

sundheit und das jugendliche Aussehen der Haut zu bewahren. Weitere Faktoren für die Erhaltung einer gesunden Haut sind reichlich frische Luft und wenig Stress.

- Benützen Sie regelmäßig eine hochwertige Feuchtigkeits-Creme.
- Wenn es heiß ist und Sie schwitzen, sollten Sie noch zusätzlich 1–2 Liter frisches Wasser trinken.

## Akne

Akne ist eine Hautentzündung, die ihren Ursprung in den winzigen Talgdrüsen der Haut hat. Die Talgdrüsen befinden sich zu meist 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 drei Viertel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind von Akne betroffen, und schwere Fälle können zu bleibenden Narben führen.

Viele Faktoren tragen zu Akne bei. Erbliche Vorbelastung, fettige Haut, Hormone (besonders die männlichen Androgene), Verhütungspillen, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Stress und Ernährungsfaktoren können eine wesentliche ursächliche Rolle spielen.

### Ernährungsempfehlungen

Übermäßiger Verzehr von gesättigten (z. B. fettes Fleisch, Vollmilch und Schokolade) und gehärteten Fetten (Margarine und industriell verarbeitete Lebensmittel) kann die Akne fördern, indem dies die Talg-

produktion steigert. Nahrungsmittel, die viele raffinierte Kohlenhydrate (besonders Saccharose) und wenig Nahrungsfasern enthalten, können ebenfalls die Talgproduktion anregen, die Abwehr gegen Bakterien hemmen und Akne hervorrufen. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten (besonders Nüsse, Cola-Getränke und Schokolade) können zu Akne beitragen. Auch Präparate, die Jod enthalten, z. B. Seetangprodukte und bestimmte Arzneien, können Akne verursachen.

Eine große Hilfe beim Herausfinden der nicht verträglichen Lebensmittel bietet der Test auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Bei diesem umfassenden Bluttest wird zwischen IgE-, IgG- oder IgG4-vermittelten Immunreaktionen differenziert. Auch pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien und inhalative Allergien können damit erfasst werden.

Eine begleitende oder weiterführende Stuhldiagnostik kann in vielen Fällen sinnvoll sein. Findet sich z. B. ein hoch positiver IgG- oder IgG4-Antikörpertiter oder liegen sehr starke immunologische Reaktionen vor, liegt der Verdacht auf eine Störung der Darmdurchlässigkeit nahe. Nur eine völlig intakte Darmschleimhaut gewährleistet einen Schutz vor Antigenstress.

## Nährstoffempfehlungen bei Akne

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin A	50.000–100.000 IE	Hohe Vitamin-A-Dosierungen nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen. Eine Probezeit von 2–4 Monaten wird empfohlen. Um einen Vitamin-A-Überschuss zu vermeiden, senken Sie die Dosis nach und nach, sobald die ersten Anzeichen einer Besserung auftreten, bis die niedrigste Dosis ermittelt ist, die eine vorteilhafte Wirkung hat.
Vitamin E	800 mg	Verlangsamt den Abbau von Vitamin A im Körper und sollte gemeinsam mit Vitamin A genommen werden.
Vitamin B <sub>6</sub> und Magnesium	50 mg Vitamin B <sub>6</sub> ; 400 mg Magnesium	Wirksames Mittel gegen prämenstruelle Akne-Ausbrüche. Jeweils eine Woche vor und während der Menstruation nehmen.
Zink	50–100 mg	Bei der Behandlung von Pusteln in Verbindung mit Selen besonders wirksam.
Selen	200 µg	Bei der Behandlung von Pusteln in Verbindung mit Zink besonders wirksam.
Gamma-Linolensäure (GLS)	4–8 Kapseln Nachtkerzenöl (EPO)	Gemeinsam mit mindestens 100 mg Vitamin E nehmen.
Chrom	200 µg	Organische Chromverbindungen oder Chromhefe bevorzugen.

Vitamine und Spurenelemente sind verglichen mit konventionellen Aknepräparaten (z. B. Tetracyclinen) gut wirksam.

### 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 wie möglich verwendet werden; am besten häufig Haare waschen.