

## Akne vulgaris (Pustelausschlag)

### Beschwerdebild:

Gesicht, Rücken, Schulter und Brust können von Akne betroffen sein. Durch verstopfte Talgdrüsen bilden sich Mitesser, gräulich weiße Knötchen, häufig mit schwarzem Punkt in der Mitte. Durch bakterielle Zersetzung entzünden sich die Talgdrüsenausgänge und es bilden sich Pickel, die wenn sie reif sind, aufgehen und normalerweise narbenlos wieder abheilen. Ursache kann die hormonelle Umstellung während der Pubertät sein. Verstopfung, Ernährungsfehler oder Menstruationsbeschwerden können auch Ursachen sein.

## Frischpflanzentropfen-Konzept

### Eine Tinkturenmischung aus:

Johanniskrauttinktur	blutverbessernd
Erdrauchtinktur	gallensekretionsanregend
Löwenzahntinktur	stoffwechselperbessernd
Stiefmütterchentinktur	reinigend
Salbeitinktur	entzündungshemmend
Rosmarintinktur	durchblutungsfördernd

(Erwachsene 3x täglich 15-25 Tropfen, Schulkinder 3x täglich 10 Tropfen, in wenig Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen)

### Gemmo-Mundspray als Heilungsförderer:

Johannisbeer-Knospenmazerat (bis zur Besserung stündlich 1-2 Stöße in den Mund spraysen)

### Kräuteremulsion mit HAB Frischpflanzentinkturen:

Kamillen-, Ringelblumen-, Storchenschnabel- und Hamamelistinktur mit Grundemulsion gemischt.

(Morgens und abends die betroffenen Stellen mit dieser Mischung einreiben)

### Zusatztipps:

- Das Gesicht mindestens 2x täglich mit einem milden Waschmittel reinigen. Lassen Sie sich in ihrer Drogerie über die optimalen Gesichtspflegemittel beraten
- Auf eine reizlose Ernährung umstellen. Auf Eier, Schweinefleisch, fetten Käse, scharfe Speisen sowie Genussmittel (Nikotin, Alkohol) sollten wenn möglich gemieden werden
- Genügende trinken. (Mindestens 2L Wasser oder Kräutertee täglich)
- Auf eine gute Verdauung achten. Zur Unterstützung können Leinsamen oder Weizenkeime täglich morgens eingenommen werden.
- Zwei mal pro Woche ein Dampfbad machen. Dazu 1-2 TL Kräutermischung (20g Kamillenblüten, 20g Lavendel, 20g Rosmarin, 20g Huflattich, 10g Arnika) mit einem Liter Wasser aufkochen. Gesicht ca. 10min bedampfen.