonders mit der Hautgesundheit in enger Verbindung steht, darf die Sinnhaftigkeit einer solchen Therapie in Frage gestellt werden.

Herkömmliche Akneprodukte, die äusserlich angewendet werden sollen, sind dagegen oft so stark, dass man sie sicherlich hervorragend zum Schrubben eines Garagenbodens einsetzen könnte, nicht aber für die Pflege einer stark irritierten und empfindlichen Haut.

Das ganzheitliche Akne-Konzept dagegen ist sanft und wirksam zugleich. Es lohnt sich! Suchen Sie sich die für Sie passenden Elemente aus und starten Sie durch.

Die ganzheitliche Akne-Therapie

Die ganzheitliche Akne-Therapie besteht aus mehreren Bereichen:

- Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts mit Hilfe der nachfolgenden Massnahmen
 - Aufbau der Darmflora und Sanierung des Verdauungssystem
 - Hemmung der chronischen Entzündung
1. mit antibakteriellen äusserlichen Massnahmen,
 2. mit einer erhöhten Zufuhr von Antioxidantien und
 3. einer [entzündungshemmenden Ernährung](#)

- Entlastung des Körpers mit Hilfe einer Entsäuerung bzw. Entschlackung
- Versorgung mit den erforderlichen Nähr- und Vitalstoffen durch eine basische bzw. basenüberschüssige Ernährung
- Richtige Hautpflege

Natürliche Massnahmen für die innerliche Akne-Behandlung

- Darmsanierung und [Aufbau der Darmflora](#)
- Einläufe: Im Rahmen der Darmsanierung können auch Einläufe mit einem handlichen Irrigator durchgeführt werden. Probieren Sie es aus! Betroffene berichten von einer Verbesserung der Akne, wenn über einen Zeitraum von 1 bis 2 Wochen täglich ein [Darm-Einlauf](#) mit zwei Durchgängen durchgeführt wird.
- Ernährungsumstellung auf eine basenüberschüssige und entzündungshemmende Ernährung aus Lebensmitteln mit niedriger GL.
- Details dazu wurden oben ("Akne und die glykämische Last") besprochen. Reduzieren Sie sämtliche hochglykämischen Lebensmittel, ganz besonders Lebensmittel, die Zucker und isolierte Kohlenhydrate enthalten.
- Meiden Sie stark gewürzte Lebensmittel, Fertigprodukte mit Glutamat und reduzieren Sie Ihren Salz-Verbrauch. Verwenden Sie statt gewöhnlichem Kochsalz künftig Kräutersalz oder Gewürzmischungen aus Kräutern und Brennesselsamen.
- Erhöhen Sie den Anteil an frischen Lebensmitteln (Früchte, Gemüse, Salate). Achten Sie auf Lebensmittel mit Beta-Carotin, da ein Vitamin-A-Mangel gemeinsam mit einem [Zinkmangel](#) von manchen Fachleuten in Verbindung mit Akne gesehen wird. Vitamin A wird im Körper aus Beta-Carotin hergestellt. Beta-Carotin ist in vielen kräftig gefärbten natürlichen Lebensmitteln enthalten, wie z. B. in Karotten, in Kürbis, in grünem Blattgemüse, in Beeren etc.
- Integrieren Sie grüne Smoothies in Ihren Speiseplan (Grüne Smoothies).
- Achten Sie auf hochwertige Fette und Öle, bevorzugen Sie dabei die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren in Form von Leinöl oder Hanföl für den Salat oder - als Nahrungsergänzung - auch Chiasaat und [Krillöl](#). Meiden Sie raffinierte Öle, aber auch Sonnenblumenöl und/oder Distelöl. Meiden Sie ferner minderwertige tierische Fette aus Milch- und Wurstprodukten, [Transfette aus Margarine](#) sowie Fleisch von Tieren, die mit Getreide (und nicht mit Gras/Heu) gefüttert wurden. Verwenden Sie Kokosöl zum Braten.
- Trinken Sie täglich 2,5 Liter reines Quellwasser und/oder Kräutertee, weil das die Ausscheidung von [Schlacken](#) über die Nieren und den Darm fördern kann und somit nicht über die Haut entgiftet werden muss.
- Erhöhen Sie die täglich verzehrte Ballaststoffmenge mit Hilfe von Kokosmehl oder Flohsamenschalenpulver.
- Überprüfen Sie eine mögliche Kuhmilch- oder Jod-Unverträglichkeit.
- Geben Sie Ihrem Körper die Gelegenheit zu entsäuern, zu entschlacken und zu entgiften. Informationen zu einer Entsäuerungskur finden Sie hier: [Säuren und Basen](#)

- Steigern Sie Ihre Schlafqualität und -quantität: Mangelnder Schlaf führt nämlich vermehrt zu Entzündungen und einer erhöhten Cortisolproduktion. Cortisol wiederum kann zu Akneausbrüchen führen, indem es den Blutzuckerspiegel anhebt und die Talgdrüsen stimuliert.
- Reduzieren Sie Stress: Negative Emotionen und Stress sind mit einer erhöhten Produktion von entzündlichen Zytokinen verbunden. Stress vermehrt ebenfalls die Produktion von [Cortisol in den Nebennieren](#). Chronischer Stress belastet die Nebennieren im Laufe der Zeit und kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen. Eine Schilddrüsenunterfunktion führt jedoch wieder zu einer verstärkten Freisetzung von Androgenen und damit zu Akne.
- Erhöhen Sie Ihre Antioxidanzzufuhr: Um Stress und Schlafmangel besser managen zu können, sollten Sie Ihre Antioxidanzzufuhr erhöhen. Auch die bei Akne auftretenden pathogenen Bakterien erzeugen oxidativen Stress (freie Radikale), woraus sich Entzündungen entwickeln können. Freie Radikale können Hautzellen schädigen und ein gesundes neues Gewebewachstum behindern, was zu einer längeren Heilungsdauer nach einem Akneausbruch mit Papeln, Zysten und Pusteln führt. Hochwertige und natürliche [Antioxidantien](#) reduzieren oxidativen Stress und eliminieren die schädlichen Radikale. Wertvolle Antioxidantien sind: [Astaxanthin](#), [Glutathion](#) und [OPC](#).
- Fettige Haut und ungeeignete Kosmetika gelten als Risikofaktoren für Akne. Sowohl das natürliche Hautfett als auch Kosmetika können die Poren der Haut verstopfen und auf diese Weise eine Akne verstärken. Möglichkeiten zur Hautpflege bei Akne finden Sie weiter unten („Natürliche Massnahmen für die äusserliche Akne-Behandlung“). Berücksichtigen Sie bei Akne, dass hier weniger oft mehr ist. Achten Sie in jedem Fall darauf, keine Seifen oder Hautpflegemittel zu verwenden, die schädliche Chemikalien enthalten, die dann selbst wieder zu Hautproblemen führen bzw. diese verschärfen können.

Natürliche Massnahmen für die äusserliche Akne-Behandlung

Akne ist eine Krankheit, die von innen kommt. Sie spiegelt im Aussen das Ungleichgewicht im Innern. Eine Behandlung, die sich nur auf das Aussen konzentriert KANN infolgedessen nicht zu einem nachhaltigen Erfolg führen.

Die nachfolgenden natürlichen Massnahmen bei Akne sind daher nicht als Alleinmassnahmen zu betrachten. Stattdessen ergänzen sie die ganzheitliche Akne-Therapie höchst sinnvoll.

*** Kosmetik, die anspruchsvoller Haut hilft und schonend pflegt finden Sie hier: [Akne](#)**

Teebaumöl bei Akne

Eines der besten und effektivsten antibakteriell wirksamen Naturheilmittel ist Teebaumöl. Da bei Akne bekanntlich auch Bakterien beteiligt sind, ist eine antibakterielle Komponente für eine wirksame Therapie sehr nützlich. Ein Tropfen Teebaumöl wird mit einem Teelöffel Wasser verdünnt und auf die Haut aufgetupft. Die Akneläsionen kommen nicht mehr im üblichen Mass zum Ausbruch und die Zahl der infektiösen und schmerzhaften Zysten verringert sich.

* Teebaumöl finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Bentonit bei Akne

Die gift- und eiteradsorbierende Funktion des Bentonits kann hervorragend bei Akne zum Einsatz kommen. Mehrmals wöchentlich kann [eine Maske mit Bentonit](#) aufgetragen werden. Dazu mischt man Bentonit mit Wasser und einigen Tropfen Teebaumöl zu einem Brei, der nicht zu flüssig sein darf. Die Maske sollte möglichst dick auf die befallenen Hautpartien gestrichen werden und wird nach mindestens 30 Minuten bis 2 Stunden wieder abgewaschen. Die Maske darf keinesfalls auf der Haut trocknen.

Zitronensaft und Rosenwasser gegen Akne

Zitronensaft und Rosenwasser sollten direkt auf die Haut aufgetragen und nach etwa 10 Minuten mit kaltem Wasser wieder abgespült werden. Zitronensaft ist ein natürliches Adstringens (ein zusammenziehendes, heilendes Mittel) und ein mild antibakteriell wirkender Naturstoff. Das Rosenwasser fungiert als erfrischender und erneuernder Hauttoner und lindert zugleich die Säure des [Zitronenwassers](#).

* Rosenwasser finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Pfefferminze gegen Akne

Eine weitere natürliche Strategie gegen Akne ist zerstoßene Minze. Mörsern Sie frische Pfefferminz-Blätter, tragen Sie sie direkt auf die Haut auf und waschen Sie sie nach ungefähr zehn Minuten mit kaltem Wasser ab.

[Pfefferminze](#) reduziert die Akne, da sie Menthol enthält, das auf natürliche Weise Schmerz lindert und Entzündungen hemmt.

Silizium bei Akne

Siliziumgel ist ein Hauttonikum, das die Strapazierfähigkeit und die Elastizität der Haut gegen alle Arten negativer Einflüsse wappnet. Siliziumgel kann innerlich UND äusserlich angewandt werden.

Es hat folglich eine Doppelwirkung auf beschädigte Haut, da es die Gesundheit der Haut von innen und aussen wiederherstellt. Siliziumgel gilt als wirksam bei Abszessen, Pickeln, Ekzemen, Ausschlägen, infiltrierenden Furunkeln und vielen weiteren Problemen, die sich auf der Haut abspielen, weil es die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen Infektionen erhöht und den Aufbau des Hautgewebes fördert.

Lesen Sie hier: [Siliziummangel: Wie Sie einen Siliziummangel ausgleichen](#)

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Bowe and Logan "Acne vulgaris, probiotics and the gut-brain-skin axis - back to the future?" Gut Pathogens 2011 Dec. 3:1 doi:10.1186/1757-4749-3-1 ([Acne vulgaris, Probiotika](#) und die Darm-Hirn-Haut Achse -zurück in die Zukunft?)
- Adebamowo C et al, "Milk consumption and acne in teenaged boys." J Am Acad Dermatol. 2008 May 58(5):787-93. (Milchkonsum und Akne bei Jungs im Teenageralter.)
- Adebamowo C et al, "Milk consumption and acne in adolescent girls." Dermatol Online J. 2006 May 30;12(4):1. (Milchkonsum und Akne bei heranwachsenden Mädchen.)
- Adebamowo C et al, "High school dietary intake and teenage acne." J Am Acad Dermatol. 2005 Feb. 52(2):207-14. (High-School Ernährung und Teenager-Akne.)
- Aizawa H, Niimura M "Elevated serum insulin-like growth factor-1 (IGF-1) levels in women with postadolescent acne." J Dermatol. 1995 Apr. 22(4):249-52. (Erhöhte Serum-Insulin-like growth factor-1 (IGF-1) Werte bei Frauen mit postadoleszenter Akne.)

- Cara JF "Insulin-like growth factors, insulin-like growth factor binding proteins and ovarian androgen production." *Horm Res* 1994 42:4954. (Insulin-ähnliche Wachstumsfaktoren, Insulin-ähnliche Wachstumsfaktor-Bindungsproteine und Eierstock-Androgen-Produktion.)
- Science News "Spices May Protect Against Consequences Of High Blood Sugar" *ScienceDaily* Aug. 5, 2008 (Gewürze können vor den Folgen von einem hohen Blutzuckerspiegel schützen)
- Harvard Health Publications "Glycemic index and glycemic load for 100+ foods" (Glykmischer Index und glykämische Last für 100+ Lebensmittel)
- Sylvia Anderson "Studies Confirm Long-Term Antibiotic Use is Harmful to Your Health" December 14, 2009 *Insiders Health* (Studien bestätigen, Langzeit-Antibiotika-Einsatz ist schädlich für Ihre Gesundheit) (Anmerkung: Artikel wurde im Netz gelöscht)
- Buzzle.com "Acne Vitamins" (Vitamine gegen Akne)
- Medline Plus "Tea tree oil" (Teebaumöl)
- Acne Treatment "A quick guide to determine the best acne treatment for your skin type" (Eine kurze Anleitung, um die beste Akne-Behandlung für Ihren Hauttyp zu bestimmen)
- acne-advice.com "Featured Acne Article - How to Get Rid of Acne" (Empfohlene Akne Artikel- Wie wird man Akne los)
- The green beauty guide (Der grüne Schönheits-Ratgeber)
- Cordain L "Implications for the Role of Diet in Acne" *Semin Cutan Med Surg.* 2005 Jun 24(2):84-91. (Implikationen für die Rolle der Ernährung bei Akne)
- Cordain L "Dietary Implications for the Development of Acne: A Shifting Paradigm" *U.S. Dermatology Review II* 2006 (Diätische Implikationen bei der Entwicklung von Akne: Ein Paradigmenwechsel)
- Cordain L et al., "Acne Vulgaris - A Disease of Western Civilization" *Arch Dermatol.* 2002; 138:1584-1590. (Akne vulgaris - Eine Krankheit der westlichen Zivilisation)
- Bickers DR, Athar M "Oxidative Stress in the Pathogenesis of Skin Disease" *J Invest Dermatol.* 2006 Dec 126(12):2565-75. (Oxidativer Stress bei der Pathogenese von Hauterkrankungen)
- Dr. Klaus Kaufmann "Silizium, Heilung durch Ursubstanz" Helfer Verlag, Bad Homburg. 1. deutsche Auflage 1997

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker