

Die wichtigsten Tipps: **Do's & Don'ts**

Don'ts - Das solltest Du bei Unreinheiten und Akne vermeiden



- Unreinheiten, Pickel und Pusteln nicht selbst entfernen! Dies kann unschöne Konsequenzen nach sich ziehen, wenn man unhygienisch arbeitet, zu stark drückt oder die Unreinheiten nicht vollständig entfernen kann. Es kann zu weitreichenderen Hautverletzungen kommen, die betroffene Stelle kann sich schmerzhaft entzünden und im schlimmsten Fall Narbenbildung nach sich ziehen.



- Auf abrasive Peelings, Gesichtsbürsten oder den sogenannten Porensauger verzichten. Verwendung mechanischer Reinigungsprodukte (Bsp. Peelings mit Schleifkörper) oder Utensilien kann bei entzündlichen Pickeln und akuter Akne zu Schmierinfektionen führen und die Ausbreitung von Akne fördern.



- Auf Reinigungsprodukte mit Alkohol oder mit aggressiven Waschtensiden verzichten, denn sie greifen die natürliche Lipidbarriere der Haut an, trocknen sie übermäßig aus und machen sie sehr empfindlich.
- Pflegeprodukte mit synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen vermeiden, diese können die Hautbarriere schwächen und Irritationen hervorrufen.
- Auf Hautpflegeprodukte mit ätherischen Ölen verzichten, da sie die Haut reizen oder sogar Allergien auslösen können.



- Zuckerreiche Lebensmittel, Süßigkeiten, Weißmehl und Milchprodukte vermeiden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben einen direkten Zusammenhang zwischen Konsum dieser Produkte und der Entstehung von Hautunreinheiten und Akne eindeutig nachgewiesen.



- Alkohol- und Tabakkonsum reduzieren oder ganz darauf verzichten. Regulärer übermäßiger Alkoholkonsum schadet der Haut und wurde mit verschiedenen Hautproblemen, wie Schuppenflechte und Akne in Verbindung gebracht. Wenn Du mit dem Rauchen aufhörst, wird sich nicht nur Deine Lunge freuen, auch die Haut wird es begrüßen und mit frischerem, strahlenderem Teint zum Ausdruck bringen.



- Die Haut vor übermäßigen Sonnenexposition und der zellschädigenden UV-Strahlung schützen, da die sensible Haut anfälliger ist und unschöne Pigmentflecken entstehen können.
- Sonnenpflege mit chemischem Lichtschutz vermeiden, da diese zu allergischen Reaktionen, Hautirritationen oder weiteren Unreinheiten und Akne-Ausbrüchen führen können. Stattdessen Pflege mit einem natürlichen mineralischen Filter, wie Zink-Oxid wählen. Zink fördert zusätzlich die Wundheilung.
- Pflegecremes mit einem Sonnenschutz von mindestens LSF 20 verwenden.

Do's - Das kannst und solltest Du bei Unreinheiten und Akne tun:



- Bei entzündlichen Unreinheiten und Akne den Hautarzt aufsuchen und einen professionellen Rat einholen. Unter den Umständen kann eine eingehende Prüfung des Hormonhaushalts bei der Diagnose und für die Therapie sehr hilfreich sein.



- Regelmäßig die Kosmetikerin/den Kosmetiker deines Vertrauens aufsuchen und die Haut einer ganzheitlichen Behandlung und vor allem einer professionellen Gesichtereinigung unterziehen. Die Kosmetikerin/der Kosmetiker kann auf die Bedürfnisse der Haut eingehen, die Pflege an das Hautbild anpassen und Dich auf dem Weg zu einer reineren, gesünderen und natürlich schönen Haut begleiten!



- Geduld haben!
- Nur Kosmetikprodukte verwenden, die zu dem individuellen Hauttyp passen.
- Pflegeprodukte mit hautneutralem pH-Wert verwenden, um die natürliche Hautbarriere zu unterstützen.
- Hautpflege mit entzündungshemmenden, hautberuhigenden, pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen verwenden um die Regenerationsprozesse der Haut zu beschleunigen, Aknenarben zu vermeiden und die Entstehung von neuen Unreinheiten im Schach zu halten.



- Feste Hautpflege-Routinen etablieren. Dafür die Anwendungsempfehlung für den individuellen Pflege-Set beachten. Kontinuität und Geduld zahlen sich aus, die Haut wird sich freuen!



- Auf gesunde, ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an frischem Gemüse und Obst achten, um einen Nährstoffmangel zu vermeiden. So wird der Haut eine extra Portion wertvoller Mikronährstoffe, Vitamine, Antioxidantien und gesunder Fettsäuren geliefert, welche notwendig sind, um den Hormonstoffwechsel zu regulieren und den Körper zu entgiften.