

# Zimt und Honig gegen Akne

Akne ist meist nicht nur ein vorübergehendes kosmetisches Problem. Akne gehört zu einem belastenden und nicht selten auch schmerzhaften Dauerzustand. Gegen Akne werden teilweise starke Medikamente verordnet - sowohl innerlich wie auch äusserlich. Manche funktionieren ganz gut, trocknen aber die Haut sehr stark aus. Wer auf der Suche nach einer natürlichen Möglichkeit ist, die Haut bei Akne tiefgründig zu reinigen, stösst früher oder später auf die Honig-Zimt-Maske. Wie wirken Honig und Zimt bei Akne und welche weiteren natürlichen Massnahmen gibt es bei Akne noch?

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 08. October 2019

Stand: 08. October 2019

## Honig und Zimt: Alte Heilmittel für die Haut

Seit Jahrhunderten wird Honig als medizinisches Heilmittel verwendet, etwa zur Behandlung von Schuppen, Psoriasis ( Schuppenflechte ), Verbrennungen und Pilzinfektionen. Aufgrund dieser offensichtlich so positiven Einflüsse auf die Hautgesundheit findet man Honig inzwischen in vielen Hautpflegeprodukten. Die Frage ist hier jedoch meist, ob die zugefügten Geringstmengen überhaupt für eine Wirkung ausreichen. Bei der Zimt-Honig-Maske erübrigt sich diese Frage, da sie fast nur aus Honig besteht.

## Honig und Zimt bei Akne

Der Hauptgrund für die Verwendung von Honig und Zimt bei Akne ist natürlich die antibakterielle Wirkung der beiden Komponenten. Denn bei Akne sind immer auch bestimmte Bakterien vorhanden, und zwar das Propionibacterium acnes. Zwar gilt es nicht als Ursache der Akne, siedelt sich aber im Krankheitsverlauf an und verstärkt die vorhandenen Entzündungsprozesse noch weiter. Zusätzlich beschleunigen die Bakterien die Talgbildung und fördern auf diese Weise eine weitere Verstopfung der Hautporen, was natürlich die Akne verschlimmert.

## Wie Honig Bakterien eliminiert

Honig verfügt sogar über mehrere Eigenschaften, mit denen es ihm möglich ist, Bakterien auszuschalten:

- Die hohe Zuckerkonzentration des Honigs verhindert die unkontrollierte Vermehrung der Bakterien.
- Honig schafft ein saures Umfeld auf der Haut, wo es Bakterien schwerfällt zu gedeihen.
- Honig enthält Propolis (auch Bienenkittharz genannt), das bekannt ist für seine gute antimikrobielle Wirkung. Propolis ist jener Stoff, mit dem die Bienen im Bienenstock kleine Ritzen und Öffnungen verschliessen. Propolis wirkt nicht nur gegen eindringende Bakterien, sondern auch gegen Pilze und Viren und schützt somit das Bienenvolk vor Krankheiten der verschiedensten Art.

## Wie Zimt der Haut hilft

Auch Zimt wirkt antimikrobiell. Gemäss einer indischen Studie, die im Jahr 2013 im *International Journal of Pharmaceutical Science Invention* veröffentlicht wurde, kann Zimt unter anderem Escherichia coli, Staphylokokken sowie Candida albicans töten oder zumindest unterdrücken. Zimt verfügt über adstringierende Eigenschaften. Dadurch werden die Hautporen zusammengezogen, was zu einer glatteren und weicheren Haut führt.

## Honig und Zimt aus wissenschaftlicher Sicht

Das Zusammenwirken von Honig und Zimt in Form einer Gesichtsmaske wurde noch nicht untersucht, zumindest nicht nach anerkannten wissenschaftlichen Methoden. Studien zur Wirkung der Einzelstoffe gibt es jedoch genügend, allerdings mit unterschiedlichen Ergebnissen und Erfolgen:

Im April 2011 erschien im *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* eine Arbeit, die gezeigt hatte, dass Honig Enzyme enthalte, die Wasserstoffperoxid bilden, welches nun wiederum für die antibakterielle Wirkung des Honigs verantwortlich sein könnte. Allerdings haben nicht alle Honigarten diese Eigenschaft. Manukahonig beispielsweise besitzt die entsprechenden Enzyme. Doch wirkt Manukahonig natürlich noch über andere Wirkmechanismen antibakteriell.

In einer Studie vom Februar 2016 (veröffentlicht im Journal *BMJ Open*) zeigten Forscher hingegen, dass die Anwendung eines 90prozentigen Kanukahonigs (Kanuka ist eine mit Manuka verwandte *Leptospermum*-Art) mit 10 Prozent Glycerin - nach dem Waschen mit einer antibakteriellen Seife - nur bei 4 von 53 Patienten zu einem besseren Ergebnis in Bezug auf ihre Akne führte als das Waschen mit der Seife allein.

Im April 2016 wiederum erfuhr man im *Journal of Microbiology, Immunology, and Infection*, dass einige Honigarten aus dem Iran genauso gut antibakteriell wirken wie so manche Antibiotika (Sulfonamide). Doch zeigten sich auch bei den anderen untersuchten Honigarten sehr gute Wirkungen, ganz gleich ob diese aus Italien, Malaysia, Schottland oder Neuseeland stammten.

Im Mai 2013 erschien zum Thema Zimt ein Review, für den die Forscher 70 verschiedene Studien untersucht und analysiert hatten. Sie schrieben, dass Zimt sehr gute wundheilende Eigenschaften besitze sowie auf die Haut auch eine Anti-Aging-Wirkung ausübe.

Es ist daher in jedem Falle ein Versuch wert, bei Akne mit dem jeweiligen Hautarzt eine mögliche Anwendung einer Honig-Zimt-Maske als Begleitmassnahme zu besprechen. Die Maske wird folgendermassen hergestellt:

## Die Honig-Zimt-Maske

Wählen Sie in jedem Fall einen natürlichen Bio-Honig, der kalt geschleudert, also nicht erhitzt wurde. Verwenden Sie keinen behandelten Honig aus dem Supermarkt. Seine enzymatische Wirkung ist aufgrund der Hitzebehandlung gleich Null.

Die Einwirkzeiten und Anwendungsarten der Honig-Zimt-Maske sind äusserst verschieden, so dass jeder Patient die für sich selbst passende Methode auswählen kann:

- Wählen Sie einen als medizinisch wirksam ausgewiesenen Honig, wie z. B. einen hochwertigen Manukahonig.
- Nehmen Sie 2 EL Honig und mischen Sie ihn mit 1 EL Zimt (Ceylonzimt), bis eine pastenartige Konsistenz entstanden ist.
- Geben Sie zunächst einen kleinen Klecks auf Ihren Handrücken und warten Sie 10 Minuten, um zu sehen, ob sich eventuell eine allergische Reaktion zeigt, z. B. Rötung, Schwellung, Juckreiz - denn beide Komponenten (Honig und Zimt) gelten für manche Menschen als Allergene. Wenn dies für Sie nicht zutrifft, können Sie die Maske wie folgt anwenden:
- Tragen Sie die Honig-Zimt-Maske nach der Gesichtereinigung mit zuvor desinfizierten Fingern oder mit einem Wattepad auf Ihre Haut auf - entweder nur direkt auf die einzelnen Pickel oder flächig auf das gesamte Gesicht.
- Sie können die Maske nun bei der ersten Anwendung 10 Minuten einwirken lassen und bei späteren Anwendungen die Einwirkzeit verlängern. Manche Patienten lassen die Honig-Zimt-Maske sogar über Nacht auf der Haut. Die geläufigste Einwirkzeit sind 30 Minuten.
- Anschliessend wird die Haut rasch mit warmem Wasser abgewaschen. Vermeiden Sie eine übermässige Anwendung von warmem Wasser, da es die Haut austrocknen kann. Erfrischen Sie Ihre Haut daher nach dem Abwaschen mit einem Guss kaltem Wasser.
- Die Honig-Zimt-Maske kann ein- oder zweimal wöchentlich aufgetragen werden.

## Weitere naturheilkundliche Massnahmen bei Akne

Bei der Behandlung der Akne geht es u. a. darum, die Haut sauber zu halten. Gleichzeitig gilt es zu verhindern, dass sie austrocknet. Sie muss also mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt werden, ohne dass dabei die Poren verstopft werden. Zusätzlich zur Honig-Zimt-Maske könnten bei einer Akne die folgenden Massnahmen eingesetzt werden:

- **Teebaumöl:** Verwenden Sie eine fünfprozentige Teebaumöllösung und tragen diese punktuell auf die Pickel auf.
- **Grünteextrakt:** Tragen Sie eine zweiprozentige Grünteextraktlotion auf. Diese könnte insbesondere bei einer milden bis gemässigten Akne hilfreich sein. Eine Grünteextraktlotion können Sie selbst herstellen. Grünteextrakt und eine Lotionbasis erhalten Sie z. B. bei Spinnrad inkl. Rezept.
- **Alpha Hydroxy Säuren:** Dabei handelt es sich um natürliche Fruchtsäuren, die helfen können, verstopfte Poren zu klären und die Hautregeneration zu beschleunigen. Alpha Hydroxy Säuren liegen naturgemäss beispielsweise in einem Papayafruchtextrakt vor, den es bei Herstellern für Kosmetikzutaten gibt (ebenfalls z. B. Spinnrad).
- **Reine Olivenölseife:** Bei Akne kann man zur täglichen Gesichtereinigung eine reine Olivenölseife testen, z. B. die Aleppo-Seife, eine reine Olivenölseife ohne jegliche Zusätze. Sie wirkt sich auch sehr vorteilhaft bei Psoriasis und Ekzemen aus. Die Seife hat einen aussergewöhnlichen Effekt und hinterlässt ein angenehmes Gefühl ohne jede Austrocknung.

Weitere Tipps und ganzheitliche Massnahmen bei Akne, z. B. Hinweise zur richtigen Ernährung bei Akne, finden Sie hier:

- [Akne - ganzheitlich behandeln](#)
- [Keine Milch bei Akne](#)

Wie sich Zimt bei innerlicher Anwendung auf die Gesundheit auswirkt - ob bei Krebs, Diabetes oder Übergewicht - haben wir hier erklärt: [Zimt - Diabeteskiller und Fatburner](#)

## Quellen

- Nall, Rachel. Can honey and cinnamon help treat acne? *Medical News Today*. MediLexicon, Intl., 16. Feb. 2017, (Können Honig und Zimt bei der Therapie von Akne helfen?)
- Burlando, B., & Cornara, L. Honey in dermatology and skin care: A review, *Journal of Cosmetic Dermatology*, Dezember 2013, (Honig in der Dermatologie und Hautpflege)
- Daud, F et al. A study of antibacterial effect of some selected essential oils and medicinal herbs against acne-causing bacteria. Januar 2013, *International Journal of Pharmaceutical Science Invention*, (Studie zum antibakteriellen Effekt einiger ausgewählter ätherischer Öle und medizinischer Kräuter gegen akneverursachende Bakterien)
- Honey. November 2013, (Honig)
- Mandal, M. D., & Mandal, S., Honey: Its medicinal property and antibacterial activity. April 2011, *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, (Honig: seine medizinischen Eigenschaften und antibakterielle Wirkung)
- Mayo Clinic Staff. Acne: Definition. Januar 2015, (Akne: Definition)
- McLoone, P et al., Honey: A realistic antimicrobial for disorders of the skin. April 2016, *Journal of Microbiology, Immunology, and Infection*, (Honig: ein praxisnahes antimikrobielles Mittel für Hautprobleme)
- Ranasinghe, P et al., Medicinal properties of true cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*): A systematic review. Oktober 2013, *BMC Complementary and Alternative Medicine*. (Medizinische Eigenschaften des echten Zimt (Ceylonzimt): ein systematischer Review)
- Semprini, A et al., Randomised controlled trial of topical kanuka honey for the treatment of acne, 2016, *BMJ Open*. (Randomisierte kontrollierte Studie zur topischen Anwendung von Kanukahonig in der Aknetherapie)

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/akne-zimt-und-honig-helfen.html>