



Broschüre zu **Anna Mauch's** Buch:

NIE WIEDER PICKEL

von Maximilian Davis

Die besten Tipps aus dem Bestseller von Anna Mauch

Einleitung

Vielen Dank für den Erwerb dieser kurzen Broschüre.

Mein Name ist Maximilian Davis und ich betreibe die Gesundheits-Website www.pickelschnellweg.de. Auf dieser Website stelle ich seit mehreren Jahren kostenlos Tipps für eine reinere Haut zur Verfügung und habe damit schon Millionen von Lesern geholfen.



Auch ich litt Jahre lang unter starker Akne. Besonders in meiner Schulzeit waren die Pickel sehr ausgeprägt. Das wirkte sich auf alle Lebensbereiche aus und ich musste einige Hänselein über mich ergehen lassen und mein Selbstwertgefühl sank ziemlich herab.

Ich beschloss eines Tages dagegen vorzugehen und versuchte alles, um meine Pickel endlich loszuwerden. Anti-Pickel Produkte stapelten sich im Badezimmer und ich probierte alle Hausmittel aus. Manche Produkte halfen für kurze Zeit sehr gut, andere verschlimmerten die Problematik.

Worüber ich mir die ganze Zeit allerdings nicht bewusst war, war dass ich zwar gegen die Symptome vorging aber nicht gegen die Ursachen.

Nach und nach wurde ich zum Experten und bekam meine Akne fast vollständig in den Griff!

So, nun genug von mir! Hier soll es ja um das eBook „Nie wieder Pickel“ von Anna Mauch gehen. Hätte ich dieses eBook zu Beginn meiner Odyssee gelesen, hätte ich bestimmt viel Zeit, Geld und Ärger sparen können. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz hat es mir extrem geholfen, meine Pickel loszuwerden. Ich hätte mir gewünscht, dass ich es früher in die Hände bekommen hätte.

Viel Erfolg im Kampf gegen deine Pickel!

Maximilian Davis

Was kann ich von dieser Broschüre erwarten?

Ich möchte dir die nötigen Informationen und Inhalte näher bringen, die dich in dem Buch erwarten. Eventuell helfen dir bereits die hier enthaltenden Tipps oder bringen dir zumindest etwas Klarheit darüber, ob das Buch von Anna Mauch etwas für dich ist.

Was ist diese Broschüre und was ist sie nicht?

Diese Broschüre soll dir einen Überblick über die Inhalte aus Anna Mauchs eBook „Nie wieder Pickel“ geben. Dabei stelle ich dir konkret Inhalte vor, die mir persönlich sehr geholfen haben. Die dargestellten Inhalte sind wirklich nur kleine Auszüge aus den umfangreichen Kapiteln und stellen nicht annähernd alle dargelegten Informationen aus dem Originalwerk dar! Außerdem sind die Passagen von mir so interpretiert, wie sie für mich persönlich am meisten Sinn gemacht haben.

Diese Broschüre ist keine vollständige Zusammenfassung der Inhalte! Das Originalbuch umfasst **vier große Kapitel**. In dieser kurzen Broschüre hier bringe ich dir nur die besten Tipps aus Kapitel drei näher. Und auch diese Informationen aus Kapitel drei sind nur ein kleiner Teil der umfangreichen Tipps. Doch genau diese Tipps geben gut wieder, welche Art von Tipps und Ratschläge dich erwarten.

Für eine umfangreiche Behandlung gehören zweifelsohne aber auch die anderen Themenbereiche/Kapitel dazu, die ich in dieser Broschüre aber nur anreißer.

Kann ich meine Pickel loswerden?

Massive Hautleiden

Das Thema Pickel bzw. Akne dürfte etwa 85% aller Heranwachsenden und jungen Erwachsenen angehen. Es ist die weltweit häufigste Hauterkrankung. Ein Grund mehr, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen und den Betroffenen zu helfen.

Denn Menschen mit einem Gesicht voller eitriger Pickel fühlen sich hässlich und schlecht, sie bekommen Komplexe und versuchen, von morgens bis abends ihre Pickel zu entfernen oder mit Make Up zu verstecken. Dabei geben sie Unmengen von Geld für Hautpflegeprodukte aus. Das ist frustrierend. Letztendlich helfen diese Cremes und Lotionen nicht dauerhaft. Warum? Die Ursache einer Akne muss ganzheitlich angegangen werden.

Diese Broschüre soll dir helfen, deine Pickel loszuwerden.



„Akne ist die
weltweit
häufigste
Haut-
erkrankung.“

Wer ist betroffen?

19 von 20 Jugendlichen zwischen 15-18 Jahren haben Pickel und/oder Mitesser. Je zahlreicher die Pickel sind und je öfter sie wiederkommen, desto eher spricht der Hautarzt von **Akne**. **Mitesser** sind kleine Hügelchen auf der Haut, die einen kleinen schwarzen Punkt an der Oberfläche haben. Der schwarze Punkt ist kein Dreck, sondern ein dunkel verfärbter Hautfarbstoff, Melanin.

Aber auch Erwachsene ab 25 Jahren haben Akne. Die Ursachen sind jedoch vielfältig. Es gibt Akne bei Frauen während einer Schwangerschaft oder eine **Mallorca-Akne**, die durch eine Reaktion der Haut auf UV-Strahlen entsteht. Selbst Neugeborene können an einer Akne leiden, der **Babyakne**.



Du kannst deine Haut heilen!

Ursachen beheben

Wenn man der Ursache für Pickel auf den Grund geht, wird man sehr schnell feststellen, dass diese Erkrankung ohne weiteres auf natürliche Weise ohne chemische Mittel und Medikamente geheilt werden kann.

Und das dauerhaft! Das hat die Wissenschaft bewiesen. **Diese Broschüre hilft dir dabei.** Wenn du vorhast, deine Pickel loszuwerden, dann kann ich dir jetzt schon sagen, dass es sich lohnt, diese Broschüre zu lesen. Sie gibt dir positive Impulse zu einem besseren Leben. Denn ein pickeliges Gesicht macht dich traurig, und du schämst dich für dein Aussehen.

Endlich wieder kann deine Lebensqualität verbessert werden.

Ich will euch in dieser Broschüre kurz und kompakt über die Hautkrankheit Akne vulgaris informieren. Diese Broschüre ist wie gesagt eine Kurzfassung aller wichtigen Aspekte, die in dem Buch „Nie wieder Pickel“ von Anna Mauch beschrieben werden.

Anna Mauch ist Ernährungswissenschaftlerin und Forscherin in der Dermatologie. Sie will betroffenen Akne-Patienten helfen, ihre Pickel dauerhaft und auf natürliche Weise loszuwerden, und das binnen 7-21 Tagen. Es lohnt sich, nach ihren Vorgaben das Reine-Haut-Programm auszuprobieren, denn die Erfolge dieser Vorgehensweise lassen sich sehen. Anna Mauch hat mit ihrem Programm schon vielen Akne-Betroffenen zum Erfolg verholfen.

Wenn du die Ratschläge befolgst, kannst du sogar verhindern, dass du Pickel bekommst. Wie? Das wird nachfolgend erklärt.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Das Buch „Nie wieder Pickel“ von Anna Mauch umfasst 4 Kapitel:

KAPITEL 1 // Einführung in das Reine Haut Programm

In diesem Kapitel berichtet die Autorin von ihrer eigenen Leidensgeschichte. Ihre Erfahrungsberichte machen anderen Leidensgenossen Mut, das Programm auszuprobieren.

KAPITEL 2 // Die Wahrheit über Akne und Pickel

Hier wird erklärt und grafisch dargestellt wie unsere Haut aufgebaut ist. Ausführlich wird über die Akne und den direkten Ursachen berichtet. Das Pro und Kontra der Schulmedizin und ihren Heilungsmethoden wird in diesem Kapitel ebenfalls diskutiert.

KAPITEL 3 // Die 5-Schritte Reine Haut Formel

Dieses Kapitel werde ich nachfolgend ausführlicher beschreiben.

KAPITEL 4 // Der Ultimative Reine Haut Plan

Hier gibt es einen 7-Punkte-Plan für eine reine Haut. In einer übersichtlichen schematischen Darstellung kannst du Punkt für Punkt täglich dein Programm zur Erlangung einer reinen Haut nachverfolgen und umsetzen.

Deine Vorteile

Das Kapitel 3 des Buches „Nie wieder Pickel“, mit dem Namen *5-Schritte Reine Haut Formel*, werde ich im Folgenden intensiver vorstellen, denn hier geht es direkt los mit der Behandlung, Reinigung der Haut, Ernährung etc.

Die Tipps aus diesem Kapitel haben mir persönlich am meisten geholfen.

Wie bereits gesagt, soll die vorliegende Broschüre kein Nachschlagewerk mit zahlreichen wissenschaftlichen Informationen sein, sondern gibt nur die Kerninformationen aus einem der vier Kapitel im Groben wieder, so dass es dir auf schnellem Weg hilft, das Problem „Pickel“ anzugehen. Denn du sollst erfahren, wie du deine Pickel dauerhaft loswirst. Ohne Fachchinesisch, sondern für jedermann verständlich.

Der Vorteil der folgenden Tipps:

- a) du hast die Ernährungstipps immer griffbereit zur Hand
- b) du siehst an der Tabelle, wie du deine Haut reinigen und pflegen sollst

Schließlich willst du so schnell wie möglich deine Pickel loswerden!

Ein wenig Theorie ist jedoch unvermeidlich!

Was ist Akne?

Akne, auch Akne vulgaris genannt, ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Talgdrüsen. Die Drüsen produzieren übermäßig viel Talg und verstopfen die Poren der Haut. So entstehen Entzündungen. Die entzündeten Pickel nennt der Facharzt Papeln und Pusteln. Während die Papeln unter der Haut als Knötchen getastet werden können, haben die Pusteln eitrige Bläschen. Häufig treten die Pickel im Gesicht auf, aber auch der Rücken und der Oberkörper können betroffen sein.

In der folgenden Tabelle siehst du den typischen Ablauf, in Folge dessen Pickel und Akne entstehen.

Falsche Ernährung, Stress	↓
Androgenbildung, Hormone	↓
Talgproduktion	↓
Porenverstopfung	↓
Hautentzündung	↓
Pickel und Akne	

Allein wegen der psychischen Belastung bei starker Akne, sollte eine Therapie so schnell wie möglich beginnen, da auf der Haut unschöne Narben zurück bleiben, wenn man nichts unternimmt oder die Pickel ständig ausquetscht.

Aus Kapitel 3

5- Schritte- Formel für eine dauerhaft reine Haut

In diesen 5 Schritten wird dir beigebracht, wie du in kürzester Zeit deine Haut von Pickeln befreien kannst. Und das auf natürliche Art ohne chemische Mittel und teure Produkte.

SCHRITT 1 // Die Behandlung der Haut

Als erstes musst du dir angewöhnen, dein Gesicht nicht ständig mit den Händen anzufassen. Je weniger du dein Gesicht anfasst, desto eher bleibt deine Haut frei von Keimen und Bakterien. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass du dich weniger schnell infizierst mit Erkältungskrankheiten. Wasche dir mehrmals am Tag deine Hände.

Reinigen – Pflegen:

Was deiner Haut gut tut	Was deiner Haut schadet
1x täglich die Akne-Partien mit Watte pads reinigen	Seife schadet deiner Haut
Gesichtsdampfbad mit Kamille oder Teebaumöl	Anti-Pickel-Produkte
Nach Bedarf eine Heilerde-Maske auftragen	Keine chemischen Hautreinigungsprodukte verwenden
Aloe Vera Gel, Bentonit (Lavaerde), Calendula Tinktur (Ringelblumen)	Kein Zupfen, Drücken oder Ausquetschen von Pickeln

Pflegetipps für Frauen: Ölfreie, auf Wasser basierende Make Up Produkte sparsam verwenden. Vor dem Schlafengehen abschminken.

Pflegetipps für Männer: Trockenrasur ist besser als die Nassrasur, da die Haut durch Rasierschaum und die mechanischen Eingriffe der Klinge zusätzlich gereizt wird.

In ***Anna Mauchs Buch*** geht es in diesem Kapitel dann noch ausführlich um weitere Hautpflegerituale:

Es gibt Anleitungen zum selber Herstellen von Gesichtsmasken, was man mit besonders entzündeten Pickeln tun sollte, wie man Mitesser entfernt, welche essentiellen Hygieneregeln man beachten sollte, welche Duschangewohnheiten der Haut schädigen und wie man den normalen Hautschutz wieder aktiviert, welche Cremes förderlich sind...

Männer benötigen andere Maßnahmen gegen Pickel als Frauen. Dies wird ebenfalls ausführlich beschrieben und begründet.



SCHRITT 2 // Ernährung

Eine richtige, gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil des Heilerfolges bei Akne vulgaris. Anna Mauch beschreibt in ihrem Buch „Nie wieder Pickel“ **7 Prinzipien**, die bei einer gesunden Ernährung eine Hauptrolle spielen. Diese sind:

- 1. Säure-Basen-Haushalt** in Lebensmitteln, basenbildende Lebensmittel vermehrt einsetzen
- 2. Rohkost**, 50% pro Mahlzeit
- 3.** Reduziere Lebensmittel, die **hormonelle Störungen** verursachen, z.B. Milch, Fleisch
- 4. Nährstoffe** wie Kohlenhydrate, Fett, Proteine, Vitamine und Ballaststoffe kontrolliert zugeben
- 5. Reinigende Nahrungsmittel** wie z.B. Obst, Sprossen, Salat
- 6. Nahrungsmittelkombinationen**
- 7. Essentielle Fettsäuren** wie Avocado, Nüsse, Sojabohnen, Lachs/Thunfisch



Anhand dieser Prinzipien habe ich eine Tabelle erstellt, die übersichtlich die Nahrungsmittel auflistet, welche gut bzw. schlecht für den Heilungsprozess deiner Pickel sind. Je genauer du dich an diese Vorgaben hältst, desto schneller wird deine Haut pickelfrei werden.

*Die 7 Prinzipien werden in **Anna Mauchs Buch** detailliert beschrieben. So kriegt man wirklich ein sehr gutes Gespür dafür, warum manche Lebensmittel schlecht und manche besonders gut für den Körper sind und wie man diese am besten kombiniert. Die Ernährungsumstellung hat einen extremen Einfluss auf den gesamten Organismus!*

Was deiner Haut gut tut	Was deine Haut in kleinen Mengen mag	Was du nicht essen und trinken solltest
Sesambutter	Kartoffeln	Milch, Milchprodukte
Mandelmilch	Thunfisch, Lachs	Käse, süßer Joghurt
Ziegen, Schafsmilchprodukte	Naturjoghurt ohne Zucker	Weißer Zucker
Brauner Reis	Schokolade mit hohem Kakaoanteil	Weißer Reis
Vollkornmehl		Weizenmehl
Stilles Wasser 2-3l täglich		Kaffee, Alkohol
Grüner Tee, Kräutertee, Gemüsesaft		Kuchen, Speiseeis, Brot
Obst, Salat, Gemüse		Rotes Fleisch
Nüsse		Frittierte Gerichte
Reines Öl, Olivenöl		Butter, Margarine
Knoblauch, Zwiebel		Schalentiere, Meeresfrüchte

In dieser Tabelle sind nur einige wenige Lebensmittel dargestellt. In dem eBook sind natürlich deutlich mehr Nahrungsmittel aufgelistet.

Wenn du Lebensmittel geschickt kombinierst, wird deine Haut schon nach kurzer Zeit weniger Pickel aufweisen.

Das waren in aller Kürze die besten Informationen aus **Schritt 1** und **Schritt 2** aus Kapitel 3. Im weiteren Verlauf dieses Kapitels geht es dann um sehr wichtige Schritte, nämlich:

Schritt 3: Darmflora

Eine gestörte Darmflora kann die Akne auslösen oder verstärken. Wie du deine Darmflora gesund hältst, erfährst du in diesem Schritt. Ebenso die Ursachen für eine gestörte Darmflora.

Schritt 4: Hormone

Hormone können deine Akne verstärken. Eine falsche Ernährung mit zu viel Fleisch und Milch kann den Hormonhaushalt verändern, was ungünstig für deine Pickel ist. Ebenso zu wenig Bewegung oder zu wenig Schlaf. Frauen, die die Antibabypille nehmen, sollten über Alternativen mit ihrem Gynäkologen sprechen.

Anna Mauch informiert dich ausführlich in ihrem Buch darüber.

Schritt 5: Psychosomatik

Deine Psyche ist durch dein schlechtes Aussehen sehr angeschlagen. Du magst dich selber nicht mehr, du hältst Abstand zu deinen Freunden. Und du investierst eine Menge Zeit und Geld, um deine Pickel loszuwerden. Hier erfährst du, wie du mit einer positiven Einstellung deine Hauterkrankung annimmst. Du hast es selbst in der Hand, etwas dagegen zu unternehmen.

In dem Buch „Nie wieder Pickel“ bekommst du von Anna Mauch wertvolle Tipps, wie du eine positive Einstellung gegenüber dir selber und deiner Erkrankung bekommen kannst.

Résumé

Du kannst es schaffen!

Alle 5 Kapitel zusammen machen es einfach, schnell Erfolge zu erzielen, denn dieser ganzheitliche 5-Stufen-Kreislauf wirkt wie ein Heil-Turbo, da das Problem an den Wurzeln angegangen wird!

Meine Haut fühlt sich seitdem feiner und weicher an. Ich habe auch nicht mehr so fettige Haut oder große Poren. Wo früher meine Haut sehr trocken war, scheint mein Körper diese Stellen nun von innen heraus selber zu behandeln.

Natürlich ist dies ein Prozess. Doch man sieht Tag für Tag Erfolge. So gehen selbst hartnäckige Hautunreinheiten weg und gesunde, geschmeidige, reine und klare Haut auf Gesicht, Hals und Körper kommt zum Vorschein.

Die „All-in-One-Anleitung“ verhilft dir dazu, dich selber aktiv um deine Hautverbesserung zu kümmern, so dass du selber unreine Haut loswirst und die Neuentwicklung von Pickeln stoppen kannst.

Denn das ist wirklich das Gute! Du hast es selber in der Hand Pickel und Akne loszuwerden. Indem du die wertvollen Ratschläge und Tipps verinnerlichst und anwendest, trägst du selber zu deiner Heilung bei. Wenn du konsequent alle Schritte aus Anna Mauchs Buch verfolgst und durchführst, wirst du schon nach kurzer Zeit eine enorme Hautverbesserung sehen. Du wirst dich wieder wohl fühlen und keine Scheu mehr haben, mit deinen Freunden auszugehen.

Stell dir folgendes vor:

- Deine fleckige und mit Pickeln übersäte Haut wird glatt und rein
- Selbst hartnäckige Pickel verblassen und verschwinden
- Mitesser und Hautunreinheiten treten kaum noch auf
- Fettige Haut normalisiert sich
- Narben werden blasser

Dieses Ziel kannst du schon nach wenigen Tagen oder Wochen selbst erreichen.

Zahlreiche Betroffene in jeder Altersstufe haben diese Erfolge erzielt. Und das nur, indem sie konsequent die Methoden von Anna Mauch ausprobiert haben und ihren Lebenswandel entsprechend verändert haben.

Das Resultat wird sein:

- Du wirst enorm an Lebensqualität hinzu gewinnen,
- brauchst dich für dein Aussehen nicht mehr zu schämen und
- wirst somit selbstbewusster und fröhlicher.
- Du hast Spaß, wieder mit Freunden auszugehen und
- empfindest dich schon bald hübsch und attraktiv.

Mit Geduld, Ausdauer und einer positiven Einstellung gegenüber deiner Hautprobleme wirst du den Erfolg schon nach kurzer Zeit erzielen.

Es lohnt sich.

Ich wäre froh gewesen, wenn ich dieses umfassende Wissen früher in den Händen gehalten hätte. Mein Leben hat es definitiv verändert.

Wenn du es auch leid bist deine Pickel verstecken zu müssen, kann ich dir das Buch nur ans Herz legen.

Du kannst wunderbar reine und makellose Haut bekommen, aber nur wenn du selber aktiv die Kontrolle übernimmst.

Nicht aus Zufall ist Nie wieder Pickel der absolute #1 Bestseller in diesem Bereich und sogar Ärzte empfehlen es ihren Patienten! Weil es so zuverlässig hilft und selbst bei schweren Aknefällen wunderbare Ergebnisse hervorbringt.

Denn nach all den langen Tagen voller Beschwerden solltest Du nicht mehr einen einzigen Tag länger auf ein aknefreies und pickelfreies Leben warten.

Für kurze Zeit erhältst du das Buch über folgenden Link zu einem reduzierten Preis!!!

KLICKE HIER

Oder kopiere folgenden Link in deinen Browser:

<https://www.pickelschnellweg.de/buch-mauch>