Maßnahmen gegen Akne (s. auch Haut):

Tropenfrüchte gegen Akne:
Ananas, Banane, Curubafrucht, Grapefruit, Karambole, Kokosnuss, Orange, Papaya[1]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen auch bei Akne.[2]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Akne vulgaris: Propolissalbe oder -Tinktur.[3]

Schwarzkümmelöl:
Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher: „Mit dem Öl aus dem Schwarzkümmelsamen gelangen wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Linol- und Gamalinolensäure in den Organismus. Durch sie wird die Synthese wichtiger immunregulatorischer Substanzen ermöglicht wie von Prostaglandin E1. Die Linolensäure stabilisiert die Zellmembranen und das Prostaglandin wirkt stark entzündungshemmend. Dadurch werden die krankmachenden Immunreaktionen unterbunden, welche die Auslöser für viele chronische Krankheiten sein können. Von Akne über Heuschnupfen bis Krebs.“ Außerdem würden durch die Substanzen im Schwarzkümmelöl die übersteigerte T-Zellfunktion des Allergikers stabilisiert und die krankhaft gesteigerte Immunreaktion durch Antikörper unterdrückt. Die überschießende Immunantwort werde normalisiert, die Mastzelldegranulation verringert.
Das heißt ein verrückt spielendes Immunsystem werde wieder harmonisiert und dadurch optimiert. Diese stark immunregulatorische Wirkung des Schwarzkümmelöls stellt auch die amerikanische Studie heraus. Schleicher hat inzwischen die Wirkung des ägyptischen Schwarzkümmelöls an über 600 Patienten getestet. Als Ergebnis bestätigte er eine Ausheilung allergischer Krankheiten bei rund 70 Prozent der Patienten. Darunter seien Pollen und Stauballergiker, Akne- und Neurodermitiserkrankungen, Asthmapatienten und solche, die ganz allgemein abwehrgeschwächt und damit in hohem Maße infektanfällig waren. Daher setzt der Münchner Mediziner Schwarzkümmelöl im Herbst auch intensiv zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten ein.[4]

Akne und der Einfluss des Blutzuckerspiegels:
Das empfindliche Gleichgewicht der Hormone wird vom Blutzuckerspiegel beeinflusst. Wenn der Blutzuckerspiegel steigt, dann führt dies zu einem plötzlichen Insulinausstoss und dieser führt wiederum zu einer erhöhten Androgen-Produktion. Wenn der Blutzuckerspiegel sehr stark steigt und dies mehrmals täglich geschieht, dann wird auch mehrmals täglich sehr viel Insulin ins Blut abgegeben, was wiederum in einer regelrechten Androgen-Massenproduktion resultieren kann.

Bei Akne hohen Insulinspiegel vermeiden:
Insulin erhöht jedoch nicht nur die Androgen-Produktion und damit die Talgproduktion, sondern hat gleich an mehreren Fronten einen gravierenden Einfluss auf die Entstehung von Akne. Die Bildung von Akne beginnt in den Haarfollikeln durch die gesteigerte Zellteilung von sog. Keratinozyten, das sind die Zellen der Oberhaut (Epidermis). Wie aber kommt es zu dieser GESTEIGERTEN Zellteilung? Insulin fördert die Freisetzung spezieller Stoffe, die man Wachstumsfaktoren nennt. Gerade diese Wachstumsfaktoren aber sind es, die für die übermässige Vermehrung der Keratinozyten verantwortlich sind. Insulin hemmt darüber hinaus gleichzeitig jene Stoffe, welche die gesteigerte Zellteilung hemmen würden. Insulin wird ferner mit der Entstehung von chronischen Entzündungsprozessen – die bei Akne ebenfalls sehr stark vorhanden sind – in Verbindung gebracht.[5]

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[3] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[4] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[5] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/akne.html

Aloe vera:
Eine neue Studie, die in der Zeitschrift The Journal of Dermatological Treatment veröffentlicht wurde, hat jetzt gezeigt, dass Aloe Vera auch Akne wirksam behandelt. Für die Studie rekrutierten die Wissenschaftler 60 Teilnehmer mit einer leichten bis mittelschweren Akne.
Acht Wochen lang wurden sie entweder mit einem Präparat aus Tretinoin-Salbe, Aloe-Vera-Gel oder einem Placebo behandelt. Am Ende der Studie waren die Ergebnisse eindeutig: »Die Kombination TR/AVG wurde gut vertragen und erwies sich deutlich wirksamer als TR und das Placebo für die Behandlung leichter bis mittelschwerer Akne vulgaris.« Wenn Sie Akne mit Aloe Vera behandeln möchten, geben Sie einfach täglich etwas Aloe-Vera-Gel auf die betroffene Stelle. Das Gel lindert Schwellung, Rötung und Entzündung bei Akne und schützt zudem vor einem erneuten Ausbruch.[6]

Akne und Milch:
Nach mehreren Untersuchungen besteht ein Zusammenhang zwischen Milchkonsum und Akne. (79)
Akne ist nach Melnik auf eine überhöhte mTOR-Aktivität an den Talgdrüsen zurückzuführen, die durch Milch gefördert wird. (103)
Studien zu Milchkonsum und Akne zeigen, dass die Akne durch Hormone und bioaktive Moleküle in Kuhmilch verursacht wird. (48–50)
In einer retrospektiven Studie von 47.355 Frauen war der Konsum von Milch während der Jugend mit Akne verbunden, am stärksten bei fettarmer Milch. (48) Jahre später führte die gleiche Arbeitsgruppe eine prospektive Studie mit 6.094 Mädchen durch und stellte fest, dass eine Steigerung des Milchkonsums ein vermehrtes Auftreten von Akne zur Folge hatte, wobei keine Verbindung mit dem Milchfett gefunden werden konnte. (49) Ebenso konnten die Forscher eine Verbindung von Akne bei Jungen im Teenageralter und dem Konsum von Magermilch feststellen. (50)
Italienische Wissenschaftler bestätigen in einer grossen klinischen Studie den Zusammenhang von Akne und Milchkonsum. (101) Amerikanische Wissenschaftler stellten eine dosisabhängige Beziehung zwischen Milchkonsum und Akne fest. (102)
Über 85 % der Jungendlichen in den Industrienationen leiden an Akne. Dagegen tritt bei den Kitava-Inselbewohnern in Papua Neuguinea keine Akne auf. Sie ernähren sich völlig ohne Milch. Ihr Insulinspiegel ist zudem nur halb so hoch wie bei den milchkonsumierenden Europäern.[7]

Magnesiumöl:
Gute Erfolge mit Magnesiumöl werden bei Akne erzielt. Allerdings ist es wichtig, bei der Anwendung im Gesicht besonders vorsichtig zu sein. Magnesiumöl darf keinesfalls in die Augen gelangen. Die Haut im Gesicht ist auch sensibler. Daher ist es besser, die ersten Versuche mit einer stärkeren Verdünnung auszuführen (z.B. zwei Drittel des gewohnten Magnesiumöls verdünnt mit einem Drittel Wasser).[8]

Rein pflanzliche Ernährungsweise bei Akne, Pickel und unreine Haut:
Während der Sommermonate bessern sich in der Regel Akne, Pickel und unreine Haut durch die vermehrte UV-Strahlung in dieser Jahreszeit. Im Herbst können dann wieder vermehrt Pickel auftreten.
Ganz entscheidend für die Schwere einer Akne und die Resultate einer Behandlung ist aber der hormonelle Druck von innen. Denn es ist bekannt, dass Akne und Pickel bevorzugt in der Pubertät aufgrund der vermehrt gebildeten Geschlechtshormone auftreten. Kommt dann noch eine Ernährung hinzu, die den Hormonspiegel weiter ansteigen lässt, wird verständlich, warum die Akne trotz wirksamster Behandlungsmethoden und hochwirksamer Produkte teilweise schwierig zu behandeln ist bzw. immer wieder erneut auftritt. Es ist heute wissenschaftlich gesichert, dass Tierprodukte, insbesondere Fleisch, Milch und Milchprodukte nicht nur voller Hormone sind, sondern auch die körpereigene Hormonproduktion auf unnatürliche Weise ansteigen lassen. Deshalb ist mittlerweile eine rein pflanzliche Ernährungsweise die wichtigste Basistherapie bei Akne, Pickeln und unreiner Haut.[9]

---

[6] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-ravensthorpe/aloe-vera-und-kokosoel-zwei-superfoods-gegen-akne.html
[7] http://www.provegan.info/de/infothek/detailseite-infothek/kleine-zusammenfassung-der-gesundheitlichen-schaedigungen-durch-milchprodukte-aktualisierte-fassung/
[8] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthritis.html
[9] https://www.provegan.info/de/infothek/aktuelles/akne-pickel-und-unreine-haut-1/