
Subject: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?
Posted by [prodigy84](#) on Wed, 27 Nov 2013 10:22:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo zusammen

vielleicht sind hier im forum auch welche leute, die das gleiche oder ähnliche problem haben wie ich.

meine haut neigt gerade nach dem duschen zur schuppenbildung. jetzt wo es so kalt geworden ist und die luft trockener ist, ist es noch deutlich ausgeprägter.

seit ich finasterid nehme ist es aber so, ich oft so kleine pickelchen kriege. wenn ich jetzt eine zu fettige creme verwende, ist der effekt der pickel umso schlimmer. daher suche ich eine creme die zwar ausreichend feuchtigkeit spendet, gleichzeitig die poren aber nicht verschliesst. bisher verwende ich nivea for men gel... für mich bisher das beste produkt, aber mittlerweile ist es so, dass meine haut gleich wieder austrocknet nachdem ich es aufgetragen habe. das schreibe ich der trockenen luft zu.

welche erfahrungen habt ihr gemacht, bzw. mit welchen mittelchen fahrt ihr am besten?

vielen dank!

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?
Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 27 Nov 2013 10:49:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

das was du beschreibst sind keine pickelchen, Schuppen oder "so etwas" sondern eine Hauterkrankung!

Du solltest damit zum Dermatologen gehen. Hört sich für mich ganz stark nach Seborrhoischem Ekzem an.. tritt bei dir entweder an den Nasenflügeln, an den Augenlidern, am Mundwinkel oder am Haaransatz auf?!

Der Hautarzt wird dir vorübergehend zur Besserung eine Kortisoncreme verschreiben. Danach solltest du testen, ob Urea, Ektoin oder eine andere Feuchtigkeitscreme bei deinem kosmetischen Problem hilft, denn eine Heilung wird es davon voraussichtlich nicht geben. Habe das selbe Problem seitdem ich Fin genommen habe...

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?
Posted by [prodigy84](#) on Wed, 27 Nov 2013 12:13:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da hast du mir gerade einen schrecken eingejagt... hab gerade mal gegoogelt mit bildern was du da meinst... nein nein, habe nichts in der art... glaub mir...

es ist nur eine sehr stark ausgetrocknete haut... hatte das schon seit meiner pubertät... nur das mit den einzelnen pickelchen (haben auch andere fin-anwender) ist mehr geworden

aber merci für deinen rat...

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?

Posted by [Ka\\$h](#) on Wed, 27 Nov 2013 12:38:18 GMT

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

ok die Beschreibung hörte sich ganz danach an, vor allem wenn du das ganze erst seit dem Pubertät hast und es sich seit Fin verstärkt hat. Wenn du diese Schuppenbildung und Pickelchen an den Nasenflügeln und seitlich der Nase hast z.B. ist das ein Ekzem... Aber wenn dem nicht so wäre freut mich das für dich... ich habe auch nur eine harmlose Form und das ist durch Creme überhaupt nicht sichtbar.. deshalb am besten keine eigenen Diagnosen stellen...

Bitte geh einfach zum Dermatologen, der wird dir auch eine entsprechende Hautanalyse machen was du am besten für eine Creme nimmst (Fettig oder Feucht). Ansonsten ist das ganze ein Try by Error.

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?

Posted by [opti](#) on Wed, 27 Nov 2013 13:59:12 GMT

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

ich hab auch sehr trockene haut vorallem im winter.wenn ich ne leicht fettige creme schon benutzt krieg ich pickel und teilweise unreite haut .

Ich benutz im moment die L'oreal hydra energy mit magnesium und vitamin c und bin echt zufrieden!Hab davor auch schon andere l oreal hydra energy benutzt und es hat geholfen.

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 27 Nov 2013 13:59:15 GMT

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

Ich tippe auch auf eine harmloser aussehende form von seborrhoischem ekzem. außerdem glaube ich das es durch nahrungsmittelunverträglichkeit ausgelöst wird wie bei den meisten, auch wenn niemand was davon hören will (stichwort histamin).

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?

Posted by [prodigy84](#) on Wed, 27 Nov 2013 16:42:19 GMT

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

hab mir auch schon überlegt einen histamintest zu machen. aber nicht wegen der haut sondern magenbeschwerden abhängig davon was ich esse...

das mit der l'oreal werde ich vielleicht auch noch ausprobieren.

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?

Posted by [PeterNorth](#) on Wed, 27 Nov 2013 17:54:52 GMT

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

das Beste war bei mir Dr. Theiss Nachtkerzenbalsam > seitdem keine Schuppen mehr um Nase, Mund und Augenbrauen > sehr beruhigend für die Haut

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?

Posted by [prodigy84](#) on Thu, 28 Nov 2013 08:30:22 GMT

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

danke für die antworten soweit...

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?

Posted by [gollum](#) on Thu, 28 Nov 2013 14:28:48 GMT

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

leichte Lösung:

Kaliummangel.

Durch ein Ungleichgewicht an Kalium und Natrium verliert deine Haut an Wasserbindungskapazität. Die Folge: Lebenswichtiges Kalium muss "herausgenommen" werden, um innere Hautschichten wieder zu "füttern".

Wenn du jetzt genug Kalium zu dir nimmst, verschwindet das Symptom nach 2-3 Wochen und kommt so schnell nicht wieder. Dafür ist aber eine Dosis von 3-4g täglich "zusätzlich" an Kalium nötig.

Hintergrund:

das hatte ich jahrelang auch. Ist jetzt weg, kommt höchstens nach einem Rasurbrand wieder.

PS. Kalium nicht nicht so gefährlich, wie man glaubt. Außer du bist 90 Jahre alt, leidest unter Wassermangel und 999 anderen Krankheiten und deine Nieren sind im Ar...

Ansonsten gilt genau das Gegenteil. Gerade Kalium ist ein Mineral, das notwendig ist, um Müll zu verstoffwechseln und ausscheidbar zu machen.

"The inversion of potassium and sodium concentrations in hominin diets had no evolutionary precedent and now plays an integral role in eliciting and contributing to numerous diseases of civilization. Diets low in potassium and high in sodium may partially or directly underlie or exacerbate a variety of maladies and chronic illnesses, including hypertension, stroke, kidney stones, osteoporosis, gastrointestinal tract cancers, asthma, exercise-induced asthma, insomnia, air sickness, high-altitude sickness, and Meniere's Syndrome (ear ringing)", Quelle: <http://ajcn.nutrition.org/content/81/2/341.full>

Die Anzahl der Kaliummangel"-symptome" ist nicht einmal erfassbar. Viele Krankheiten sind gar keine, sondern sind nur Formen von Symptomen eines Kaliummangels.
...Leider ist Haarausfall keines dieser Symptome....leider!

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 28 Nov 2013 15:16:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das könnte man ja ganz einfach mit nem Bluttest rausfinden. Ich habe das Problem auch und mein Kaliumwert ist normal.

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?
Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 28 Nov 2013 15:42:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gollum schrieb am Thu, 28 November 2013 15:28leichte Lösung:
Kaliummangel.

woran machst du denn deine Diagnose fest? Habe ich noch nie gehört, das durch Kalium Substitution das SE verschwindet!? Ich bin theoretisch jemand der täglich viel Kalium über die Nahrung zu sich nimmt (Bananen, Tomaten, Fleisch) und mich darüber hinaus noch sehr fettarm, gesund, regelmäßig und ausgewogen ernähre und habe trotzdem diese Probleme...

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?
Posted by [gollum](#) on Thu, 28 Nov 2013 23:39:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Thu, 28 November 2013 16:42gollum schrieb am Thu, 28 November 2013 15:28leichte Lösung:
Kaliummangel.

woran machst du denn deine Diagnose fest? Habe ich noch nie gehört, das durch Kalium Substitution das SE verschwindet!? Ich bin theoretisch jemand der täglich viel Kalium über die Nahrung zu sich nimmt (Bananen, Tomaten, Fleisch) und mich darüber hinaus noch sehr

fettarm, gesund, regelmäßig und ausgewogen ernähre und habe trotzdem diese Probleme...

weil der Threadersteller das SE abstreitet. Er sollte schon wissen, was er hat oder nicht hat. Ich hatte auch manchmal stark abschuppende Haut und es war sicherlich kein SE.

Kaliummangel ist erst im Spätstadium übers Blut identifizierbar, wenn überhaupt.

edit: ok, ich sehe ein, dass Kaliummangel nicht zwangsläufig vorliegt. Klar kann ein x-beliebiger anderer Mangel vorliegen. Hautprobleme sind nicht zwangsläufig auf Kalium rückführbar und Kaliummangel führt auch nicht zwangsläufig zu Hautproblemen. Da besteht keine direkte Wenn-Dann Beziehung. Aber anhand meiner Erfahrung (bei mir selbst), ist es "eine" Lösung.

Wenn Fleisch das A und O wäre, dann dürften gerade moderne Zivilisationen unter weniger Krankheiten leiden, als alle anderen. Fleisch und Industrietomaten sind kein Argument, leider... Ich würde gerne zustimmen, aber bei mir werden selbst frisch gekaufte Tomaten im Kühlschrank schimmelig. Tomaten aus dem Garten werden trocken, aber NIEMALS schimmelig. Da der Kaliumgehalt ein wesentlicher Faktor für gesunde Pflanzen ist, habe ich Zweifel daran, unsere Nahrungsmitteltabellen auch nur annähernd der Realität entsprechen. (Kalium ist für Pflanzen wichtig, um ordentliche Mengen an Abwehrstoffen/Enzymen bilden zu können)

...Traue nie einer Statistik, die du nicht selber erstellt hast.

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?

Posted by [prodigy84](#) on Fri, 29 Nov 2013 08:43:22 GMT

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

da hab ich ja ne lawine losgetreten... wollte ne gesichtscreme und jetzt brauch ich einen ganzkörpercheck...

aber werde auch mal bisschen im netz nach kaliummangel forschen... vielleicht ist ja auch was dran...

danke euch jedenfalls für euren input...

Subject: Aw: Welche Gesichtscreme bei schuppender Haut?

Posted by [mexo](#) on Sun, 01 Dec 2013 20:42:33 GMT

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

Ich finde das Thema gut, zumal ich die Erfahrungen des Threaderstellers teile. (Nach dem Duschen schuppige Haut, seit Fin Pickelbildung, wenn fettende Cremes verwendet werden, etc.)

Ich war deswegen auch schon beim Hautarzt. Dieser hat nichts von SE gesagt. Er meinte, man muss zwischen trockener und schuppender Haut unterscheiden. Ich hätte keine trockene, sondern eine schuppende Haut.

Ich sollte keine fettende Creme verwenden, weil sonst Pickel entstehen. Man sollte feuchtigkeitsspendende Cremes benutzen. Mir wurde Linola empfohlen. Ich habe diese noch nicht ausprobiert.

Verwende von "frei" "Tagespflege Protect", weil ich das zufällig gewonnen habe. Das funktioniert halbwegs. Nicht optimal, da es im Laufe des Tages doch zu ein bisschen Schuppenbildung kommt und die Haut manchmal zu trocken ist. Ich verwende die Creme 1x täglich nach dem Duschen.

Zuvor hatte ich eine fettende Creme verwendet: "Cien Hautpflege Creme" von Lidl. Dadurch gelangte meine Haut vom einen Extrem ins andere: Die Haut war danach oft fettig und neigte zu Pickeln.

Ich könnte mir noch vorstellen, dass Urea Cremes gut helfen. Z.B. von Eucerin. Werde demnächst auch Neues ausprobieren.

Wäre schön, wenn sich hier oder per PN Leute (wie der Threadsteller) melden würden, um Erfahrungen auszutauschen.