

# Akne-Konzepte

Endlich schöne und reine Haut

Analyse ■ Diagnostik ■ Therapie ■ Pflege

**Kostenlose  
Leseprobe**

**Akne-Therapie**  
muss innerlich und äußerlich,  
regelmäßig und intensiv erfolgen.  
Dies erfordert Geduld, bringt  
aber dauerhaften Erfolg.



Von der Analyse und  
Ursachenforschung zu  
individuellen Empfehlungen  
und Therapie-Anleitungen.

 BST-Verlag

Marion Winter  
Heilpraktikerin  
Hauttherapeutin

# Akne-Konzepte

Endlich schöne und reine Haut

Analyse ■ Diagnostik ■ Therapie ■ Pflege



Marion Winter, Heilpraktikerin

## Es gibt viele Möglichkeiten!

- Sie möchten endlich schöne und reine Haut haben?
- Sie haben keine Lust, ständig neue Produkte auszuprobieren?
- Sie brauchen unbedingt ein ganzheitliches Konzept?
- Sie möchten die Ursache Ihrer Hautprobleme kennen und angehen?
- Sie suchen eine Anleitung und beste Therapien zur Hautverbesserung?

In diesem Buch finden Sie ausführliche Informationen und Anleitungen, die Ihnen helfen sollen, endlich schöne und reine Haut zu bekommen. Denn nur, wenn Sie genau wissen, welche Lösung für welches Problem nötig ist, können Sie aus dem Füllhorn der innerlichen und äußerlichen Therapien diejenige finden, die perfekt zu Ihren Hautproblemen passt. Ursprünglich für meine Praxispatienten als Information zu den Behandlungen gedacht, ist es inzwischen zu einem Ratgeber für optimale Akne-Konzepte geworden – egal, ob bei jugendlicher Akne, Spätakne oder zur Narbentherapie als Folgeerkrankung.

Maßgeschneiderte und optimal abgestimmte Konzepte für Gesicht und Körper sind meine Spezialität. Ob Akne, unreine Haut, Narben oder Anti-Aging-Wünsche: Sie haben immer die Wahl zwischen einzelnen Sofortlösungen oder geplanten ganzheitlichen Konzepten.

**Stöbern Sie einfach und starten Sie gleich Ihr persönliches Konzept.  
Endlich schöne und reine Haut – Ihr schönstes Projekt!**

Herzlichst Ihre

*Marion Winter*

Heilpraktikerin & Hauttherapeutin, Krebsgasse 7, 90402 Nürnberg  
Telefon: 0911 225096, [Ästhetik-Konzepte.de](http://Ästhetik-Konzepte.de)

## Inhalt

Akne-Konzepte.....	2
Akne.....	5
Die Haut – Anatomie.....	6
Hauttyp und Hautzustand.....	8
Pflege Tipps und tägliches Pflegeritual.....	11
Pflege Produkte.....	12
Alltagstipps.....	13
Akneformen.....	14
Analyse, Diagnostik, Ursachenforschung.....	16
Untersuchungsmöglichkeiten.....	18
Der Erste Termin beim Hauttherapeuten.....	19
Aknetherapien.....	20
Therapeutische Ausreinigung.....	23
Pickel selbst ausdrücken.....	24
Mesotherapie.....	26
Medical Peeling.....	28
Microneedling.....	30
Dermaplaning.....	32
Botox® – Notox®.....	33
PDO-Fäden.....	34
Plasma Pen.....	36
Hyaluron.....	38
Narben-Therapie.....	40
Ernährungstipps.....	44
Hautdiät.....	46
Ernährungstagebuch.....	47
Darmcheck.....	48
Darmtherapie.....	50
Medikamentöse Aknetherapie.....	51
To Do.....	52
Hormone.....	53
Psyche und Stress.....	54
Heilerde zur Aknetherapie.....	55
Schüßler-Salze.....	57
Sonnenschutz, Mallorca-Akne, Sonnenallergie.....	59
Raucherentwöhnung.....	62
Schwangerschaft und Stillzeit.....	63
Risiken, Nebenwirkungen, Komplikationen.....	64
Behandlungspass.....	67
Ein Herzens-Dankeschön.....	68
Charity-Projekte.....	68
Lesen Sie Weiter!.....	69
Literatur- und Quellenhinweise.....	70
Impressum.....	71

## AKNE

Pickel, Mitesser, Unreinheiten: Warum ist meine Haut so schlecht?

### **Quick-Info:**

Akne ist eine Erkrankung der Talgdrüsen. Das Spektrum reicht von Pickeln bis zu schmerzhaften Knoten in der Haut. Aus therapeutischer Sicht sind regelmäßige Aknebehandlungen unbedingt zu empfehlen, damit keine bleibenden Narben entstehen.

**Die Ursachen für Akne sind vielfältig: Hormonelle Einflüsse, Stress, Darmprobleme, Nikotin, Kosmetika, Medikamente oder Waschmittel können dafür infrage kommen. Aber auch die Ernährung kann ein Auslöser für Akne sein. Daher sollte insbesondere der Konsum von Milchprodukten und Nahrungsmitteln mit einem hohen glykämischen Index reduziert werden.**

Nach einer gründlichen Analyse und Ursachenforschung sollte ein individueller, längerfristiger Behandlungsplan erstellt werden. Je nach Schweregrad der Erkrankung lohnt es sich, verschiedene bewährte Therapien zu kombinieren, um bestmögliche Erfolge zu erzielen.

**Eine professionelle Aknetherapie muss  
innerlich und äußerlich erfolgen.  
Regelmäßig und intensiv. Das erfordert Geduld.**

Zusätzlich kann eine labortechnische Stuhlanalyse zur Klärung der Darmsituation Sinn machen. Auch ein spezieller Bluttest liefert häufig wichtige Informationen für individuelle Behandlungsempfehlungen. Mittels eines Speicheltestes können die Hormonwerte überprüft werden.

Eine Unterstützung durch Medikamente wie Antibiotika, die Pille oder andere Präparate kann bei ganz schweren Akneerkrankungen durchaus die richtige Entscheidung sein. Das Risiko-Nutzen-Verhältnis muss jedoch ganz individuell sorgfältig abgewogen werden. Informieren Sie sich dazu ausführlich.

Akne zeigt einen chronischen, schubweisen und wechselnden Verlauf. Deshalb muss langfristig, intensiv und ganz individuell behandelt werden. Es braucht tägliche oberflächliche Pflege und tiefgehende systematische Therapien, die je nach Ausprägung immer wieder angepasst werden müssen. Dafür sind medizinische Begleitung und viel Geduld nötig!

**Tipp: Stress reduzieren, ausreichend Schlaf, entgiften,  
regelmäßiger Sport und beste tägliche Hautpflege.**

## HAUTTYP UND HAUTZUSTAND

Welchen Hauttyp und welchen Hautzustand habe ich?

### **Quick-Info:**

Eine starre Einteilung der Haut in bestimmte Typen oder Zustände ist schwierig. Umwelteinflüsse, Lebensgewohnheiten, hormonelle Veränderungen, Medikamente, Krankheiten, Stress, Rauchen, die Jahreszeiten und natürlich das Alter beeinflussen unser größtes Organ. Während der Hauttyp genetisch bedingt ist, kann der Zustand der Haut durch Pflegeprodukte und individuelle Therapien beeinflusst werden.

### **Welche Hauttypen und Hautzustände gibt es?**

- normale Haut
- trockene Haut
- empfindliche Haut
- Mischhaut
- fettige Haut
- unreine Haut
- Akne

**Es ist wichtig, seinen vorherrschenden Hauttyp und den aktuellen Hautzustand zu kennen. Denn nur so kann die optimale Gesichts- und Körperpflege den individuellen Bedürfnissen entsprechend ausgewählt werden.**

Nachfolgend finden Sie eine erste grobe Einteilung der Haut mit passenden Pflegeempfehlungen.

### **Normale Haut**

Hierbei handelt es sich um den gesündesten Hautzustand: samtig weich und glatt, feinporig und rosig ohne Fettglanz, Spannungszustände oder Irritationen. Die Fett- und Talgversorgung befindet sich in Balance.

#### **– Optimale äußerliche Pflege:**

Viel feuchtigkeitsspendende Pflege, idealerweise mit Aloe vera. Es ist wichtig, diesen Hauttyp nicht zu überpflegen.

#### **– Intensive minimalinvasive Therapie:**

MesoTherapie, um feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure und Vitamine in die Haut zu bringen.

## **Trockene Haut**

Ein Hautzustand, der von Trockenheit und Spannungsgefühlen geprägt ist. Neben pergamentartigen Trockenheitsfältchen können sich auch Trockenschüppchen entwickeln. Nach der täglichen Reinigung muss die Haut sofort eingecremt werden, damit das Spannungsgefühl nachlässt.

### **– Optimale äußerliche Pflege:**

Empfehlenswert ist eine reichhaltige, nährnde Pflege, idealerweise mit einem hohen Anteil an Hyaluronsäure und wertvollen Ölen.

### **– Intensive minimalinvasive Therapie:**

MesoTherapie mit viel Hyaluron und wirkstoffhaltigen Hautcocktails.

## **Empfindliche Haut**

Ein Hautzustand, der leicht rötlich, schnell juckend und schuppig, aber auch trocken sein kann. Sensible Haut reagiert schnell auf äußere Einflüsse. Auch allergische Reaktionen können rasch und unerwartet auftreten.

### **– Optimale äußerliche Pflege:**

Empfehlenswert sind allergiegetestete, schützende Pflegeprodukte, nach Möglichkeit mit nur wenigen unterschiedlichen Inhaltsstoffen. Gut eignet sich eine hautberuhigende Pflege mit Mandelöl. Auf ätherische Öle oder Kräuterextraktmischungen sollte weitestgehend verzichtet werden.

### **– Intensive minimalinvasive Therapie:**

MesoTherapie mit viel flüssigem Hyaluron, Silicea oder beruhigenden Hautcocktails.

## **Mischhaut**

Die Mischhaut zeichnet sich durch unterschiedliche Hautzonen aus: einen fettigen Bereich in der länglichen Gesichtsmitte (T-Zone: Stirn, Nase und Kinn) mit meist vielen geschlossenen und offenen Mitessern. Demgegenüber ist die Haut an der Wangenpartie oft normal bis trocken.

### **– Optimale äußerliche Pflege:**

Einerseits ist Feuchtigkeit nötig, andererseits sollte keine allzu reichhaltige Pflege verwendet werden. Ideal ist es deshalb, mit zwei unterschiedlichen Produkten zu arbeiten: einer Pflege für unreine Haut im fettigen Bereich sowie einer reichhaltigeren Feuchtigkeitspflege für die trockenen Hautzonen.

### **– Intensive minimalinvasive Therapie:**

MesoTherapie-Cocktails können ganz gezielt in jeden Bereich eingebracht werden, so auch am Rücken, an den Armen und am Dekolleté.

## **Fettige, unreine Haut und Akne**

Besonders in der T-Zone (Stirn, Nase und Kinn) ist die Haut ölig glänzend, das Hautbild durch viele Mitesser und Unterlagerungen geprägt. Häufig tritt dieser Hautzustand während der Pubertät oder bei einem hormonellen Ungleichgewicht auf. Akne ist eine krankhafte Hauterscheinung, die sich meist während der Pubertät, aber auch als schmerzhaftes Erwachsenenakne herausbildet.

### **– Optimale äußerliche Pflege:**

Ideal ist eine eher feuchtigkeitsreiche Pflege mit nur geringen Ölanteilen. Am besten eignen sich speziell für unreine Haut konzipierte Pflegeprodukte.

### **– Intensive minimalinvasive Therapie:**

Wichtig bei unreiner Haut ist eine regelmäßige fachlich-qualifizierte Tiefenreinigung. Anschließend kann die Haut intensiv mit therapeutischen Methoden behandelt werden, zum Beispiel mit MesoTherapie und einer speziellen Wirkstoffmischung zur Pflege und Heilung, zur Wundheilung und Beruhigung der Haut. MicroNeedling ist eine weitere Behandlungsmethode, um die Haut zu stärken und der Narbenbildung vorzubeugen.



**Hochwertige Zutaten für optimale Hautpflege**

## PFLEGEPRODUKTE

Wie finde ich die richtige Pflege?

Die Suche nach der richtigen Pflege bei Hautproblemen ist oft ganz schön anstrengend und aufwendig. Wichtig ist es, die Zusammensetzung der Produkte zu beachten und die Deklaration der Inhaltsstoffe (INCI) zu prüfen. Dabei handelt es sich um eine EU-weit geltende Richtlinie für die Angabe der Inhaltsstoffe in Kosmetika. Viele Anbieter haben spezielle Akneprodukte im Sortiment. Meist wird mit antibakterieller, entzündungshemmender und regenerierender Wirkung geworben. Optimale Pflege erhält den pH-Wert, begünstigt die natürliche Hautatmung und wirkt feuchtigkeitspflegend.

### Vermieden werden sollten:

- Parabene: Synthetische Konservierungsstoffe können Hautreaktionen auslösen.
- Polyethylenglykole (PEG): Diese Stoffe können toxisch und kanzerogen sein.
- Aluminium: Unterdrückt die Schweißbildung und kann Juckreiz und Entzündungen hervorrufen.
- Duftstoffe: Chemische Duftstoffe können Allergien auslösen oder zu Ekzemen führen.

**Keinesfalls sollten Sie die Haut intensiv austrocknen,  
denn dadurch fettet sie erst recht stark nach.**

Reinigen Sie morgens und abends mit einer Waschcreme oder auch einer Waschlotion. Seifen sind meist zu alkalisch und verändern die Hautschutzschicht. Danach tonisieren Sie mit einem Gesichtswasser und tragen anschließend eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege auf.

### Tipp und Hausmittelchen::

- Naturkosmetikprodukte mit der Wirkung von ätherischen Ölen
- Pflege ohne Vaseline und Paraffine
- Kosmetika auf Wasserbasis
- PH-neutrale Waschlotionen oder Seifen
- fettfreies Make-up
- parfümfreie Pflege
- ohne Konservierungsstoffe
- Aloe vera Gel wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und feuchtigkeitsspendend.
- Teebaumöl wirkt entzündungshemmend und kann punktuell aufgetupft werden.
- Apfelessig wirkt durchblutend und reinigend.



## ALLTAGSTIPPS

Manchmal sind es Kleinigkeiten, die in der Summe eine Verbesserung bringen

### **Quick-Info:**

Es lohnt sich, neben der richtigen Pflege und medizinischen Therapie Alltagslösungen umzusetzen. Aknetherapie ist ähnlich wie ein Puzzle. Unterschiedliche Maßnahmen addieren sich im Ergebnis und verbessern das gesamte Hautbild.

**Unbedingt: Finger aus dem Gesicht!  
Drücken und Quetschen unterlassen!**

### **Tipps:**

- Handtücher und Waschlappen bei mindestens 60 Grad waschen.
- Einmalwaschlappen und Einmalhandtücher verwenden.
- Wattepad's statt Pinsel verwenden.
- Wattestäbchen statt Finger verwenden.
- Hände aus dem Gesicht!
- Kopfkissenbezüge täglich wechseln.
- Seidenkopfkissen verwenden.
- Wäsche möglichst bei 60 Grad waschen.
- Make-up jeden Tag gründlich entfernen.
- Kosmetikpinsel und Make-up-Schwämmchen täglich reinigen.
- Regelmäßige therapeutische Behandlungen.
- Analysen wie z.B. Darm-Check und Hormonanalysen durchführen lassen.

**Egal, ob Sie unter einer leichten oder schweren Form von Akne leiden, eine frühzeitige Behandlung ist sehr wichtig, damit keine Narben als Spätfolgen zurückbleiben.**

# AKNEFORMEN

Vom Mitesser zum Eiterpickel

## **Quick-Info:**

Akne ist eine chronische und schubweise Erkrankung der Talgdrüsen und der Haarfollikel. Mit großer Häufigkeit kommt sie bei Jugendlichen vor. Aber auch Spätakne bei Erwachsenen ist inzwischen enorm häufig. Sichtbare Symptome sind Fettglanz, Mitesser und Pickel in unterschiedlicher Ausprägung.

Hauptauslöser von Akne sind eine gesteigerte Talgproduktion, Überverhornung, Bakterienbesiedelung sowie Entzündungsreaktionen. Getriggert werden kann eine Akne auch durch Hormone, Bakterien, Allergien und Unverträglichkeiten (z. B. von Milch), Umwelteinflüsse, Ernährungsgewohnheiten, Stoffwechsel, Autoimmunerkrankungen, Darmunregelmäßigkeiten, falsche oder zu fette Pflegeprodukte u. v. a.

Zuerst entstehen Mitesser, dann Papeln, Pusteln und Knoten. Betroffen ist am häufigsten das Gesicht, gefolgt von Brust und Rücken. Auch am Kopfbereich oder z. B. an den Oberarmen gibt es Akneerscheinungen, mal mehr, mal weniger intensiv.

**Mit einem Mitesser startet meist das Übel der Akne.  
Um Folgeschäden zu vermeiden, sind Aknetherapien wichtig!**

## **Medizinische Bezeichnungen:**

### **Acne vulgaris (gewöhnliche Akne):**

Die am häufigsten auftretende Akneform bei Jugendlichen. Mit Mitessern und Pickeln.

### **Acne comedonica (Komedonenakne):**

Auch Komedos oder Blackheads genannt. Diese Akneform entwickelt sich meist während der Pubertät. Typisch sind offene und geschlossene Mitesser, besonders in der sogenannten T-Zone (Stirn, Nase und Kinn). Sie sind als kleine schwarze Pünktchen auf der Haut sichtbar, häufig in der Größe einer Stecknadel. Dabei handelt es sich um mit Talg gefüllte Poren, die zu Entzündungen neigen können. Die dunkle Verfärbung sieht zwar aus wie Schmutz in der Pore, tatsächlich ist es jedoch das Melaninpigment, das sich oberflächlich ansammelt und dadurch dunkel sichtbar ist.

### **Milien (Grießkörner):**

Dabei handelt es sich um kleine weiße Kügelchen direkt unter einer ganz dünnen Hautschicht. Sie lösen sich manchmal von alleine und verschwinden, kommen aber je nach Veranlagung wieder. Zur Entfernung muss das feine Häutchen geöffnet werden, dann kann das Körnchen entnommen werden. Am besten sollte dies jedoch von einem Hauttherapeuten vorgenommen werden, sonst kann es schnell zu unerwünschten Entzündungen kommen.

**Acne papulopustulosa:**

Durch bakterielle Infektionen bilden sich hierbei entzündete und eitrige Pickel, Knötchen und Pusteln im Gesicht, am Rücken und am Dekolleté. Häufig bleiben nach der Abheilung Narben zurück.

**Acne conglobata:**

Die intensivste und schwerste Form von Akne. Es bilden sich schmerzhafte Knoten, die sich nicht nach außen entleeren können.

Hier sollte unbedingt ein Hautarzt aufgesucht werden. Häufig muss eine Therapie mit Isotretinoin erfolgen. Leider sind Entzündungen mit Vernarbungen und eine große psychische Belastung die Folge.

**Acne tarda (Stressakne, Spätakne):**

„tarda“ bedeutet langsam. Meist sind hiervon Frauen ab dreißig Jahren betroffen. Der Auslöser kann Stress sein.

**Acne fulminans:**

Typisch sind blutende Wunden an Brust und Rücken. Es können auch Erscheinungen am Körper auftreten.

**Acne neonatorum (Neugeborenenakne):**

Babyakne ist meist eine harmlose Hauterscheinung. Sie tritt in den ersten Lebenswochen auf und verschwindet nach einiger Zeit ohne Behandlung wieder.

**Acne aestivalis (Mallorca-Akne):**

„aestivus“ bedeutet sommerlich. Diese Akneform tritt unter Sonnenbestrahlung auf und ist eine Überreaktion der Haut auf UV-Strahlung.

**Acne artificialis (Giftakne):**

Ursachen hierfür können z. B. Chlor, Schmieröle, Teer oder Arzneimittel sein.

**Acne excoriée:**

Diese Akneform ist vermeidbar! Sie entsteht durch zwanghaftes, unsachgemäßes Herumdrehen an den Hautunreinheiten. Dadurch entstehen Superinfektionen, die evtl. mit Narbenbildung abheilen.

**Acne cosmetica:**

Hautunreinheiten oder -entzündungen, die durch die Verwendung von fettreichen und falschen Kosmetikprodukten ausgelöst werden.

**Nach-Akne-Zustände:**

Narben, Überpigmentierung, helle Flecken, Hauteinzüge, Wülste o. Ä. Schon nach leichteren Krankheitsverläufen können solche Veränderungen dauerhaft zurückbleiben.

# ANALYSE, DIAGNOSTIK, URSACHENFORSCHUNG

Was ist der Grund für Akne?

## Quick-Info:

Vor einer individuellen Therapie muss eine ausführliche Analyse und Diagnostik stattfinden. Nur so kann gezielt behandelt werden. Blutwerte wie Schilddrüsen- und Hormonwerte sowie die Vitaminspiegel müssen erhoben werden. Eine Untersuchung der Darmsituation ist zu empfehlen. Zudem ist es wichtig, den Lebensstil, die tägliche Pflege, Medikamente und die Familienanamnese zu besprechen.

## Analyse

- Familienanamnese, Krankheitsgeschichte
- Pflegeroutinen
- Lebensstil, z. B. Rauchen, Ernährung
- Hauttyp und Hautzustand
- Blickdiagnostik
- Mikroskopdiagnostik

## Ursachenforschung und Diagnostik

- Blutanalyse (z. B. Vitamine, Eisenwerte, Schilddrüsenwerte, Immunstatus)
- gynäkologische Abklärung mit Hormonstatus
- Mikronährstofftest
- Schwermetallanalyse (z. B. Haarmineralanalyse)
- Speichel-Stresstest
- Stuhlanalyse für mögliche Darmsanierung
- Medikamentenliste (Betablocker, Antibiotika, Rheumamittel, Schilddrüsenmedikamente, Blutgerinnungshemmer, Pille, Antidepressiva)

Eigentlich sollte eine ausgewogene Ernährung eine optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und mehrfach gesättigten Fettsäuren garantieren. Aber häufig enthalten unsere Lebensmittel diese Stoffe heute nicht mehr in dem Maße, wie es für beste Hautgesundheit optimal wäre.

Die Haut reagiert sehr sensibel auf eine Mangelversorgung. Für eine optimale Versorgung sind vor allem Zink, Eisen und Vitamine äußerst wichtig. Mit einer Blutanalyse in Speziallaboren können diese Mineralienwerte bestimmt werden.

Um mögliche Mängel zu erkennen, sollten z.B. die Schilddrüse, Vitamin D3, die B-Vitamine und der Immunstatus getestet werden. Einige Labore bieten hierauf abgestimmte, spezielle Analysen an. Dabei entstehen Kosten von ca. € 100.-, die leider nur selten von den Krankenkassen übernommen werden. Ein normales Blutbild ist ebenfalls wichtig, liefert allerdings keine ausführlichen Informationen, die zur Gesamtbeurteilung nötig wären.

Die männlichen Geschlechtshormone kurbeln die Produktion von körpereigenem Talg an und verstärken die Entstehung von Hornmaterial. Das verengt die Abflussgänge, und der Talg kann nicht abfließen. Der gestaute Talg bildet Mitesser. Sobald der Hauttalg mit Sauerstoff in Kontakt kommt, verfärbt er sich schwarz. So können auch Bakterien in die offenen Wunden gelangen, es entstehen weitere Mitesser und Entzündungen, die wiederum Pickel und Papeln verursachen. Ein Teufelskreis.



**Bei Hautproblemen wird häufig viel Geld investiert.  
Dabei ist es so wichtig,  
erst eine ausführliche Analyse vorzunehmen,  
danach kann die erforderliche individuelle Therapie  
ganz nach Bedarf erfolgen.  
Das ist einfach klüger und kann richtig Geld sparen.**

## UNTERSUCHUNGSMÖGLICHKEITEN

Bei Akne und Hautproblemen

### **Blickdiagnostik**

Zur Beurteilung des Hauttyps, des Hautzustandes sowie der Verteilung und Ausprägung der Akneerscheinungen. Nur die Analyse bringt Klarheit.

### **Mikroskopdiagnostik**

Eine mikroskopische Sichtung, um z. B. Milben auszuschließen.

### **Haarmineralanalyse und Schwermetalltest:**

Eine Möglichkeit, in einem Speziallabor den Haarschaft auf einen Mangel an Spurenelementen und auf Schwermetallbelastung zu untersuchen. Dazu wird am Hinterkopf direkt an der Kopfhaut eine kleine Menge Haare abgeschnitten und untersucht. Voraussetzung hierfür ist, dass die Haare sechs Wochen vorher nicht chemisch behandelt wurden.

### **Speichel-Stresstest:**

Mit dem Cortisol Stress Balance Hormontest wird das Hormon Cortisol (ein Hormon der Nebennierenrinde) im Tagesprofil gemessen. Dafür wird Speichel nach Vorschrift in einem speziellen Röhrchen gesammelt und im Labor ausgewertet.

### **Stuhlanalyse zur Darmbeurteilung:**

Verschiedene Parameter werden bestimmt, um Rückschlüsse auf die Zusammensetzung der Darmflora (Mikrobiom), eventuelle Unverträglichkeiten, Entzündungen, Allergien sowie die Verdauungsleistung zu ziehen und mögliche Probleme des Darms als Ursache für Hautprobleme zu finden.

### **Hormondiagnostik:**

Hierbei werden die Werte folgender Hormone getestet: Schilddrüsenhormone (TSH, T3, T4), Testosteron und Östradiol (Frauen).

Bei Frauen erfolgt die Untersuchung am besten am 5. bis 7. Zyklustag.

### **Blutanalyse:**

Klassisches großes Blutbild mit Immunstatus inkl. Vitamin D3, B6, B12, Biotin (Vitamin H), Jod.

### **Vollblutmineralanalyse:**

z. B. Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Molybdän, Eisen, Zink, Kupfer, Selen, Chrom, Mangan, Phosphor, Bor, Blei, Cadmium, Nickel, Quecksilber, Aluminium, Arsen, Antimon, Cobalt, Vanadium, Zinn, Thallium.

**Analyse – Diagnose – Therapie – Geduld**

## DER ERSTE TERMIN BEIM HAUTTHERAPEUTEN

Damit Sie das bekommen, was Sie sich wünschen!

Beim ersten Termin beim Hauttherapeuten sollte ein ausführliches Beratungs- und Aufklärungsgespräch stattfinden, bei dem Sie Ihre individuellen Wünsche und Erwartungen äußern können. Vorerkrankungen, Dauermedikation, Risiken, Nebenwirkungen und mögliche Komplikationen der Behandlung sollten angesprochen werden. Dann kann ein individuelles Konzept erarbeitet werden. Die Behandlung von Akne erfordert intensive Therapien und vor allem Geduld.

Für einen ersten Überblick über den Markt für Aknebehandlungen können Sie bei Google nach Informationen und Adressen suchen, die Ihnen helfen, den für Sie optimalen Behandler zu finden. Es gibt inzwischen viele Bewertungsseiten wie zum Beispiel Jameda.de. Dabei handelt es sich um ein reines Bewertungsportal, das sich meiner Meinung nach gut dafür eignet, einen kompetenten Therapeuten in der Nähe Ihres Wohnorts zu recherchieren.

**Wägen Sie alle Informationen ausführlich ab und planen Sie in Ruhe Ihr persönliches Haut-Konzept!**

Ganz wichtig ist es auch, die Kosten einer Behandlung zu besprechen. Es empfiehlt sich, ein detailliertes Akne-Konzept zu entwickeln. So wissen Sie genau, was möglich ist und wie viel Geld Sie dafür investieren sollten bzw. müssen. Ein guter Therapeut informiert Sie auch darüber, was vor und nach der Behandlung zu beachten ist. Ist das alles besprochen, kann die Planung beginnen, der Wunschtermin vereinbart werden und die Therapie starten.

**Die meisten in diesem Buch vorgestellten minimalinvasiven Therapien dürfen ausschließlich von Heilpraktikern oder Ärzten durchgeführt werden.**

Vielleicht haben Sie Interesse, bei mir persönlich eine Behandlung zu buchen?

Ich nehme mir sehr gern Zeit für Sie!

Sie erhalten ausführliche Informationen sowie eine einfühlsame und kompetente Beratung und Behandlung rund um Ihr persönliches Haut-Konzept.

**Hauttherapie und ästhetische Konzepte sind meine Spezialität.**

Buchen Sie Ihren Termin bequem online direkt auf meiner Website

Ästhetik-Konzepte.de.

Marion Winter, Ästhetik-Konzepte, Nürnberg, Krebsgasse 7, Telefon: 0911 225096

## AKNETHERAPIEN

Eine erste Übersicht der Behandlungsmöglichkeiten

Akne – ein optischer Makel, der die Lebensqualität stark einschränken kann. Je nach Schweregrad der Erkrankung lohnt es sich, verschiedene bewährte Therapien zu kombinieren, um bestmögliche Erfolge zu erzielen.

### Äußerliche Therapiemöglichkeiten

#### Medizinische Ausreinigung/Tiefenreinigung

Eine regelmäßig und fachgerecht durchgeführte Ausreinigung entfernt die Talgpfropfen auf mechanische Weise. Dies ist sehr wichtig, um die Poren zu leeren und einer Narbenbildung vorzubeugen.

#### Medical Peelings

Chemische Peelings reduzieren die Überverhornung und entfernen die bereits abgelösten Hautschuppen. Dadurch machen sie die Haut weicher und aufnahmefähiger.

#### MesoTherapie

Eine Pflege, die direkt in der Haut wirkt und anders als eine Creme nicht auf der Haut liegen bleibt. Je nach Hautbefund werden Mineralien, flüssiges Hyaluron, Vitamine, homöopathische Wirkstoffe oder PRP/Blutplasma oberflächlich in die Haut eingebracht. Diese direkte Therapie kann das umliegende Gewebe somit optimal versorgen und intensiv wirken. Hyaluron als pflegendes Aknetherapeutikum macht die Haut weicher und zarter.

#### MicroNeedling

Mittels mikrofeiner steriler Nadeln wird eine Perforation der Haut erreicht. Dadurch können die Hautzellen zur Wundheilung angeregt werden und frisches körpereigenes Kollagen bilden. Diese Behandlung eignet sich ideal zur Narbentherapie.

#### Hyaluron

Hyaluronsäure erfüllt wichtige Funktionen der Haut, was deren Feuchtigkeit, Festigkeit und Elastizität angeht. Sie ist ein natürlicher und wichtiger Bestandteil unseres Bindegewebes und eignet sich perfekt zur Faltenbehandlung und zur Verbesserung der Hautqualität. Durch ihre Wasserbindungs- und Quellfähigkeit ist sie in der Lage, Gewebe für Monate praller werden zu lassen. Ein wahrer Alleskönner – für Anti-Aging und bei Hautproblemen.

#### Dermaplaning

Mit einem speziellen sterilen medizinischen Messer werden die oberste Hautschicht sowie die feinen Gesichtshärchen schonend abgeschabt. Die Haut wird glatter, feiner und erhält wieder den gewünschten strahlenden Glow.



## **Botulinumtoxin**

Botulinumtoxin A ist unter verschiedenen Handelsnamen erhältlich: Azzalure®, Bocouture®, Botox®, Dysport®, Vistabel® und Xeomin®. In einen Muskel eingespritzt können dort gezielt Nervenimpulse zeitlich begrenzt geschwächt werden. In der Haut kommt es zur Verengung der Talgdrüsen. Deshalb ist es durchaus auch eine Möglichkeit zur Fettregulation bei Akne.

## **Fadenlifting**

Durch Einbringung spezieller selbstauflösender chirurgischer Fäden in die Haut kann die Struktur des Bindegewebes verbessert und Gewebe leicht angehoben werden. Eine intensive Möglichkeit, die Hautstruktur zu stärken. Ideal bei Aknehaut. Die PDO-Fäden sind zu 100 % auflösbar.

## **Plasma Pen**

Der Plasma Pen generiert atmosphärisches Plasma durch eine elektrische Barriereentladung, wodurch es zu einer Sublimation („Verdampfung“) der oberen Hautschicht kommt. Gleichzeitig kann ein Straffungseffekt (das sogenannte „Shrinking“) ausgelöst werden.

**Egal, ob Sie unter einer leichten oder schweren Form von Akne leiden, eine frühzeitige Behandlung ist sehr wichtig, damit keine Narben als Spätfolgen zurückbleiben.**

## **Innerliche Therapiemöglichkeiten**

### **Ernährungsumstellung**

Es lohnt sich immer, die Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und bei Bedarf Änderungen vorzunehmen.

### **Entgiftungskuren**

Innerliche Reinigungskuren oder Entgiftungsphasen sind sehr effektiv, sollten aber immer mit dem Therapeuten abgesprochen werden.

### **Heilerdekuren**

Innerlich und äußerlich – ideal zur Hautpflege und zur aktiven Darmkur.

### **Schüßler-Salz-Kur**

Verschiedene Mineralsalze, die durch eine homöopathische Potenzierung für die Aufnahme durch die Körperzellen optimal geeignet sind.

## Darmtherapie

Haut und Darm stehen immer im Zusammenhang. Deshalb lohnt sich eine Stuhluntersuchung, um Informationen über die aktuelle Darmsituation zu erhalten.

## Bluttest

Werden bei der Laboruntersuchung Mangelerscheinungen festgestellt, kann gezielt behandelt und aufgefüllt werden. Das macht Sinn.

**Die Haut erneuert sich in einem Rhythmus von 28 Tagen.  
Deshalb empfiehlt es sich, die Hautbehandlungen  
in einem Abstand von vier Wochen zu terminieren.  
Alle Kuren sollten mindestens  
acht bis zwölf Wochen lang durchgeführt werden.**

Die Kosten für die Therapien sind je nach Behandlung unterschiedlich. Sie hängen vom Zeit- und Materialaufwand bzw. der Therapie ab. Medizinische Therapien können von den privaten Krankenkassen übernommen werden. Es lohnt sich also, bei Ihrer Krankenkasse oder der Zusatzversicherung nachzufragen.

## MANUELLE AKNETHERAPIE-TABELLE

Damit Sie den Überblick behalten und Ihr Konzept erstellen können

	Meso-Therapie	Medical Peeling	Derma-planing	Micro Needling	Hya-luruon	Botulinum-toxin	PDO Fäden	Plasma Pen
Diverse Haut-probleme	x	x	x	x	x			
Misch-haut	x	x	x	x				
unreine Haut	x	x	x	x				
Akne	x	x	x	x	x	x	x	x
Rosacea	x			x	x			
Narben	x	x	x	x	x		x	x

## \_\_\_\_\_ THERAPEUTISCHE AUSREINIGUNG \_\_\_\_\_

Pickel müssen kompetent entfernt werden

### **Quick-Info:**

Unbedingt fachlich korrekt vornehmen lassen. Werden diese Talgpfropfen falsch entfernt, können weitere und tiefgehende Entzündungen entstehen. Zellwände platzen, und es kann in der Haut zu Schmierinfektionen kommen. Das Ergebnis: neue Pickel in der unmittelbaren Umgebung. Dieser Prozess kann bis zur Narbenbildung reichen und natürlich auch schmerzhaft sein.

Regelmäßige Termine beim Hautspezialisten sind da die beste Wahl. Die fachlich qualifiziertesten Hauttherapeuten sind Hautärzte/Dermatologen und darauf spezialisierte Heilpraktiker. Es können auch medizinisch ausgebildete Kosmetiker sein.

**Mitesser, Eiterpickel oder Milien sind völlig unnötig.  
Deshalb können die gerne weg!**

Bei leichteren bis mittleren Akneformen reicht in der Regel das manuelle, therapeutische Ausreinigen durch den Hauttherapeuten. Bei schwereren Verläufen sollte zuerst oder begleitend eine medikamentöse Behandlung durchgeführt werden. Das muss individuell entschieden werden.

Nach einer optimalen Vorbereitung durch Reinigung, eventuell ein Peeling und intensiver Desinfektion werden unter Sicht und Verwendung einer Lupe geschlossene und offene Komedonen entfernt. Dazu werden sterile Einmalinstrumente verwendet. Zum Schluss wird nochmals ausgiebig ein entsprechendes Hautdesinfektionsmittel verwendet. Eine Maske beruhigt und schenkt ein gutes Hautgefühl.

Die manuelle, therapeutische Ausreinigung kann bei starker Belastung wöchentlich durchgeführt werden. Ziel sollte eine Erhaltungsbehandlung im Monat sein. Da sich die Haut in einem 28-Tage-Zyklus erneuert, ist das der ideale Rhythmus.

**Bei Akne sollten unbedingt Profis „Hand anlegen“!  
oder – siehe nächstes Kapitel**



**Schwarzer und weißer Mitesser**

**Papel**

**Pustel**

**Zyste**

**Knoten**

## MESOTHERAPIE

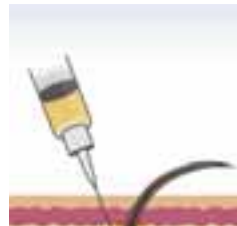
Hauttherapie – fein, sanft und lokal – für Haut und Haar

### Quick-Info:

Ausgewählte Wirkstoffcocktails werden frisch zubereitet und ganz schonend in die optimale Hautschicht eingebracht. Je nach Wunsch und Bedürftigkeit mit Vitaminen, homöopathischen oder pflanzlichen Arzneien, kristallklarem Hyaluron oder Mineralien. Für gesunde, schöne Haut.

**MesoTherapie wirkt nicht auf,  
sondern in der Haut.**

- Sie suchen eine Hautbehandlung mit Tiefenwirkung?
- Möchten Sie Ihre Akne behandeln oder haben Hautprobleme?
- Wünschen sich schöne Haut?



**Mesococktails zur Hauttherapie**

### **DIE perfekte Therapie für Haut, Haar und Körper!**

MesoTherapie ist eine Kombination aus Akupunktur, Neuraltherapie und Arzneitherapie. Die schonende Injektion wirkt als Depot der eingebrachten Wirkstoffe und gleichzeitig wie ein feines Needling, was ihr einen stimulierenden physikalischen Effekt verleiht. Durch Diffusionsprozesse gelangen die Wirkstoffcocktails unmittelbar in den bedürftigen Hautbereich, wodurch äußerst geringe Mengen höchstwirksam verteilt werden können. Die nur wenige Millimeter tiefen Einspritzungen sind nicht schmerzhaft – Sie spüren allenfalls ein Prickeln. Deshalb ist die Behandlung sowohl für Jugendliche mit Akneproblemen als auch für Menschen mit sehr empfindlicher Haut bestens geeignet.

### **Fragen und Antworten zur MesoTherapie**

#### *Was muss ich vorher und nachher beachten?*

Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Risiken, Nebenwirkungen, Komplikationen“.

#### *Gibt es eine Ausfallzeit?*

Nein, aber unmittelbar nach der Anwendung können im behandelten Bereich eine leichte Hautrötung, leichte Kratzer sowie erhöhte Empfindlichkeit und Juckreiz auftreten, die meist schon nach kurzer Zeit verschwinden.

Nur wenn die natürliche Hautbarriere durchbrochen wird, können Wirkstoffe eine Tiefenwirkung entfalten. Deshalb ist die MesoTherapie besonders bei Hautproblemen bestens geeignet.

### *Wie lange hält die Wirkung an?*

Ganz allgemein kann von einer vier- bis sechswöchigen Depotwirkung ausgegangen werden. Somit machen monatliche Behandlungen Sinn, um die Wirkstoffe stets ausreichend aufzufüllen. Viele Patienten kommen im Abstand von vier Wochen zur MesoTherapie, andere wiederum dreimal in Folge und legen dann eine Pause ein, bis die Haut sich wieder verändert.

### *Ist die Behandlung schmerzhaft?*

Die Aussagen reichen von leicht piksend und prickelnd bis stichelnd, was sogar meine vierzehnjährigen Aknepatienten gut tolerieren können. Natürlich spielt auch die angewandte Technik eine große Rolle. Am schonendsten ist die MesoTherapie, wenn sie mit einem Mesoinjektor durchgeführt wird.

### *Was sind die Risiken und Nebenwirkungen?*

Nach der Behandlung können kurzfristig kleine Kratzer oder punktförmige Rötungen sichtbar sein. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Risiken, Nebenwirkungen, Komplikationen“.

### *Was sind die Kosten?*

Je nach behandeltem Areal und den verwendeten Wirkstoffcocktails müssen Sie mit Kosten zwischen € 100.- und 150.- rechnen.

### **Tipp:**

Ideal sind folgende Kombinationsbehandlungen zur Intensivierung:

- Medical Peelings, um die Haut zusätzlich feinporiger zu machen,
- MicroNeedling, um die Durchblutung anzuregen und die Haut durchlässiger und feinporiger zu machen.



**MesoTherapie mit individuell ausgewählten und frisch zubereiteten Wirkstoffcocktails.**

**Die Injektion kann schonend mittels eines Mesoinjektors erfolgen.**

## MEDICAL PEELING

Für eine Haut wie Samt und Seide

### Quick-Info:

Aktive Schälbehandlungen haben eine tiefenwirksame Hauterneuerung und eine Verbesserung der Hautoberflächenstruktur zum Ziel. Intensive Medical Peelings helfen, Hautunregelmäßigkeiten, Hautveränderungen sowie Alterserscheinungen zu mildern oder zu beseitigen. Eine fantastische Möglichkeit zur Hautverjüngung!

Sie möchten eine samtige, gesunde, frische und vitale Haut? Medical Peelings sind dafür optimal geeignet – ob zur Hauterneuerung im Gesicht, am Hals, Dekolleté, Rücken oder für die Hände. Das für den jeweiligen Hauttyp ideale Peeling muss sorgfältig ausgewählt werden. Meist sind mehrere Behandlungen als Kur nötig, um den gewünschten Erfolg zu erzielen. Bei intensiveren Peelings muss mit einer stärkeren Abschuppung und einer Ausfallzeit gerechnet werden, doch nur so können beste Ergebnisse erzielt werden.

TCA (Trichloressigsäure) dringt in die oberflächlichen und mitteltiefen Hautschichten ein und bewirkt eine sicht- und fühlbare Neubildung der oberen Hautschicht. Medical Peelings sind nicht mit kosmetischen Peelings zu vergleichen. Abhängig von vorhandenen Lichtschäden oder Narben sowie der Hautdicke gestaltet sich der Ablauf des Peeling-Prozesses unterschiedlich.

### Medical Peeling – optimal Feeling die Intensität bestimmen Sie!

Ein Medical Peeling ermöglicht einen Umwandlungsprozess und eine starke Durchblutung, eine sichtbare und spürbare Erneuerung der Haut. Als Anti-Aging-Behandlung, bei unreiner Haut, Akne, Altersflecken, Raucherhaut oder einfach zur Hauterfrischung. Durch intensives Schälen wird ein Erneuerungsprozess der Haut ausgelöst. Je intensiver ein Peeling, desto länger dauert die Regenerationsphase.

Medical Peelings sind wunderbar kombinierbar mit MesoTherapie oder MicroNeedling Behandlungen. Ideal als Dreifach-Kur im bewährten Vier-Wochen-Rhythmus.

### Peeling-Tagebuch

**Tag 1:** Direkt nach dem Auftragen des Peelings zeigt sich die Haut intensiv gerötet und manchmal leicht aufgequollen. Sie sollte an diesem Tag nicht gereinigt werden!

**Tag 2:** Die Hautoberfläche glänzt, eine leichte Schwellung ist meist noch vorhanden. Noch keine Hautreinigung möglich!

**Tag 3:** Nun beginnt der Austrocknungsprozess. Ab sofort sieht die Haut ziemlich faltig und alt aus. Die erwartete Schälung beginnt. Die Reinigung der Haut und tägliches Eincremen sind jetzt wieder möglich.

### **Wichtig:**

- Die behandelte Haut sollte bis zum Tag 3 nicht mit Wasser in Berührung kommen, sonst quillt sie mit Feuchtigkeit auf, und der Peeling-Prozess wird nicht die erwarteten Ergebnisse bringen.
- Die sich ablösende Haut nicht abziehen oder abzupfen!
- Dies könnte unerwünschte Narben oder Hautveränderungen zur Folge haben.
- Während der Schätkur ausschließlich die empfohlenen Präparate verwenden.
- Für die nächsten vier bis acht Wochen ist unbedingt ein hoher Lichtschutz (mind. LSF 50) erforderlich!

### **Tipp ab Tag 4:**

Auf die behandelten Areale reichlich Pflegecreme auftragen, zehn Minuten einwirken lassen und anschließend mit einem Tuch sanft abwischen. Dadurch entfernen Sie ganz sanft bereits gelöste Hautschuppen.

### **Fragen und Antworten zum Medical Peeling**

#### *Was muss ich vorher und nachher beachten?*

Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Risiken, Nebenwirkungen, Komplikationen“.

#### *Wie lange ist die Ausfallzeit?*

Durchschnittlich dauert der Ablösungsprozess fünf bis zehn Tage. Unmittelbar nach der Anwendung werden im behandelten Bereich eine intensive Hautrötung, eine Schwellung sowie erhöhte Empfindlichkeit und Juckreiz auftreten. Diese Reaktionen werden durch die Säuren hervorgerufen und machen ein Peeling-Ergebnis erst möglich.

#### *Wie lange hält die Wirkung an?*

Die Haut erneuert sich ständig. Dadurch wird immer die lockere oberste Schicht abgetragen und die Haut frisch und vital gehalten. Beste Ergebnisse lassen sich meist durch bewährte Vierfach-Kuren in wöchentlichem Abstand erzielen.

#### *Was sind die Risiken und Nebenwirkungen?*

Eine ungleichmäßige Abschuppung oder Narbenbildung sind mögliche unerwünschte Risiken des Peelings. Auch können Hautschäden, Infektionen oder Pigmentierungsstörungen auftreten. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Risiken, Nebenwirkungen, Komplikationen“.

#### *Was sind die Kosten?*

Die Kosten für ein Medical Peeling richten sich nach dem Zeitaufwand und den verwendeten Materialien. Lassen Sie sich sorgfältig beraten, um Ihren Wünschen entsprechend die optimale Peeling-Strategie zu finden. Rechnen Sie für eine zu behandelnde Fläche in der Größe eines DIN-A5-Blattes mit Kosten von ca. € 100.- bis 180.-.

### **Tipps**

- Intensive Peelings sollten aus Verantwortung für die Haut ausschließlich von Oktober bis Ostern durchgeführt werden.
- Oberflächliche, sanft dosierte Peelings können das ganze Jahr über erfolgen.

# MICRONEEDLING

Punkt für Punkt Gewebestimulation

## Quick-Info:

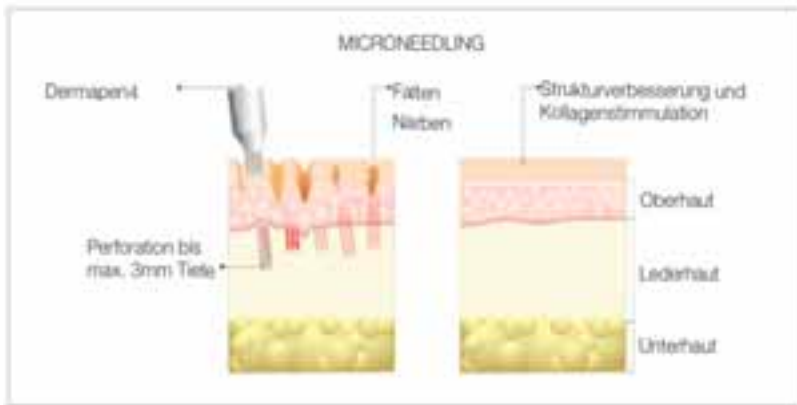
Mittels mikrofeiner steriler Nadeln wird eine oberflächliche und kontrollierte Perforation der Haut erreicht. Durch diesen Reiz werden die Hautzellen angeregt, körpereigenes Kollagen zu bilden. Anschließend können Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Vitamine, Eigenblut oder Mineralien auf die behandelte Haut aufgetragen werden, um eine zusätzliche Regeneration und Reparatur zu erreichen.

Für die Haut ist die Perforation durch die feinen sterilen Nadeln eine Verletzung, wodurch Wundheilungsvorgänge in Gang gesetzt werden. Die Haut bildet neue Kollagen- und Elastinfasern. Aus diesem Grund eignet sich das MicroNeedling auch hervorragend als Narbentherapie. Zur Anwendung kommen manuelle Nadelroller oder elektrisch betriebene Needling Pens.

Während des Needlings sollte die Haut sich röten oder eine Punktblutung entwickeln. Dies ist nötig, damit durch die Verletzung eine intensive Wundheilung starten kann. Direkt nach der Behandlung ist die Haut sichtbar gereizt. Je nach Intensität und gewünschtem Ergebnis kann das Abblassen einige Stunden bis zu mehreren Tagen dauern. Das Needling kann an allen Körperregionen zum Einsatz kommen.

Behandlungsziele:

Hautstrukturverbesserung, Aknenarben, Narben, Dehnungsstreifen.





## Fragen und Antworten zum MicroNeedling

### *Was muss ich vorher und nachher beachten?*

Nach der Therapie muss das Sonnenlicht unbedingt gemieden werden. Für mindestens vier Wochen sollte ein Lichtschutzfaktor-Präparat mit LSF 50 aufgetragen werden. Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Risiken, Nebenwirkungen, Komplikationen“.

### *Wie lange ist die Ausfallzeit?*

Im Durchschnitt benötigt die Regeneration der Haut zwischen zwei und fünf Tagen.

### *Wie lange hält die Wirkung an?*

Meist gibt es schon nach der ersten Behandlung deutlich sichtbare Ergebnisse, die mit jeder weiteren Behandlung intensiviert werden können. Empfohlen wird deshalb eine Behandlungsserie von drei bis vier Behandlungen innerhalb von drei Monaten.

### *Ist die Behandlung schmerzhaft?*

Um die Schmerzempfindung so gering wie möglich zu halten, kann das zu behandelnde Areal mit einer Betäubungscreme vorbehandelt werden. Hochwertige medizinische Needler wie z. B. der Dermapen 4 sind präzise gearbeitet und gleiten gut in die Haut, was die Schmerzempfindung deutlich reduziert.

### *Wann darf damit nicht behandelt werden?*

- bei Neigung zur Selbstverletzung,
- während schwerer, aktiver Akne,
- bei nicht ausgeheilten Hauterkrankungen oder -störungen (z. B. Herpes).

### *Was sind die Risiken und Nebenwirkungen?*

Ungleichmäßige Rötung, Narbenbildung, Wunden oder Schorfbildung durch die Hautverletzung sind mögliche unerwünschte Risiken. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Risiken, Nebenwirkungen, Komplikationen“.

### *Was sind die Kosten?*

Die Kosten von ca. € 150.- bis 300.- für ein MicroNeedling berechnen sich nach der Intensität und den verwendeten Materialien. Bei einer entsprechenden medizinischen Diagnose ist eine Abrechnung mit der privaten Krankenkasse möglich.

## **Wichtig:**

Needling ist nicht gleich Needling! Für den „Hausgebrauch“ werden meist oberflächliche kosmetische Nadelroller angeboten. Therapeutisch verwendete medizinische Roller und Needler sind sterile Einwegartikel mit erheblich kontrollierter und tiefergehender Wirkweise!

# HYALURON

Zur Hautqualitätsverbesserung

## **Quick-Info:**

Hyaluronsäure erfüllt wichtige Funktionen der Haut, was deren Feuchtigkeit, Festigkeit und Elastizität anbelangt. Sie ist ein natürlicher und wichtiger Bestandteil unseres Bindegewebes und eignet sich perfekt zur Faltenbehandlung und zur Verbesserung der Hautqualität. Durch ihre Wasserbindungs- und Quelfähigkeit ist sie in der Lage, Gewebe für Monate praller werden zu lassen.

**Ein wahrer Alleskönner –  
für Anti-Aging, bei Hautproblemen und Narben.**

Das für Unterspritzungen verwendete Hyaluronsäuregel ist nichttierischen Ursprungs. Die Sicherheitsstandards der Hersteller sind so hoch, die Formulierungen so rein und der natürlichen Substanz im menschlichen Organismus so ähnlich, dass kein Allergietest nötig ist.

**Schön gemacht ist einfach schön!**

Zur Hautverbesserung oder zum Auffüllen von Aknenarben wird wahrscheinlich ein Milliliter feinste Hyaluronsäure völlig ausreichen. Es gibt für die verschiedenen Hautareale unterschiedlich starke Hyaluronsäuregele. Das muss immer je nach Anwendung individuell ausgewählt werden.

Grundsätzlich kann Hyaluronsäure für viele Wünsche von Kopf bis Fuß eingesetzt werden: für Falten oder verlorenes Volumen, als Liquid Lift oder zur Hautpflege und bei Narben.

**Das kristallklare Hyalurongel kann nicht zaubern, aber  
die Ergebnisse sind zauberhaft.**

## **Fragen und Antworten zur Hyaluronunterspritzung**

*Was muss ich vorher und nachher beachten?*

Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Risiken, Nebenwirkungen, Komplikationen“.

*Gibt es eine Ausfallzeit?*

Nein. Eventuell entsteht ein blauer Fleck.

*Wie lange hält die Wirkung an?*

Von den Herstellern wird meist eine sechs- bis neunmonatige Haltbarkeit angegeben. Erfahrungsgemäß hält das Ergebnis aber meist länger.

*Ist die Behandlung schmerzhaft?*

Die Schmerzempfindlichkeit ist ja bei jedem Menschen ganz individuell. Erfahrungsgemäß spielt der Schmerz beim Unterspritzen keine große Rolle. Auf Wunsch können eine Betäubungscreme oder ein Schmerzvibrator verwendet werden.

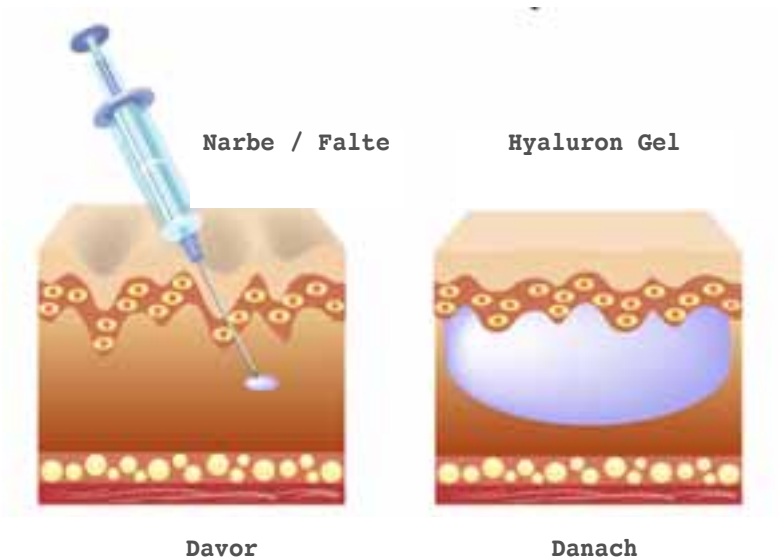
#### ***Was sind die Risiken und Nebenwirkungen?***

Ein kleiner blauer Fleck kann leider immer eine Folge der Unterspritzung sein. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Risiken, Nebenwirkungen, Komplikationen“.

#### ***Was sind die Kosten?***

Die Kosten für eine Hyaluronspritze richten sich nach der Menge der verwendeten Materialien. Rechnen Sie mit Kosten von ca. € 300.- bis 400.- pro ml Hyaluron (= eine Spritze).

In meiner Praxis verwende ich seit Jahren bewährte Qualitätsprodukte zum Beispiel der Schweizer Firma Teoxane. Wichtig ist, dass die Materialien nach den höchsten Qualitätsrichtlinien hergestellt wurden. Das ist Ihre Sicherheit! Billiger geht ja immer. Bei Billigmaterialien aus dem Ausland wurde womöglich die Kühlkette unterbrochen, es handelt sich um eine minderwertigere Qualität, oder es wird keine Haftung seitens der Hersteller übernommen. Diese Punkte sind mir aber wichtig. Achten Sie darauf!



## NARBENTHERAPIE

Aus einer auffälligen Narbe eine normale Narbe machen

### Quick-Info:

Die Behandlung von unschönen oder belastenden Narben ist immer eine Kombination mehrerer Therapien, mit dem Ziel, die spürbaren Beschwerden zu verringern und die Ästhetik wiederherzustellen.

Manchmal ist die Narbenbildung nach einer Operation, durch Akne, Krankheit (Windpocken) oder nach einem Unfall gestört. Es kommt zur Bildung von minderwertigem Gewebe, es entwickeln sich Wucherungen oder tief eingezogene Narben. Neben körperlichen Beschwerden ist häufig die psychische Belastung groß.

**Therapeutisch können mit individuellen Kombinationsbehandlungen meist recht gute Ergebnisse erzielt werden. Allerdings bleibt eine Narbe immer eine Narbe.**

Bei Narbenbehandlungen kommt es durch mechanische Reize zur Freisetzung von Kollagenen und Wachstumsfaktoren, welche der Narbe Elastizität verleihen. Auch Injektionen mit Wirkstoffcocktails oder Hyaluron sind sehr gut geeignet, um den Bereich elastischer zu machen.

### Akne kann verschiedene Narbenformen verursachen:

#### Atrophe Narben / Eispickelnarben:

Wenn die Abheilungsphase schlecht verläuft und zu wenig Bindegewebe gebildet wird, entstehen diese unschönen Vertiefungen. Das Narbengewebe entwickelt sich unterhalb der Umgebungshaut.

#### Hypertrophe Narben:

Narbengewebe, das im Vergleich zum Hautniveau erhöhte, wulstige Gewebeeränderungen bildet. Dieses minderwertige Gewebe ragt sichtbar über die ursprüngliche Narbe hinaus.

#### Keloide:

Überschießende Narbenbildung, die unkontrolliert auch in andere Hautareale wuchert. Bei Keloiden muss besonders vorsichtig therapiert werden. Kortisonspritzen sind eine Möglichkeit der Behandlung, die immer mit einem Hautarzt abgesprochen werden sollte. Glücklicherweise entwickelt sich diese Narbenform selten bei Akne. Verletzungen, die nicht tiefer als bis zur Keimschicht reichen, heilen restlos ab. Tiefer gehende Verletzungen lassen eine Narbe zurück. Alles, was das Bindegewebe zu neuer Kollagenbildung anregt, ist enorm hilfreich.

**Ziel einer Narbentherapie ist es,  
aus einer auffälligen, störenden Narbe eine  
normale Narbe zu machen.**

### **Mögliche Narbentherapien:**

#### ***Narbencremes, -salben und -gele:***

Abgestimmte Wirkstoffe machen das Gewebe weicher und geschmeidiger und verbessern die Durchblutung.

#### ***Medical Peelings:***

Intensive Schälbehandlungen haben eine tiefenwirksame Hauterneuerung und eine Verbesserung der Hautoberflächenstruktur zum Ziel. Medical Peelings helfen, Hautunregelmäßigkeiten, Hautveränderungen und Narben zu verbessern.

#### ***MesoTherapie:***

Ausgewählte Wirkstoffcocktails werden frisch zubereitet und ganz schonend in die optimale Hautschicht eingebracht. Mit entzündungshemmenden oder wundheilenden Wirkstoffen. Hyaluron durchfeuchtet die obere Hautschicht zusätzlich.

#### ***Hyaluron-Unterspritzungen:***

Hyaluronsäure erfüllt wichtige Funktionen der Haut, was deren Feuchtigkeit, Festigkeit und Elastizität anbelangt. Sie ist ein natürlicher und wichtiger Bestandteil unseres Bindegewebes und eignet sich perfekt für verbesserte Elastizität in vernarbten Geweben. Hyaluron polstert auf und hebt Narbeneinzüge.

#### ***Schröpfen:***

Verbessert die Durchblutung und macht das Gewebe weicher.

#### ***Subsision (Unterschneidung, Ritzen):***

Bei dieser Methode werden die Bindegewebsstränge von der Unterhaut mittels einer speziellen sterilen Kanüle aufgelockert oder durchtrennt. Dadurch werden Narben oberflächlicher und können auf Hautniveau kommen. Das ist besonders bei sehr tiefen, eingezogenen Narben eine gute Behandlung.

#### ***Kauterisation:***

Mittels eines kurzen Stromimpulses verengt sich die Talgdrüse. Dazu wird ein spezielles Verdünnungsgerät angewendet. Die zu behandelnde Stelle kann vorab betäubt werden, ehe die sterile Nadel in den Talgang eingeführt wird. Die Behandlung ist kurz unangenehm und kann jederzeit wiederholt werden.

#### ***MicroNeedling:***

Mittels mikrofeiner steriler Nadeln wird eine oberflächliche und kontrollierte Perforation der Haut erreicht. Durch diesen Reiz werden die Hautzellen angeregt, körpereigenes Kollagen zu bilden. Anschließend können Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Vitamine, Eigenblut oder Mineralien auf die behandelte Haut aufgetragen werden, um eine zusätzliche Regeneration und Reparatur zu erreichen.

## DARMCHECK

Eine Stuhltestung und eine Darmtherapie machen bei Hautproblemen Sinn

### **Quick-Info:**

Im Darm leben ca. 100 Billionen kleinster Darmbakterien. Wenn es die richtigen Bakterien sind, ist alles bestens. Die guten Bakterien hemmen das Wachstum der schädlichen Bakterien und unterstützen die Aufnahme der Nährstoffe. Wenn ein Ungleichgewicht besteht, kann es zu unerwünschten Problemen kommen. Auch das Immunsystem wird geschwächt. Bis dies im Hautbild sichtbar wird, herrscht oft schon ein großes Missverhältnis vor. Das Mikrobiom im Darm ist gestört. Klarheit bringt eine Stuhluntersuchung.

Der Darm ist nicht nur Verdauungsrohr, sondern auch unsere größte Kontaktfläche zur Umwelt. Er nimmt Vitalstoffe auf, produziert Hormone, hat ein großes Nervengeflecht und ist Teil des Immunsystems. Falsche Ernährung, Stress, Medikamente (häufige Einnahme von Antibiotika), wiederkehrende Infekte, unser Lebensstil oder Gifte können den Darm schädigen. Für die Aufnahme von Nährstoffen besitzt er eine gewisse Durchlässigkeit. Das birgt auch die Gefahr, dass Schadstoffe oder Krankheitserreger in den Körper gelangen können.

Deshalb gibt es Abwehrbarrieren. Die Darmwand wirkt da wie eine Mauer. Ist diese Barriere gestört, kann es zu zahlreichen Erkrankungen kommen. Sowohl bei der Darmschleimhaut als auch bei der Haut handelt es sich um Epithelgewebe.

### **Eine Stuhluntersuchung in einem Speziallabor macht deshalb Sinn.**

### **So kann der Zustand des Darmmikrobioms genau festgestellt werden.**

Gemessen werden z. B.: Bakterien, Pilze, die Verdauungsfunktion, die Zusammensetzung der Darmflora, der pH-Wert, Entzündungswerte, der Zustand der Darmschleimhaut und die Funktionsfähigkeit der Abwehrzellen im Darm. Das alles beeinflusst die Funktion und Zusammensetzung des Darmmikrobioms.

Zu einer Aknetherapie sollte auch immer – je nach Befund und Beschwerden – im Anschluss eine Darmtherapie und möglicherweise eine Reinigungs- bzw. Entgiftungskur durchgeführt werden. Eine gute Darmflora ist die Grundvoraussetzung für Hautgesundheit. Je nach Ergebnis der Stuhluntersuchung kann eine individuelle, gezielte Darmkur für zwei bis sechs Monate stattfinden.

### **Regeneration dauert. Heilung auch.**

## DARMTHERAPIE

Sanierung der Darmschleimhaut für optimale Darmgesundheit

### **Quick-Info:**

Für spürbares Wohlfühl kann eine einfache Darmkur durchgeführt werden.

Zum Start einer ein- bis vierwöchigen Darmkur sollte eine Darmentleerung stattfinden. Dazu eignet sich z. B. Glaubersalz. Für die nächsten Tage heißt es: gründlich kauen, pro Bissen ca. dreißigmal. Dadurch wird die Nahrung eingespeichelt und die Verdauung erleichtert. Kaffee, Alkohol und Obstsaft sind grundsätzlich tabu. Zusätzlich könnte noch täglich ein Basenpulver eingenommen werden, um den Mangel an Mineralien auszugleichen. Zum Ende der Kur langsam – über drei Tage – wieder die normalen Essgewohnheiten (oder verbesserte) aufnehmen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, eine Darmkur durchzuführen. Manche verzichten gänzlich auf Nahrung und nehmen nur Wasser, Tee oder Gemüsesäfte zu sich. Andere entscheiden sich für Suppen und leichtes Gemüse. Das hängt von den persönlichen Vorlieben ab.

**Eine Darmkur sollte immer therapeutisch begleitet werden.**

### **Drei besonders gute Möglichkeiten zur Unterstützung der Darmflora:**

#### **Darmkur mit Heilerde:**

Das Besondere der Heilerde Darmkur liegt in ihrer Einfachheit. Heilerde ist basisch, reguliert die Darmtätigkeit und wirkt entgiftend und passt easy in den Tagesablauf.

##### *Rezept:*

Dafür werden täglich morgens nüchtern 1 Teelöffel feinste Heilerde in einem Glas lauwarmen Wasser aufgelöst und getrunken. Schmeckt nicht gut, aber auch nicht schlecht.

#### **Darmkur mit Morosuppe:**

Die Wirksamkeit dieser Karottensuppe liegt darin, dass während des Kochvorganges Zuckermoleküle entstehen. Diese ähneln im Aufbau den Rezeptoren des Darmes. Die Krankheitserreger lagern sich statt an der Darmschleimhaut an den Zuckermolekülen an und können dann ausgeschieden werden. Super bei Durchfall und Verdauungsproblemen.

##### *Rezept:*

500 Gramm Karotten in einem Liter Wasser eine Stunde kochen. Anschließend fein pürieren und auf insgesamt einem Liter wieder mit Wasser aufgießen. 3 Gramm Salz dazugeben. Davon täglich zwei Tassen trinken.

#### **Darmkur mit Knochenbrühe:**

Die in der Brühe enthaltenen Proteine und Gelatine wirken ausgleichend, stärkend auf die Darmflora. Bei Entzündungen und Verdauungsproblemen unterstützt sie die Heilung. Zudem ist das enthaltene Kollagen besonders gut für die Haut. auch bei Allergien und Immunschwäche kann die Brühe tolle Hilfe sein.

##### *Rezept:*

Rinderknochen (Bio) in viel Wasser stundenlang (am besten 48 Stunden) kochen. Diese Brühe tassenweise trinken oder als Flüssigkeitsersatz für alle Gerichte verwenden

## **RISIKEN, NEBENWIRKUNGEN, KOMPLIKATIONEN**

Entscheiden Sie sich für Qualität – das gibt Sicherheit!

Kann bei einer Aknebehandlung oder einem minimalinvasiven ästhetischen Eingriff etwas passieren? Ja! Wichtig ist, vor der Behandlung alles ausführlich zu besprechen.

Eine Aufklärung ist notwendig, damit Sie die Risiken abwägen können. Dennoch können trotz aller Sorgfalt unerwünschte Nebenwirkungen oder unerwartete Komplikationen auftreten. Eine Zufriedenheitsgarantie kann niemals gegeben werden. Deshalb sind das gemeinsame ausführliche Beratungsgespräch, die intensive Aufklärung, die genaue Planung und die qualifizierte Durchführung der Behandlung so wichtig.

Die Behandlungskosten beinhalten nicht nur die Materialkosten, sondern auch die Qualifikation und Erfahrung des Behandlers. Bei Problemen kontaktieren Sie Ihren Behandler oder lassen sich ärztlich beraten bzw. behandeln. Wichtig ist die fachliche Kompetenz des Therapeuten.

### **Vor einer medizinischen Aknebehandlung**

- Bringen Sie wichtige Unterlagen wie z. B. Allergiepässe mit.
- Geben Sie alle Medikamente an, die Sie einnehmen.
- Eine Woche vor der Behandlung sollten in Absprache mit dem Arzt keine blutverdünnenden oder durchblutungsfördernden Medikamente wie Aspirin®, Marcumar®, Enzyme, Vitamin C o. A. eingenommen werden.
- 14 Tage vor dem Behandlungstermin keine Zahnbehandlung.
- Kommen Sie unbedingt ungeschminkt zur Behandlung.

### **Nach einer medizinischen Aknebehandlung**

- Keine Berührung des behandelten Bereiches für die nächsten Stunden.
- Verzicht auf Make-up, Pflege o. A. in den nächsten 24 Stunden.
- Kein Alkohol und Sport in den nächsten drei Tagen.
- Verzicht auf Sonne, Sauna, Dampfbad oder Baden in den nächsten sieben Tagen.
- Eine Woche nach der Behandlung sollten in Absprache mit dem Arzt keine blutverdünnenden oder durchblutungsfördernden Medikamente wie Aspirin®, Marcumar®, Enzyme, Vitamin C o. A. eingenommen werden.
- Keine Zahnbehandlung in den nächsten 14 Tagen.
- An den behandelten Stellen kein Kontakt zu Tieren in den nächsten 24 Stunden.
- Alle Pflegeempfehlungen beachten!



### **Wann darf KEINE Behandlung durchgeführt werden?**

- Wenn Sie sich nicht gesund fühlen oder krank sind.
- Bei Allergien oder Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe (z. B. Hyaluronsäure, Lidocain, Vitamine).
- Während der Schwangerschaft und Stillzeit.
- Bei schwerwiegenden Erkrankungen oder Anfallsleiden (z. B. Epilepsie).
- Bei Autoimmunerkrankungen oder Erkrankungen, die das Immunsystem beeinträchtigen (z. B. Diabetes).
- Bei nicht ausgeheilten Hauterkrankungen oder -störungen (z. B. Herpes).
- Bei Problemen im Mund- und HNO-Bereich.
- Bei Störungen der Blutgerinnung.

### **Wichtig:**

Die meisten Reaktionen sind vorübergehend und hängen von zahlreichen externen Faktoren ab (Produkt, Behandlungstechnik und -bereich), aber auch von Faktoren, die in der Natur des Patienten begründet sind (Verträglichkeit, Phototyp, Nervosität bei der Behandlung, medizinische Vorgeschichte).

Die Aufzählung kann Ihnen bei der Entscheidungsfindung für eine Aknebehandlung und bei der Gewichtung möglicher Risiken helfen. Meist klingen die harmlosen und kurzfristigen Nebenwirkungen innerhalb von wenigen Tagen ab. Allerdings können sich in einem Zeitraum von zwölf Monaten noch Rötungen, Knoten oder Abszesse bilden. Jede Injektion mit einem Fremdstoff kann auch zeitverzögert noch eine Reaktion auslösen. Es ist sehr wichtig, vorhandene Allergiepässe oder ärztliche Befunde vor der Behandlung mitzubringen, um die Risiken abzuwägen.

### **Tipps:**

Ein individuelles Beratungsgespräch und eine ausführliche Aufklärung sind Pflicht! Suchen Sie Ihren Behandler sorgfältig aus. Wichtig sind Qualifikation und Erfahrung!

Wünsche, Erwartungen und die Grenzen des Machbaren definieren!  
Unbedingt vor und nach der Behandlung alle Anweisungen befolgen.

**Jeder hat die Entscheidung.  
Entscheiden Sie sich immer für Qualität!**

## LESEN SIE WEITER!

### **Schöner geht immer Ästhetik-Konzepte – glücklich ohne OP**

ISBN-9783753480589



### **Haar-Konzepte Von der Wurzel bis zur Spitze Analyse, Diagnostik, Therapie, Pflege**

ISBN-10: 3752669322

ISBN-13: 978-3752669329



### **Diese Bücher erhalten Sie**

- bei Amazon.de als Print und E-Book – sogar kostenlos für Kindle Unlimited Leser
- in jeder Buchhandlung

### **Weitere von Marion Winter erschienene Bücher:**

- Fußbewusstsein (ISBN 978-3923330324)
- Aromakunde für die Naturkosmetik (ISBN 978-3923330744)
- Praktische Aromakosmetik (ISBN 978-3923330713)
- Kinderaromatherapie (ISBN 978-3923330126)
- Krampfadern-Therapie und Besenreiser-Entfernung mit der Kochsalz-Methode:  
Leichte Beine – ohne Chemie – ohne OP (ASIN: B07KNXJXQZ)

Abonnieren Sie gern den Newsletter auf meiner Website [Ästhetik-Konzepte.de](http://www.aesthetik-konzepte.de), mit dem Sie immer bestens informiert bleiben. Ich freue mich sehr, wenn Sie mir auf Instagram folgen, mich auf Facebook liken, auf Jameda bewerten, auf Amazon rezensieren oder mir Sternchen auf Google vergeben. :-)

**Meine Tätigkeitsschwerpunkte sind  
Haut- und Haartherapien sowie Ästhetik-Konzepte  
für alles, was schön und glücklich macht.**

## LITERATUR- UND QUELLENHINWEISE

DGM – Deutsche Gesellschaft für Mesotherapie, <https://www.Mesotherapie.org>

Knoll Britta, Mesotherapie in der Ästhetik. Gut aussehen, gut fühlen, KVM – Der Medizinverlag, 2010

Gerhard Sattler, Bildatlas der ästhetischen Augmentationsverfahren mit Fillern: Dosierung | Lokalisation | Anwendung, KVM – Der Medizinverlag, 2014

Jacono Andrew, The Park Avenue Face: Secrets and Tips from a Top Facial Plastic Surgeon for Flawless, Undetectable Procedures and Treatments, Benbella Books 2019

Rudolf Schweitzer, Die Heilpraktiker-Akademie. Dermatologie: Mit Zugang zur Medizinwelt – Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH; 2018

Schüßler-Salze: <https://www.pflueger.de>

Dr. Simone Koch: [drkochs.de](http://drkochs.de)

Susanne Kehrbusch, Alles klar mit Haut & Haar, emu-Verlags-GmbH, 2001

Gröber Uwe, Orthomolekulare Medizin – Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 3. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2008

**Wunder können nicht vollbracht werden,  
aber die Ergebnisse können wunderbar sein.**

### **Akne-Konzepte**

### **Endlich schöne und reine Haut**

### **Analyse, Diagnostik, Therapie, Pflege**

1. Auflage

Herausgeber: © BST-Verlag, Marion Winter, Krebsgasse 7, 90402 Nürnberg

T: 0911 23 73 707, E-Mail: post@bst-verlag.de, Internet: www.bst-verlag.de

Verantwortlich: Marion Winter

Lektorat: Susanne Jauss, jauss-lektorat.de

Druck: Wir-machen-Druck.de

Fotos: privat

Shutterstock.com

shutterstock\_1185953329.jpg, shutterstock\_177142175 Designua.jpg

shutterstock\_494887429.jpg, shutterstock\_428840962.jpg

shutterstock\_1410665153.jpg, shutterstock\_488922832.jpg

shutterstock\_1100157434.jpg, shutterstock\_258874856\_Maridav.jpg,

shutterstock\_1044836101.jpg, shutterstock\_790245763.jpg

shutterstock\_749179354.jpg, shutterstock\_1532929415.jpeg

shutterstock\_281395574.jpg, shutterstock\_205775728.jpg

shutterstock\_615207599.jpg

Die Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig zusammengestellt und ausgearbeitet. Alle dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Sie ersetzen auch nicht den Rat eines kompetenten Therapeuten. Alle Angaben sind ausnahmslos ohne Gewährleistung. Jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist damit ausgeschlossen. Dies gilt sowohl für die Autorin als auch für den Verlag. Alle Rechte vorbehalten. Die Informationen erheben weder einen Anspruch auch Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen gewährt werden. Die Informationen dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und/oder einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Interessenkonflikte: keine / unabhängig. Die Autorin unterhält keine Beziehungen zu den Herstellern und ist nicht am Verkauf der erwähnten Produkte beteiligt.

Werbung: ohne Auftrag

Das Werk und alle darin enthaltenen Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung der Inhalte ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt ebenso für die Digitalisierung oder die elektronische Weiterverarbeitung des digitalisierten Materials.

Aktualisierungen zum Buch erhalten Sie auf [Ästhetik-Konzepte.de](http://Ästhetik-Konzepte.de) oder bei Amazon.

**Schöne Haut ist einfach schön ...**

Ich freue mich sehr, wenn Sie Ihren persönlichen Benefit und Informationen rund um das Thema Akne-Konzepte gewinnen konnten.

Das Akne-Konzept Büchlein gibt es bei Amazon oder im Buchhandel zu kaufen.

# Akne-Konzepte

## Endlich schöne und reine Haut

Analyse ■ Diagnostik ■ Therapie ■ Pflege



Marion Winter, Heilpraktikerin

### Es gibt viele Möglichkeiten!

- Sie möchten endlich schöne und reine Haut haben?
- Sie haben keine Lust, ständig neue Produkte auszuprobieren?
- Sie brauchen unbedingt ein ganzheitliches Konzept?
- Sie möchten die Ursache Ihrer Hautprobleme kennen und angehen?
- Sie suchen eine Anleitung und bewährte Therapien zur Hautverbesserung?

### Maßgeschneiderte Therapien – ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Von der ausführlichen Analyse und medizinischen Abklärung über die notwendige Ursachenforschung bis hin zu wirksamen Hauttherapien, sinnvollen Darmtherapie und wichtigen Ernährungstipps wird alles kompakt, strukturiert und informativ dargestellt. Zahlreiche Therapien für Gesicht und Körper wie MesoTherapie, Medical Peeling und MicroNeedling werden detailliert erklärt. Empfehlungen für die optimale tägliche Pflege sowie für Haut-Kuren runden die vorgestellten Therapiemöglichkeiten ab. Stellen Sie sich aus diesem Füllhorn von Möglichkeiten Ihr persönliches Akne-Behandlungsmenü zusammen. Wichtig sind Analyse, Diagnostik, Therapie und Pflege.

**Für individuelle Sofortlösungen oder geplante, intensive Aknetherapien.  
Informieren Sie sich und starten Sie heute Ihr persönliches Akne-Konzept!**

**Es gibt zahlreiche Behandlungen und  
Therapien für schöne und reine Haut.**

Marion Winter, Heilpraktikerin & Hauttherapeutin  
Krebsgasse 7, 90402 Nürnberg, Telefon: 0911 225096  
Ästhetik-Konzepte.de



€ 5,99