



INHALTSVERZEICHNIS

Oh, Diese dämlichen Pickel!	3
Die Auswirkungen von Akne verstehen	4
Wenn ein Kind Akne hat	4
Auch milde Akne kann weh tun	5
Behandlung und Vorbeugung sind möglich	6
Lerne Deine Haut Verstehen	9
Funktionen der Haut	9
Zusammensetzung der Haut	12
Allgemeine Makel der Haut	15
Akne	15
Mitesser und Pickel	16
Zysten	17
Leberflecke	17
Rosacea	19
Andere Schönheitsfehler	20
Was sind die Ursachen von Akne?	21
Der Prozess, durch den wir Akne bekommen	22
Viele Faktoren für Akne	23
Was Akne nicht verursacht	26
Alles Zusammengenommen	28
Also nur reinigen, reinigen und etwas mehr reinigen, oder?	28
Über-Reinigung und Austrocknung	28
Gesichtsmasken	30
Welche Reinigungsmittel am besten benutzen / welche vermeiden	31
Inhaltsstoffe nach denen du Ausschau halten solltest	33
Akne-Medizin und Behandlungsmethoden	34
Benzoyl-Peroxid	35
Salizylsäure	35
Glykolsäure	36
Schwefel und Resorzinol	36
Alkohol, Azeton	36
Wie du diese ganzen Informationen anwendest	37
Wie man sich seine eigenen Reinigungsmittel und Masken herstellt	38



Tipps für den Gebrauch dieser Masken und Gesichtereiniger	41
Deine Ernährung, Deine Bewegung und Akne	41
Wie die Ernährung deine Haut beeinflusst	42
Was Du trinkst, macht einen Unterschied!	44
Körperaktivitäten und die Gesundheit deiner Haut	45
Einige Kontroversen über Ernährung	46
Die Verbindung zwischen Teenagern, Hormonen und Akne	47
Männer haben auch Hormone!	47
Teenager und Hormone	48
Teenager und ihre Haut	48
Der richtige Weg, deine Haut zu Pflegen	50
Reinigen	50
Wie du reinigst	53
Abschälen/Peeling	53
Feuchtigkeit spenden	54
Inhaltsstoffe, nach denen du Ausschau halten solltest	55
Reinigungsroutine	55
Die schlimmsten Dinge, die du bei Akne machen kannst	57
Übermäßig reinigen	57
Zu viele Produkte benutzen	58
Nicht regelmäßig das Gesicht waschen	58
Keine zusätzliche Feuchtigkeitscreme auftragen	59
Billiges Make-up	59
Alternative Behandlungsmethoden bei schwerer Akne	60
Roaccutan (aber <u>ACHTUNG!</u>)	61
Laser- und Lichttherapie	61
Kosmetische Behandlungen	63
Die richtige Methode auswählen	63
<u>Fazit:</u> Ja, du kannst deine Akne verbessern	65