
Subject: Duta oral für mich optimal? (HA und Akne)
Posted by [Coco88](#) on Tue, 30 Jul 2019 19:59:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin Leute,

kurze Vorgeschichte: Mein Leiden begann 2015 mit dem Haarausfall. Hier eine kurze Chronik:

Ich, 31, männlich

2015 - Gewichtsverlust (ich wollte abnehmen) und beginnende AGA (Muster Ludwig/Tonsur),
Haarlinie in Ordnung

2016 Januar - Beginn Minoxidil - relativ gute Ergebnisse erzielt

2016 November - Minox Dosisreduktion weil Nebenwirkungen aufgefallen (vor allem Haut)

2017 Februar - Minox abgesetzt

2017 bis jetzt - NICHTS mehr genommen/gemacht

Dazwischen hatte ich eine harte Zeit. Ich war 2016 28 Jahre alt und habe im Herbst plötzlich Akne bekommen. Hab die Welt nicht mehr verstanden. Obs an Minox lag? Von einem Moment auf den anderen. Das ganze hat mich in eine tiefe Depression gestürzt und mein Leben war alles andere als schön. Minox war im Nachhinein mein größter Fehler überhaupt glaube ich....

Mittlerweile hab ich mich gut erholt. Meine Haut auch, allerdings nicht ganz so wie früher.

Das Problem ist, wenn man mal merkt dass die Haut scheiße ist, dann ist das Thema Haare plötzlich unwichtig. Und ich dachte damals Haare weg = das Ende der Welt. Wie dumm von mir. Naja egal. Das Thema Haare beiseite geschoben und erstaunlicherweise trat nach Absetzen des Minox keine Verschlechterung auf. Ganz im Gegenteil. Ich nahm wieder etwas an Gewicht zu und die Haare wurden kräftiger. Erklären konnte ich mir das nicht so ganz aber bis heute bin ich mit meinen Haaren relativ zufrieden auch wenn es mehr sein könnte da man die Tonsur doch schon gut sieht aber immerhin ist die Front und der Rest wieder relativ gut.

Mein größeres Problem ist leider immer noch meine Haut. Die ist sehr empfindlich geworden und neigt gerade jetzt im Sommer wieder zu Pickeln. Gut, vor 2 Jahren um diese Zeit sah ich aus wie ein pubertierender, es war ganz schlimm, hatte bestimmt 30 oder mehr Pickel und das über Monate, da plagt mich heute nur noch 2-3 Pickel + - je nachdem. Aber ich hätte gerne wieder meine Pickelfreie Haut von früher. Ich bin mittlerweile 31 und kenne keinen in meinem Alter, der so ein Akne Problem hat wie ich. Da ich auch noch ein relativ blasser Hauttyp bin, fällt jeder rote Fleck sofort auf.

Um jetzt zu Duta zu kommen: Ich habe gelesen, dass Duta hier gut sein soll? Ich bin zumindest bereit es auszuprobieren.

Ich bin halt an einem Punkt an dem ich nicht mehr weiß was ich noch machen soll. Ich ernähre mich eigentlich gesund. Zucker und Schokolade meide ich wie der Teufel das Weihwasser und trotzdem habe ich eine fettige T-Zone und weiß nicht warum. Verzichte auf sämtliche Zusatzstoffe/Fertiggerichte. Verzichte wirklich auf vieles und trotzdem ist es nicht mehr so wie früher. Irgendwas scheint hormonell nicht ganz zu stimmen.

Kleines Beispiel: Letzte Woche aufgrund der Hitze jeden Tag von heftigen Kopfschmerzen

geplagt. Ich musste an 6 Tagen eine 400er Ibu nehmen. Ohne Witz aber meine Haut war noch nie so schön wie in diesen 6 Tagen. Kein einziger Pickel ist gekommen. Nichts. Kaum schreiben wir gestern, den Montag, 2 Tage später nach den 6 Tagen Ibu und es geht wieder los. 4 Pickel auf einen Schlag. Erklären kann ich mir das nicht so ganz, da ich wie gesagt mit der Nahrung extrem aufpasse.

Wie sind eure Erfahrungen mit Duta und Akne? Fin soll sie eher fördern? Und welche Dosierung würdet ihr empfehlen? Wie gesagt, wenn die Haare wieder kommen, wäre das ein wirklich netter Bonus, aber das wichtigste wäre mir wirklich die Haut und wenn da eine Mini Dosis reichen würde, wärs mal Wert zu probieren. Das ist auch sonst wirklich die letzte Möglichkeit ich habe von Cremes bis orale Antibiotika alles durch und letztendlich hats nichts gebracht.

Danke euch :)
