
Subject: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Sigara](#) on Thu, 01 Oct 2015 23:40:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin momentan ratlos mit diesem Thema. Ich habe relativ unreine Haut und Ärzte können mir auch nicht so wirklich helfen. Habe jetzt eine Monate lange bpo Behandlung hinter mir, was richtig stressig und teuer war. Weil ich eine große Fläche meines Körpers einreiben musste und das Zeug Klamotten ausbleicht.

Isotretinoin soll ja Aga fördern also kommt das für mich auch nicht in Frage.

Dann gibt es ja noch das Zeug was Depressionen auslösen kann, was auch nicht so toll ist^^.

Habe auch schon einen Versuch mit dut E5D gemacht und bin damit ca 2 Monate dabei aber bringt mir bis jetzt auch noch nichts.

Falls jemand hier Erfahrungen zu dem Thema hat würde ich mich freuen. Vielleicht hat auch schon jemand Erfahrungen mit alternativ Medizin gemacht? ?

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 02 Oct 2015 00:40:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn das Zeug welches Depressionen auslösen kann in Form von Tabletten verabreicht wird ist es evtl. das was ich mit 17 auch verschrieben bekam, meine Mutter musste extra unterschreiben. Meine Akne war innerhalb von Monaten weg und mit allem was man mir vorher verschrieben hat und was ich versucht habe konnte ich locker 3 Schubladen füllen.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [pilos](#) on Fri, 02 Oct 2015 06:14:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sigara schrieb am Fri, 02 October 2015 02:40

Isotretinoin soll ja Aga fördern also kommt das für mich auch nicht in Frage.

Dann gibt es ja noch das Zeug was Depressionen auslösen kann, was auch nicht so toll ist^^.

in beide fällen ist es das gleiche mittel

versuch mal lauracidin

an sich könnte man das lauricidin modifizieren und es zu einer salbe verarbeiten

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Peder](#) on Fri, 02 Oct 2015 07:22:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hormonelles Gleichgewicht finden und auf die Ernährung achten, dazu keine zu aggressiven Waschsubstanzen. Regelmäßiger Sport ist auch wichtig, dann wird das von alleine besser. Hab auch gute Erfahrungen mit MSM gemacht.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [chribe](#) on Fri, 02 Oct 2015 07:44:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sigara schrieb am Fri, 02 October 2015 01:40Ich bin momentan ratlos mit diesem Thema. Ich habe relativ unreine Haut und Ärzte können mir auch nicht so wirklich helfen. Habe jetzt eine Monate lange bpo Behandlung hinter mir, was richtig stressig und teuer war. Weil ich eine große Fläche meines Körpers einreiben musste und das Zeug Klamotten ausbleicht.

Isotretinoin soll ja Aga fördern also kommt das für mich auch nicht in Frage.

Dann gibt es ja noch das Zeug was Depressionen auslösen kann, was auch nicht so toll ist^^.

Habe auch schon einen Versuch mit dut E5D gemacht und bin damit ca 2 Monate dabei aber bringt mir bis jetzt auch noch nichts.

Falls jemand hier Erfahrungen zu dem Thema hat würde ich mich freuen. Vielleicht hat auch schon jemand Erfahrungen mit alternativ Medizin gemacht? ?

Bezweifel dass das bestätigt ist.

Zu Iso selber kann ich nur sagen, es ist eigentlich das Einzige was wirklich hilft. Bin nur der Meinung, dass Ärzte viel zu hohe Dosierungen verschreiben, mit den bekannten NW, die oftmals gar nicht nötig sind. Ich hab mir damals bei generics24 Iso besorgt und mit nur 20mg am Tag gestartet. Kurz darauf bin ich auf die Hälfte runtergegangen. Nach ca. 2 Wochen schon kamen keine Pickel mehr nach. Nach ca. 3 Monaten, nahm ich dann rechnerisch nur noch 2,5 mg Tag zu mir, was ich 12 Monate beibehalten habe. NW blieben komplett aus. Hatte seitdem eigentlich

keine Pickel mehr und bin sehr froh, dass ich damals so gehandelt habe und nicht mich nicht von den ganzen Forenbeiträge in den Akneforen hab abschrecken lassen.
Hätte es eigentlich nur viel früher anwenden sollen, dann hätte ich mir tausende Euros "alternative" Behandlungen gespart und viele Narben .

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Sigara](#) on Fri, 02 Oct 2015 08:57:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank schonmal für die zahlreichen Antworten.

Ernährung und Sport hab ich eigentlich schon recht gut angepasst und meine Haut hat sich dadurch auch schon gebessert. Klar ab und zu gönnt ich mir mal was süßes aber das machen auch zahlreiche anderer mit normaler Haut.
Über Lauricidin werd ich mich mal informieren. Iso möchte ich trotzdem erstmal vermeiden, Depressionen und dann noch evtl vermehrter Haarausfall als Katalysator.... (Wer weiß wie ich da Depressiv auch noch drauf reagiere)

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [chribe](#) on Fri, 02 Oct 2015 09:46:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stell doch erstmal deine Hautpflege um. Kp, wie die bei dir aussieht. Aber oftmals ist diese nicht Hautgerecht.Und ein allgemeiner Tipp. Vergiss den ganzen Drogerie Mist. Kannst fast alles in die Tonne hauen. Vermeide stark alkoholhaltige Cremes und Wässerchen. Informiere dich mal über BHA und AHA Peelings.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 02 Oct 2015 10:12:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Peder schrieb am Fri, 02 October 2015 09:22Hormonelles Gleichgewicht finden und auf die Ernährung achten, dazu keine zu aggressiven Waschsubstanzen. Regelmäßiger Sport ist auch wichtig,
dann wird das von alleine besser. Hab auch gute Erfahrungen mit MSM gemacht.

Unsinn. An einem hormonellen Ungleichgewicht kann auch Ernährung kaum was ändern. Sport hats bei mir durchs Schwitzen eher schlimmer als besser gemacht und ph neutrale Waschmittel haben auch nichts geändert allerdings machens scharfe seifen etwas schlimmer. MSM ist Quatsch.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [ru-power](#) on Fri, 02 Oct 2015 10:33:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Fri, 02 October 2015 12:12Peder schrieb am Fri, 02 October 2015 09:22Hormonelles Gleichgewicht finden und auf die Ernährung achten, dazu keine zu aggressiven Waschsubstanzen. Regelmäßiger Sport ist auch wichtig, dann wird das von alleine besser. Hab auch gute Erfahrungen mit MSM gemacht.

Unsinn. An einem hormonellen Ungleichgewicht kann auch Ernährung kaum was ändern. Sport hats bei mir durchs Schwitzen eher schlimmer als besser gemacht und ph neutrale Waschmittel haben auch nichts geändert allerdings machens scharfe seifen etwas schlimmer. MSM ist Quatsch.
Ernährung kann schon ein bisschen was bringen. Ansonsten möglichst wenig von dem Seifenkram und eben diese Schälcremes oder notfalls Iso.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Yes No](#) on Fri, 02 Oct 2015 10:33:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sigara schrieb am Fri, 02 October 2015 01:40Vielleicht hat auch schon jemand Erfahrungen mit alternativ Medizin gemacht?
Erfahrung nicht aber Niacinamid topisch (Gel): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7657446>

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [chribe](#) on Fri, 02 Oct 2015 11:24:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Übrigens eine interessante Haltung Iso nicht zu nehmen, aber sich dafür Dut zu schmeißen.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Peder](#) on Fri, 02 Oct 2015 11:34:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Fri, 02 October 2015 12:12Peder schrieb am Fri, 02 October 2015 09:22Hormonelles Gleichgewicht finden und auf die Ernährung achten, dazu keine zu aggressiven Waschsubstanzen. Regelmäßiger Sport ist auch wichtig, dann wird das von alleine besser. Hab auch gute Erfahrungen mit MSM gemacht.

Unsinn. An einem hormonellen Ungleichgewicht kann auch Ernährung kaum was ändern. Sport hats bei mir durchs Schwitzen eher schlimmer als besser gemacht und ph neutrale Waschmittel haben auch nichts geändert allerdings machens scharfe seifen etwas schlimmer. MSM ist Quatsch.

Also bei mir hat MSM funktioniert, ist natürlich kein Wundermittel

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Schnitzelchen](#) on Fri, 02 Oct 2015 11:47:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der User JoBro hat hier vor einigen Wochen mal was von Ichthraletten geschrieben. Fand ich aufgrund der Tatsache, dass ich selbst Iso mit Nebenwirkungen genommen habe interessant und habe dahingehend mal kurz gegoogelt. Das scheint auf jeden Fall bei einigen Leuten zu helfen. Ob es für dich jetzt das Richtige ist

Zumindest kannst du ja mal nen Blick drauf werfen.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Shibalnu](#) on Fri, 02 Oct 2015 12:29:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei den Ichthraletten muss du aber bedenken, dass man 3 tabletten über den Tag verteilt einnehmen muss, so hält eine Packung gerade mal 20 Tage
Die Dinger wirken ja dadurch, dass der Schwefelgehalt im Blut erhöht wird, heisst am ende: sie wirken nur solange wie man sie zu sich nimmt..

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Sigara](#) on Fri, 02 Oct 2015 12:55:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Fri, 02 October 2015 13:24Übrigens eine interessante Haltung Iso nicht zu nehmen, aber sich dafür Dut zu schmeißen.

mhhh ja stimmt schon
Ich hatte es schon topisch verwendet und irgendwo hab ich hier gelesen das es jemandem geholfen hat, deswegen wollt ich das mal vorübergehend ausprobieren und zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen .^^

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut

Posted by [samy1.0](#) on Fri, 02 Oct 2015 13:24:02 GMT

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

Lass dir vom Arzt eine Tretinoin Salbe/Creme (Vitamin A-Säure) verschreiben.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut

Posted by [pilos](#) on Fri, 02 Oct 2015 13:25:41 GMT

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

Zaptek schrieb am Fri, 02 October 2015 15:29Bei den Ichthraletten muss du aber bedenken, dass man 3 Tabletten über den Tag verteilt einnehmen muss, so hält eine Packung gerade mal 20 Tage

Die Dinger wirken ja dadurch, dass der Schwefelgehalt im Blut erhöht wird, heisst am Ende: sie wirken nur solange wie man sie zu sich nimmt..

dafür braucht man keine Ichtraletten auch Schwefelblüte aus der Apotheke in Honig suspendiert geht

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 02 Oct 2015 19:19:10 GMT

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

Was viele nicht wissen:

Akne entsteht fast immer durch Kalium-Mangel. Nicht zu verwechseln mit Kalzium!

Ein absoluter Insider-Tipp. Einige hatten das durch Zufall entdeckt, nachdem sie bemerkt haben dass ihre Haut plötzlich so rein wurde nachdem sie viele Bananen gegessen haben.

Früher lag der Kalium-Konsum bei 10 g am Tag; heute gerade mal nur noch 3,5 g.

Gleichzeitig stieg der Kalium-Gegenspieler Natrium von früher 0,8 g auf heute 3,5 g.

Quelle: Wikipedia

Das ist das Problem.

Ansonsten solltest Du Deine Haut nur noch mit Wasser waschen. Keine Cremes mehr, keine Salben! Es sei denn, Du gehst übermäßig viel in die Sonne (weg. Sonnenbrand).

Nach dem Waschen dann immer mit einem sauberen Handtuch abrubbeln, damit die abgestorbenen Hautschüppchen nicht verkleben.

Falls das auch alles nichts hilft (was ich nicht glaube), liegt die Ursache an Schwermetallen, auch Schimmel in der Wohnung kann zu Akne führen (war bei mir damals so). Dann müsstest Du mit Chlorella-Algen entgiften.

Auch ein Mangel an Omega 3-Fettsäuren wäre wahrscheinlich.

Mir hats geholfen.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 03 Oct 2015 07:32:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Fri, 02 October 2015 13:24Übrigens eine interessante Haltung Iso nicht zu nehmen, aber sich dafür Dut zu schmeißen.
Bzgl Akne würde ich Dut in jedem Falle ISO vorziehen.
Bzgl HA sind die Rückmeldungen auch ziemlich eindeutig, Minidosen an Iso scheinen okay, mehr eher Kontraproduktiv.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Yes No](#) on Sat, 03 Oct 2015 10:50:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 02 October 2015 21:19
Ein absoluter Insider-Tipp. Einige hatten das durch Zufall entdeckt, nachdem sie bemerkt haben dass ihre Haut plötzlich so rein wurde nachdem sie viele Bananen gegessen haben.

Wahrscheinlicher als Kalium, ist die probiotische Wirkung (z.B. resistente Stärke usw) der Bananen in diesem Fall.
Stichwort Gut-Brain-Skin-Axis. Solche Hautprobleme sind zB Ausdruck eines gestressten Darms:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038963/>
<http://chriskresser.com/the-gut-skin-connection-how-altered-gut-function-affects-the-skin/>

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Sigara](#) on Sat, 03 Oct 2015 13:06:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Kalium Mangel schließe ich aus weil ich ein Süßkartoffeljunkie bin^^

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 03 Oct 2015 19:14:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Sat, 03 October 2015 12:50Bis-2018-Norwood-null schrieb am Fri, 02 October 2015 21:19
Ein absoluter Insider-Tipp. Einige hatten das durch Zufall entdeckt, nachdem sie bemerkt haben dass ihre Haut plötzlich so rein wurde nachdem sie viele Bananen gegessen haben.

Wahrscheinlicher als Kalium, ist die probiotische Wirkung (z.B. resistente Stärke usw) der Bananen in diesem Fall.
Stichwort Gut-Brain-Skin-Axis. Solche Hautprobleme sind zB Ausdruck eines gestressten Darms:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038963/>

<http://chriskresser.com/the-gut-skin-connection-how-altered-gut-function-affects-the-skin/>

Nein, denn es funktioniert auch mit Kaliumcarbonat oder Kaliumcitrat.
Das haben schon welche ausprobiert (einschließlich mir).

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 03 Oct 2015 19:21:16 GMT

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

Sigara schrieb am Sat, 03 October 2015 15:06Also Kalium Mangel schlieÙe ich aus weil ich ein SüÙkartoffeljunkie bin^^

Dann liegt die Ursache vermutlich an Toxinen. Kauf Dir mal bei ebay 1 KG Bio-Chlorella-Algen. Davon jeden Tag 2 Esslöffel. Das bindet im Körper Gifte, einschließlich Schwermetalle und leitet sie aus.

Natürlich können auch noch eine Reihe weiterer Ursachen dahinter stecken, z.B. eine geschädigte Darmflora (hast Du in letzter Zeit Antibiotika genommen?), Lebensmittelunverträglichkeiten, aber auch falsche Hautpflege.

Ich habe festgestellt, dass meine Haut sehr rein wird, wenn ich sie nur mit Wasser wasche. Also keine Seife, keine Cremes und vor allem keine Salben, denn diese verstopfen die Poren.

Auch ein Lecithin-Mangel wäre möglich, denn das sorgt dafür dass der Körper nicht verfettet. Da gibts auch einige Erfahrungsberichte zu.

Ansonsten wäre es auch gut denkbar, dass es psychisch bedingt ist, z.B. durch Stress oder weil man seine Aufmerksamkeit zu sehr auf unreine, statt auf reine Haut lenkt.

Es könnte schon helfen, sich einfach vorzustellen, wie rosa Dampf aus dem Gesicht tritt. Denn die Farbe Rosa ist die Heilfarbe für Akne. Und jede Farbe hat ihre eigene Schwingung.

Damit wurde sogar schon übelste Neurodermitis geheilt, wo seit 10 Jahren die Schulmediziner ratlos waren.

Subject: Aw: Akne bzw unreine Haut

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 04 Oct 2015 09:42:54 GMT

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

Siliziumgel topisch könnte Dir helfen, denn:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8854287>

De Talgproduktion soll um mehr als die Hälfte reduziert werden!

Ich hatte Siliziumgel topisch früher öfter mal angewandt und es stimmt. Es macht die Haut wirklich staubtrocken. Deswegen habe ich das auch abgesetzt.

Da meine Kopfhaut aber extrem fettig ist, werde ich das jetzt mal auf der Kopfhaut testen.

Man merkt den Effekt bei Siliziumgel schon nach der 1. Anwendung.

Lecithin topisch hat mir nicht geholfen, die Talgproduktion auf der Kopfhaut zu reduzieren.
