

Was tun gegen Akne? (Fortsetzung)

Kleidung:

Deine Kleidung sollte keine synthetischen Materialien enthalten und nicht zu eng an der erkrankten Haut anliegen.

Du solltest Stress vermeiden und Dich viel an der frischen Luft bewegen.



Kontakt

Kreis Minden-Lübbecke
Dr. Dietlinde Röske
Portastraße 13
32423 Minden

Tel.: 0571 807-28230
E-Mail: d.roeske@minden-luebbecke.de
Fax: 0571 807-38240



Herausgeber: Kreis Minden-Lübbecke
Portastr. 13, 32423 Minden
0571 / 807-0

www.minden-luebbecke.de

Tipps gegen Hautunreinheiten

Was tun gegen Akne?



www.minden-luebbecke.de

Was ist Akne?

Über Akne solltest du wissen, dass es eine Hauterkrankung ist, die in der Pubertät beginnt. Sie entsteht nicht durch mangelnde Hygiene. Akne kann vererbt werden und ist nicht ansteckend.

Wie entsteht Akne?

Die menschliche Haut ist voller Drüsen, die ständig Talg produzieren. Bei einer Überfunktion dieser Talgdrüsen und wenn Hornzellen und Talg den Hautkanal des Härchens verstopfen, entsteht der gefürchtete Mitesser. Aus diesem "Vorstadium" der Akne können in Verbindung mit Bakterien Eiterpusteln entstehen, von denen häufig Narben zurückbleiben.



Hautpflege:

Schonende, sorgfältige Hautreinigung morgens und abends mit lauwarmem Wasser und einer alkali-freien Waschlotion (hierfür wird manchmal die Bezeichnung pH-neutrales Syndet gebraucht).

Anwendung von alkoholischen Reinigungstinkturen nur bei sehr starker Talgüberproduktion.

Schädlich für Aknehaut ist die Anwendung von normalen Seifen, ebenso wie von fetthaltigen und parfümierten Cremes zur Hautpflege.

Mitesser und entzündete Pickel nicht ausdrücken. Bei ausgeprägter Akne und seelisch belastender Akne ist eine ärztliche Behandlung zu empfehlen. Zusätzlich kannst Du die Behandlung bei einer erfahrenen Kosmetikerin nutzen.



Was tun gegen Akne?

Ernährung:

Eine spezielle Akne-Diät gibt es nicht!

Es ist jedoch ratsam, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Eine ballaststoffreiche, vitaminhaltige Ernährung mit viel Obst und Gemüse tut nicht nur der Haut gut.

Achtung: Die reichhaltige Zufuhr von Multivitaminpräparaten und Muskelaufbaupräparaten (Anabolika) verschlimmert Akne!

