

---

Subject: Nebenwirkung Akne, was kann man machen?  
Posted by [Nutrition](#) on Sun, 28 Feb 2010 12:00:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

Ich nehme Fin nun seit ~4 Monaten:

1. Monat 1mg
2. Monat 0,5mg
- 3-4. Monat 0,25mg

Reduzierung wegen Potenzproblemen, die sind nun weg, allerdings habe seit ca. 2 Monaten Akne auf der Brust, die sich nun auch auf die Schultern ausgebreitet hat und schlimmer wird.

Vor 2 Monaten habe ich einige NEMs hinzugefügt:  
Vitamin C, Omega 3, Zink, L-Arginin, OPC

Das ist alles seit 2-3 Wochen abgesetzt, keine Besserung.

Im Internet scheinen einige von Fin Pickel zu bekommen (höherer Testwert), da jetzt 3 Fragen:

- Warum die ersten 2 Monate trotz höherer Dosis NICHTS?
- Wer hat ähnliche Erfahrungen?
- Wie könnte ich effektiv dagegen vorgehen? Soll jetzt nach der Potenzsache nicht an Akne scheitern:/.

Suchfunktion:

- Zink (habe ich ohnehin genommen, 10mg)
- Solarium (besuche ich sowieso alle 2 Wochen)
- BPO Creme 5 oder 10%: werde ich bestellen, bin da aber wenig zuversichtlich

---

Subject: Aw: Nebenwirkung Akne, was kann man machen?  
Posted by [Fiorentino](#) on Sun, 28 Feb 2010 17:07:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Äußerlich ist BPO die beste Wahl. Allerdings würde ich zu 2,5% raten und vorbeugend anwenden d.h. 2 mal täglich auftragen und die Menge langsam steigern. Da gibt's auf Aknewelt.de einen Thread, welcher die Methode ausführlich beschreibt. Hier: Erfolgreiches Vorbeugen mit BPO

Ist zeitaufwändig, Erfolge stellen sich erst meist nach ca. 3 Monaten ein und je nach Größe des betroffenen Areals kann es ziemlich in's Geld gehen. Aber nach fast 7 Jahren Akne war es das einzige, was mir wirklich geholfen hat.

Bezüglich deiner ersten Frage würde ich mal darauf schließen, dass du so oder so von Fin Akne bekommen hättest, unabhängig von der Änderung der Dosis.

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung Akne, was kann man machen?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sun, 28 Feb 2010 23:29:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn alles nichts hilft Isotretinoin bzw. roaccutan. Hat aber ziemliche NW's und ist auch nicht unbedingt gut für die Haare.

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung Akne, was kann man machen?  
Posted by [Nutrition](#) on Tue, 20 Apr 2010 19:42:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey, hatte ganz vergessen mich für die Antworten zu bedanken.  
Den BPO-Tip habe ich öfters gelesen und bin im Brustbereich auf 5%ige Akne, morgens + abends die betroffenen Stellen.

Hat eine Besserung gebracht, allerdings auch deutliche Narben hinterlassen (Anwendung testweise bei Gesichtspickeln: Erstes Mal Pickelnarben im Gesicht).

Trotzdem kommen weiterhin regelmäßig neue Pickel. Ich sehe jetzt als einzige Möglichkeit Fin abzusetzen und das reißt mich gerade ziemlich runter:/.  
Kann es kaum glauben dass das nicht in den Griff zu kriegen ist...bzw. dass nach der starken Potenzphase es jetzt daran scheitern muss!  
Hat da jemand noch nen Ansatz?

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung Akne, was kann man machen?  
Posted by [Fiorentino](#) on Tue, 20 Apr 2010 19:49:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die BPO-Methode wirkt! Und zwar so, dass kaum mehr Entzündungen nachkommen. Da bin ich mir sicher. Muss man allerdings konsequent und lange anwenden (mindestens 3 Monate). Und 2,5% BPO erzielen fast denselben Effekt wie 5%iges bei weniger Hautreizungen. Vor mehrmonatiger Anwendung würd ich da gar nichts absetzen.  
In den ersten Wochen kann BPO gegebenenfalls Rötungen fördern. Das sollte allerdings nachlassen.

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung Akne, was kann man machen?  
Posted by [Nutrition](#) on Tue, 20 Apr 2010 19:56:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke fürs schnelle Antworten!

die 5%ige Creme hat, ohne dass ich die Pickel überhaupt jemals berührt habe, nach Abheilung starke Narben hinterlassen.

Woher hast du die Erfahrungen, Fin bedingte Akne oder generell (leichte) Akne?

Empfehlung wäre da hier morgens und abends 2,5% auf Rötungen oder auf den ganzen Bereich? Wie dick?

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung Akne, was kann man machen?

Posted by [Fiorentino](#) on Tue, 20 Apr 2010 20:09:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Generell Akne. Bei BPO-Beginn mittelschwer. Wie sie jetzt ist, weiß ich gar nicht, da durch BPO gar keine mehr nachkommen. Müsst ich mal testweise aussetzen, um zu sehen, ob überhaupt noch Entzündungen nachkommen.

Guck dir mal den Link an, den ich weiter oben geschrieben hab. Dort wird erklärt, 2,5%iges BPO morgens und abends aufzutragen. Dabei mit ganz wenig (!) anfangen und langsam steigern (über mehrere Wochen) bis man ein ganzes Fingerlied erreicht hat (für's Gesicht). Danach Feuchtigkeitscreme drauf. Im verlinkten Thread findest du alle benötigten Infos.

---

---

Subject: Aw: Nebenwirkung Akne, was kann man machen?

Posted by [Powell](#) on Wed, 21 Apr 2010 00:54:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

-wenn alles nichts hilft Isotretinoin bzw. roaccutan. Hat aber ziemliche NW's und ist auch nicht unbedingt gut für die haare-

Isotretinoin bzw. roccutan ist bei schwerer Akne zu empfehlen, sonst wuerde ich die finger davon lassen da es die haare duenn macht.

Versuche es mal mit Ichthraletten, komischer Name, aber es hilft bei leichter Akne super !

---