

Was hilft gegen Akne

Akne ist eine Hautentzündung, die ihren Ursprung in den winzigen Talgdrüsen der Haut hat

Die Talgdrüsen befinden sich zumeist in den Haarfollikeln und erzeugen Sebum (Talg), ein natürliches Hautfett, das Haut und Haar feucht hält. Wenn die Drüse verstopft ist, kann das Sebum nicht abfließen und Bakterien vermehren sich in der geschwollenen Drüse, was zu einer Entzündung führt und auf der Haut in verschiedenen Formen in Erscheinung tritt - als Papulae (rote Pickel), Mitesser oder Pusteln. Über 3/4 der Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind von Akne betroffen, und schwere Fälle können zu bleibenden Narben führen. Viele junge Menschen haben Akne, weil die hormonellen Veränderungen der Pubertät die Talgproduktion anregen. Obwohl Akne sehr weit verbreitet ist, ist sie verhältnismäßig schlecht erforscht. Es gibt keine einzelne Ursache, die verantwortlich gemacht werden könnte; viele Faktoren tragen zu Akne bei. Erbliche Vorbelastung, fettige Haut, Hormone (besonders die männlichen Androgene), Verhütungspillen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Stress und Ernährungsfaktoren können eine Rolle spielen.

Ernährungsempfehlungen bei Akne

Übermäßiger Verzehr von gesättigten (z.B. fettes Fleisch, Vollmilch und Schokolade) und gehärteten Fetten (Margarine und industriell verarbeitete Esswaren) können die Akne fördern, indem sie die Talgproduktion steigern. Diese Nahrungsmittel werden vom Körper sauer verstoffwechselt und führen zu Übersäuerung. Nahrungsmittel, die viele raffinierte Kohlenhydrate (besonders Zucker) und wenig Nahrungsfasern enthalten, können ebenfalls die Talgproduktion anregen, die Abwehr gegen Bakterien hemmen und Akne hervorrufen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten (besonders Nüsse, Colagetränke und Schokolade) können zu einer Akne beitragen. Auch Präparate, die Jod enthalten, z.B. Seetangprodukte und bestimmte Arzneien, können Akne verursachen. Eine Eliminationsdiät (oder eine kinesiologische Austestung) kann diejenigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausfindig machen, die Akne mitverursachen. In schweren Fällen kann eine Fastenkur die Akne vermindern oder beheben.

Um Akne zu verhindern

Essen Sie die folgenden Nahrungsmittel selten oder gar nicht:

- Nahrungsmittel, die viele ungesättigte Fette enthalten: Margarine, industriell verarbeitete Backwaren (Gebäck, Kekse), Fertigprodukte
- Nahrungsmittel, die viel gehärtetes Fett enthalten: Margarine, industriell verarbeitete Backwaren (Gebäck, Kekse)
- Salzige, fettige Esswaren: Kartoffelchips, Pommes Frites
- Nüsse: insbesondere gesalzene Mandeln und Erdnüsse
- Weißmehl und Zucker, Colagetränke

Essen Sie die folgenden Nahrungsmittel häufiger:

- Rohes Gemüse und Vollkornprodukte
- Frisches Obst und Fruchtsäfte
- Frischen Fisch und andere Meeresfrüchte

Milch und Akne – Es gibt eine eindeutige Beziehung

Macht Milchtrinken dich fettig, irgendwie unrein und picklig? Einige Ärzte gehen davon aus, dass das Fett, das tierische Protein, der Zucker und die Hormone in Milch, die Haut irritieren und Verursacher unreiner Haut sein können..

Dr. Jerome K. Fisher führte eine klinische Studie an 1.088 Teenagern im Alter über 10 Jahren durch, und berichtete der American Dermatological Association, dass Milch ein wesentlicher Verursacher der Akne einiger Patienten sei. Dr. Fisher stellte fest, dass ihre Akne zurückging, als sie ihren Milchkonsum reduzierten.

Dr. Fisher führte an, dass Milchprodukte häufig große Mengen an Butterfett und Milchzucker enthalten. Er geht davon aus, dass dies beides Akne verursacht. Weiter nimmt er an, dass der hohe Gehalt an Hormonen, die natürlicherweise in der Milch schwangerer Kühe enthalten ist, sich beim Verzehr von Milch zu Androgenen wandelt, was wiederum die Produktion von Sebum anregt; das ist die wachsig Substanz, die von den Talgdrüsen der Haut ausgeschieden wird, die Poren verstopft und die in dem Moment, in dem es zu einer Infektion der Poren kommt, Akne verursacht.

Milch kann auch übermäßige Mengen von Jod enthalten, das die Poren irritieren und Akne-Ausbrüche hervorrufen kann. James E. Fulton JR., M.D., Leiter des Acne Research Institute in Newport Beach, Kalifornien, erklärt „bei Menschen bei denen das Risiko für Akne besteht, würde ich sagen, dass 1,000 Mikrogramm Jodin am Tag ein Problem darstellen könnten.“ Bei einer vor kurzem durchgeführten Analyse von Milchproben von 175 verschiedenen Milchkuhherden in Wisconsin, lag der Durchschnitt von Jod bei 466 Mikrogramm pro Liter; 11 Prozent der Proben enthielten mehr als 1,000 Mikrogramm pro Liter. (Das Jod kommt in die Milch durch die Verwendung von kontaminierten Melkgeräten und Medikamenten, die den Kühen verabreicht werden.

Andere Gesundheitsexperten stimmen dem zu, dass Milchprodukte aus dem Kühlschrank herauszunehmen, sich positiv auf die Reinheit der Haut auswirken kann:

Nach den Angaben von Dr. Laura E. Skellchock, Clinical Associate Professor of Dermatology and der University of California, San Fransisco und Dermatologin bei Kaiser Permanente, „müssen einige Leute feststellen, dass der Verzehr von großen Mengen an Milch ihre Akne verschlimmern kann.“

Gynäkologin Christiane Northrup, M.D., Autorin von Women's Bodies, Women's Wisdom, glaubt, dass Akne mit dem Verzehr von Milch in Verbindung gebracht werden kann.

Der Australische Naturheilpraktiker Dr. Russel Setright empfiehlt „es ist wichtig keine Milchprodukte zu sich zu nehmen“ um Akne zu vermeiden..

Das Columbia University Health Education Program bietet diese Ernährungstips, um Akne zu vermeiden:

Essen Sie Nahrung, die reich an Ballaststoffen ist – Salate, Kleie, komplexe Kohlenhydrate und trinken Sie viel Wasser. Ballaststoffe helfen dem Darmtrakt dabei sich zu reinigen, so muss die Haut diese Aufgabe nicht übernehmen

Halten Sie den Gehalt an Fett und Zucker niedrig in Ihrer Ernährung. Das Essen von gesünderen Lebensmitteln stellt sicher, daß Ihre Haut alle Nährstoffe bekommt, die sie benötigt

Lebensmittelallergien können auch Akne hervorrufen. Zu den allgemeinen allergenen Substanzen in Nahrungsmitteln gehören Milchprodukte, Weizen und Konservierungsstoffe.

Nährstoffempfehlungen bei Akne

Betacarotin wirksames Mittel gegen Akne-Ausbrüche. Die gleichen Wirkungen erzielen Sie auch mit Vitamin A.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) zusammen mit Vitamin E; Bei der Behandlung von Papulae (rote Pickel) oder Mitesser besonders wirksam.

Vitamin B6 wirksames Mittel gegen prämenstruelle Akne-Ausbrüche. Jeweils eine Woche vor und während der Menstruation nehmen.

Zink bei der Behandlung von Pusteln besonders wirksam.

Selen bei der Behandlung von Pusteln besonders wirksam.

Basenkur zum Ausgleich von Übersäuerung: Neuere Untersuchungen zeigen, dass besonders Übersäuerung als Ursache in Frage kommt. Eine [Basenkur](#) und die Gabe von Natron können ausgleichend wirken. <https://www.naturepower.de/index.php?id=1646>

Besondere Hinweise

Waschen Sie die betroffenen Stellen dreimal täglich mit einer milden Seife und einem Waschlappen. Bei Gesichtsakne: Make-up neigt dazu, die Poren zu verstopfen und sollte daher so selten als möglich verwendet werden; häufig Haare waschen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>