

Akne und Pickel einfach los werden

Inhalt

Einleitung	13
<ul style="list-style-type: none">- 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
<ul style="list-style-type: none">- Funktionen der Haut- Die Zusammensetzung der Haut	
Allgemeine Makel der Haut	29
<ul style="list-style-type: none">- Akne- Mitesser und Pickel- Zysten- Leberflecke- Rosacea- Andere Schönheitsfehler	
Welche Formen von Akne gibt es?	35
<ul style="list-style-type: none">- Akne Vulgaris- Akne Comedonica- Akne Conglobata- Akne Papulosa- Akne Papulopustulosa- Akne Inversa	

Akne und Pickel einfach los werden

Inhalt (Fs.)

Wie entsteht Akne?	39
<ul style="list-style-type: none">- Hormone- Schmutz und Bakterien- Stress- Falsche Ernährung- Übermäßige Reinigung- Was Akne nicht verursacht	
Jeder kann an Akne erkranken	47
<ul style="list-style-type: none">- Akne bei Teenagern- Akne bei Erwachsenen- Akne bei Frauen- Schwangerschaftsakne	
Aknenarben	53
<ul style="list-style-type: none">- Hypertrophe Narben- Atrophe Narben- Behandlungsmöglichkeiten	
Der richtige Weg, Ihre Haut zu pflegen	57
<ul style="list-style-type: none">- 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