

Akne und Pickel einfach los werden

Inhalt

Einleitung	13
- Die Auswirkungen von Akne verstehen	
- Wenn ein Kind Akne hat	
- Auch milde Akne kann weh tun	
- Was kann man tun?	
- Behandlung und Vorbeugung	
- In diesem Buch werden wir ...	
Lernen Sie Ihre Haut zu verstehen	21
- Funktionen der Haut	
- Die Zusammensetzung der Haut	
Allgemeine Makel der Haut	29
- Akne	
- Mitesser und Pickel	
- Zysten	
- Leberflecke	
- Rosacea	
- Andere Schönheitsfehler	
Welche Formen von Akne gibt es?	35
- Akne Vulgaris	
- Akne Comedonica	
- Akne Conglobata	
- Akne Papulosa	
- Akne Papulopustulosa	
- Akne Inversa	

Akne und Pickel einfach los werden

Inhalt (Fs.)

Wie entsteht Akne?	39
- Hormone	
- Schmutz und Bakterien	
- Stress	
- Falsche Ernährung	
- Übermäßige Reinigung	
- Was Akne nicht verursacht	
Jeder kann an Akne erkranken	47
- Akne bei Teenagern	
- Akne bei Erwachsenen	
- Akne bei Frauen	
- Schwangerschaftsakne	
Aknenarben	53
- Hypertrophe Narben	
- Atrophe Narben	
- Behandlungsmöglichkeiten	
Der richtige Weg, Ihre Haut zu pflegen	57
- Über-Reinigung und Austrocknung	
- Richtig reinigen	
- Abschälen / Peeling	
- Verschiedene Arten von Peelings	
- Feuchtigkeit spenden	
- Kosmetik bei Akne	

- Reinigungs- und Gesichtspflegeprodukte
- Badseife
- Waschcreme
- Gesichtswasser
- Gesichtsmasken
- Spezielle Akne-Produkte
- Adstringentien
- Organische und natürliche Produkte
- Inhaltsstoffe, nach denen Sie Ausschau halten sollten
- Wie man sich seine eigenen Reinigungsmittel und Masken erstellt

Ihre Ernährung, Ihre Bewegung und Akne 77

- Gute Dinge, die man essen kann, wenn man eine Problemhaut hat
- Wichtige Ausnahme
- Was Sie trinken macht einen großen Unterschied
- Kontroversen über richtige / falsche Ernährung
- Vitalstoffe und Nahrungsergänzungsmittel
- Körperliche Aktivitäten und die Gesundheit Ihrer Haut

Akne und Pickel einfach los werden

Inhalt (Fs.)

Akne-Medizin und Behandlungsmethoden beim Hautarzt	89
- Antibiotika	
- Roaccutan/Isotretinoin	
- Laserbehandlungen	
- Lichttherapie	
- Laser- und Lichttherapien für Aknenarben	
- Kosmetische Behandlungen	
- Microdermabrasion	
- Die richtige Methode auswählen	
- Das Benutzen von medizinischen Akneprodukten	
Alternative Behandlungen	105
- Homöopathie	
- Manukaöl	
- Teebaumöl	
- Jojobaöl	
- Cajeputöl	
- Kanukaöl	
- Propolis	
- Heilerde	
- Traditionelle Chinesische Medizin	
Die 12 schlimmsten Fehler, die Sie bei Akne machen können	119
Fazit: Ja, Sie können Ihre Akne verbessern	127