

---

Subject: Seit 7 Jahren Akne

Posted by [Jay1289i](#) on Wed, 07 Mar 2018 23:53:48 GMT

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

---

Hey Leute,

ich weiß, dass dieses Thema eigentlich nicht in ein Alopezie Forum gehört, habe aber dennoch die Hoffnung, dass jemand von euch mir ein paar Tipps geben kann.

Ich: 23 Jahre, männlich, seit meinem 16. Lebensjahr Akne, (Rötungen, Schwellungen, Eiterpickeln (Whiteheads), fettige Haut an der T-Zone. Wasche mein Gesicht 1-2 mal täglich. Hab alle Drogerie Mittel (Waschgele, Masken und Co.) schon probiert, keine Besserung. Ich trinke genug Wasser, esse so gut wie es geht gesund und ausgewogen.

Ich entschuldige mich schon im voraus, für die nicht ganz leckeren Fotos....

<https://imgur.com/a/iWugA>

<https://imgur.com/a/XDPp6>

Bisherige Medikation:

-Minozyklin (Akneantibiotikum), orale Einnahme, knapp 2 Jahre (nicht durchgängig) benutzt. Akne war komplett weg, solange das Medikament eingenommen wurde. Aufgrund von möglichen Leberbelastungen und möglichen Resistenzen wird es mir nicht mehr verschrieben.

-Skinoren (Azelaensäure), topisch aufgetragenes Gel, knapp 3/4 Jahr verwendet, brachte jedoch kaum bis gar keine Verbesserung.

-Duac Akne Gel (Benzoyl-Peroxid, Clindamycin) sprich, BPO und lokales Antibiotikum, wurde ca. 1/2 Jahr verwendet, zeigte aber anschließend keine Wirkung mehr.

-Cordes Vas Gel (Tretinoin), auch wieder etwas zum schmieren, 1/2 Jahr, Haut wurde sehr sehr trocken und schälte sich und war Knall rot, keinerlei Besserung der Akne

Hat jemand von euch es geschafft, seine Akne in den Griff zu bekommen und kann mir ein paar Tipps geben?

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne

Posted by [stfn111](#) on Thu, 08 Mar 2018 09:26:15 GMT

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

---

Jay1289i schrieb am Thu, 08 March 2018 00:53Hey Leute,

ich weiß, dass dieses Thema eigentlich nicht in ein Alopezie Forum gehört, habe aber dennoch

die Hoffnung, dass jemand von euch mir ein paar Tipps geben kann.

Ich: 23 Jahre, männlich, seit meinem 16. Lebensjahr Akne, (Rötungen, Schwellungen, Eiterpickeln (Whiteheads), fettige Haut an der T-Zone. Wasche mein Gesicht 1-2 mal täglich. Hab alle Drogerie Mittel (Waschgele, Masken und Co.) schon probiert, keine Besserung. Ich trinke genug Wasser, esse so gut wie es geht gesund und ausgewogen.

Ich entschuldige mich schon im voraus, für die nicht ganz leckeren Fotos....

<https://imgur.com/a/iWugA>

<https://imgur.com/a/XDPp6>

Bisherige Medikation:

-Minozyklin (Akneantibiotikum), orale Einnahme, knapp 2 Jahre (nicht durchgängig) benutzt. Akne war komplett weg, solange das Medikament eingenommen wurde. Aufgrund von möglichen Leberbelastungen und möglichen Resistenzen wird es mir nicht mehr verschrieben.

-Skinoren (Azelaensäure), topisch aufgetragenes Gel, knapp 3/4 Jahr verwendet, brachte jedoch kaum bis gar keine Verbesserung.

-Duac Akne Gel (Benzoyl-Peroxid, Clindamycin) sprich, BPO und lokales Antibiotikum, wurde ca. 1/2 Jahr verwendet, zeigte aber anschließend keine Wirkung mehr.

-Cordes Vas Gel (Tretinoin), auch wieder etwas zum schmieren, 1/2 Jahr, Haut wurde sehr sehr trocken und schälte sich und war Knall rot, keinerlei Besserung der Akne

Hat jemand von euch es geschafft, seine Akne in den Griff zu bekommen und kann mir ein paar Tipps geben?

Kannst getrost alles vergessen. Geh 4-5 mal jährlich zur tiefenreinigung bei der kosmetik. Das hilft einige zeit, denn da werden die mitesser entfernt bevor es zu entzündungen kommt. Mit 25 wirds besser.

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne

Posted by [Jay1289i](#) on Thu, 08 Mar 2018 10:55:35 GMT

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

---

stfn111 schrieb am Thu, 08 March 2018 10:26Jay1289i schrieb am Thu, 08 March 2018 00:53Hey Leute,

ich weiß, dass dieses Thema eigentlich nicht in ein Alopezie Forum gehört, habe aber dennoch die Hoffnung, dass jemand von euch mir ein paar Tipps geben kann.

Ich: 23 Jahre, männlich, seit meinem 16. Lebensjahr Akne, (Rötungen, Schwellungen, Eiterpickeln (Whiteheads), fettige Haut an der T-Zone. Wasche mein Gesicht 1-2 mal täglich. Hab alle Drogerie Mittel (Waschgele, Masken und Co.) schon probiert, keine Besserung. Ich trinke genug Wasser, esse so gut wie es geht gesund und ausgewogen.

Ich entschuldige mich schon im voraus, für die nicht ganz leckeren Fotos....

<https://imgur.com/a/iWugA>

<https://imgur.com/a/XDPp6>

Bisherige Medikation:

-Minozyklin (Akneantibiotikum), orale Einnahme, knapp 2 Jahre (nicht durchgängig) benutzt. Akne war komplett weg, solange das Medikament eingenommen wurde. Aufgrund von möglichen Leberbelastungen und möglichen Resistenzen wird es mir nicht mehr verschrieben.

-Skinoren (Azelaensäure), topisch aufgetragenes Gel, knapp 3/4 Jahr verwendet, brachte jedoch kaum bis gar keine Verbesserung.

-Duac Akne Gel (Benzoyl-Peroxid, Clindamycin) sprich, BPO und lokales Antibiotikum, wurde ca. 1/2 Jahr verwendet, zeigte aber anschließend keine Wirkung mehr.

-Cordes Vas Gel (Tretinoin), auch wieder etwas zum schmieren, 1/2 Jahr, Haut wurde sehr sehr trocken und schälte sich und war Knall rot, keinerlei Besserung der Akne

Hat jemand von euch es geschafft, seine Akne in den Griff zu bekommen und kann mir ein paar Tipps geben?

Kannst getrost alles vergessen. Geh 4-5 mal jährlich zur tiefenreinigung bei der kosmetik. Das hilft einige zeit, denn da werden die mitesser entfernt bevor es zu entzündungen kommt. Mit 25 wirts besser.

Okay....ich kann mir dennoch kaum vorstellen, dass es mit 25 besser wird. War es denn bei dir so?

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne

Posted by [stfn111](#) on Thu, 08 Mar 2018 10:57:09 GMT

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

---

Jay1289i schrieb am Thu, 08 March 2018 11:55stfn111 schrieb am Thu, 08 March 2018

10:26Jay1289i schrieb am Thu, 08 March 2018 00:53Hey Leute,

ich weiß, dass dieses Thema eigentlich nicht in ein Alopezie Forum gehört, habe aber dennoch

die Hoffnung, dass jemand von euch mir ein paar Tipps geben kann.

Ich: 23 Jahre, männlich, seit meinem 16. Lebensjahr Akne, (Rötungen, Schwellungen, Eiterpickeln (Whiteheads), fettige Haut an der T-Zone. Wasche mein Gesicht 1-2 mal täglich. Hab alle Drogerie Mittel (Waschgele, Masken und Co.) schon probiert, keine Besserung. Ich trinke genug Wasser, esse so gut wie es geht gesund und ausgewogen.

Ich entschuldige mich schon im voraus, für die nicht ganz leckeren Fotos....

<https://imgur.com/a/iWugA>

<https://imgur.com/a/XDPp6>

Bisherige Medikation:

-Minozyklin (Akneantibiotikum), orale Einnahme, knapp 2 Jahre (nicht durchgängig) benutzt. Akne war komplett weg, solange das Medikament eingenommen wurde. Aufgrund von möglichen Leberbelastungen und möglichen Resistenzen wird es mir nicht mehr verschrieben.

-Skinoren (Azelaensäure), topisch aufgetragenes Gel, knapp 3/4 Jahr verwendet, brachte jedoch kaum bis gar keine Verbesserung.

-Duac Akne Gel (Benzoyl-Peroxid, Clindamycin) sprich, BPO und lokales Antibiotikum, wurde ca. 1/2 Jahr verwendet, zeigte aber anschließend keine Wirkung mehr.

-Cordes Vas Gel (Tretinoin), auch wieder etwas zum schmieren, 1/2 Jahr, Haut wurde sehr sehr trocken und schälte sich und war Knall rot, keinerlei Besserung der Akne

Hat jemand von euch es geschafft, seine Akne in den Griff zu bekommen und kann mir ein paar Tipps geben?

Kannst getrost alles vergessen. Geh 4-5 mal jährlich zur tiefenreinigung bei der kosmetik. Das hilft einige zeit, denn da werden die mitesser entfernt bevor es zu entzündungen kommt. Mit 25 wirds besser.

Okay....ich kann mir dennoch kaum vorstellen, Fasses mit 25 besser wird. War es denn bei dir so?

Ja, es sind immer noch ein paar pickel da. Aber mit 25 geht es mit akne bergab. Das autokrine system haut arbeitet hald bei jedem anders.

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne

Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Mar 2018 11:35:08 GMT

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

---

[https://media.rossmann-cdn.de/product/401/120/065/4011200652902\\_E\\_1\\_4.jpg](https://media.rossmann-cdn.de/product/401/120/065/4011200652902_E_1_4.jpg)

0,5 mL auf 100 mL wasser und damit ausgiebig umschläge machen

nicht abtrocknen

vorsicht...das konzentrierte zeug ruiniert alle klamotten

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Marks1987](#) on Thu, 08 Mar 2018 11:48:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man kann die Talgdrüsen zerstören lassen!

<http://www.igwss.com/sub02/sub01.php>

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Mar 2018 12:02:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Marks1987 schrieb am Thu, 08 March 2018 13:48Man kann die Talgdrüsen zerstören lassen!

<http://www.igwss.com/sub02/sub01.php>

wieviele willst den zerstören?

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Marks1987](#) on Thu, 08 Mar 2018 12:13:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Selektiv, wo es am notwendigsten ist!  
Es gibt noch andere Methoden, Co2 Laser.....wo man größere Areale behandeln kann, so steht es in einen Bericht aus Korea.

Ob es in Deutschland machbar ist ka.

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Jay1289i](#) on Thu, 08 Mar 2018 12:13:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Thu, 08 March 2018 12:35  
[https://media.rossmann-cdn.de/product/401/120/065/4011200652902\\_E\\_1\\_4.jpg](https://media.rossmann-cdn.de/product/401/120/065/4011200652902_E_1_4.jpg)

0,5 mL auf 100 mL wasser und damit ausgiebig umschläge machen

nicht abtrocknen

vorsicht..das konzentrierte zeug ruiniert alle klamotten

Ist das dein Ernst oder nur rumalberei?

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Mar 2018 12:18:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jay1289i schrieb am Thu, 08 March 2018 14:13pilos schrieb am Thu, 08 March 2018 12:35  
[https://media.rossmann-cdn.de/product/401/120/065/4011200652902\\_E\\_1\\_4.jpg](https://media.rossmann-cdn.de/product/401/120/065/4011200652902_E_1_4.jpg)

0,5 mL auf 100 mL wasser und damit ausgiebig umschläge machen

nicht abtrocknen

vorsicht..das konzentrierte zeug ruiniert alle klamotten

Ist das dein Ernst oder nur rumalberei?

bin ich hier zum rumalbern..oder was

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Marks1987](#) on Thu, 08 Mar 2018 12:20:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Könnte man als Anstiftung zur GefKV werten:)

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Shibalnu](#) on Thu, 08 Mar 2018 12:30:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

isotretinoin oral wäre ja auch noch eine möglichkeit.  
Für risiken und Nebenwirkungen fragen sie Arzt oder Apotheker

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Jay1289i](#) on Thu, 08 Mar 2018 12:56:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zaptek schrieb am Thu, 08 March 2018 13:30isotretinoin oral wäre ja auch noch eine möglichkeit.  
Für risiken und Nebenwirkungen fragen sie Arzt oder Apotheker

Bekomm ich auch nicht

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Mar 2018 14:51:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Marks1987 schrieb am Thu, 08 March 2018 14:20Könnte man als Anstiftung zur GefKV werten:)

könnte man auch brain einschalten und im zweifel google bemühen

<https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/10455344/Bleach-could-reverse-ageing-study-finds.html>

[https://www.google.de/search?q=hypochlorous+acid+and+the+immune+system&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe\\_rd=cr&dcr=0&ei=K06hWreXC6nQ8AfzLuYCw](https://www.google.de/search?q=hypochlorous+acid+and+the+immune+system&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&dcr=0&ei=K06hWreXC6nQ8AfzLuYCw)

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [stfn111](#) on Thu, 08 Mar 2018 15:55:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Thu, 08 March 2018 15:51Marks1987 schrieb am Thu, 08 March 2018 14:20Könnte man als Anstiftung zur GefKV werten:)

könnte man auch brain einschalten und im zweifel google bemühen

<https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/10455344/Bleach-could-reverse-ageing-study-finds.html>

[https://www.google.de/search?q=hypochlorous+acid+and+the+immune+system&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe\\_rd=cr&dcr=0&ei=K06hWreXC6nQ8AfzLuYCw](https://www.google.de/search?q=hypochlorous+acid+and+the+immune+system&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&dcr=0&ei=K06hWreXC6nQ8AfzLuYCw)

Hab ich nicht gewusst

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Legende](#) on Thu, 08 Mar 2018 17:10:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jay1289i schrieb am Thu, 08 March 2018 13:56Zaptek schrieb am Thu, 08 March 2018 13:30isotretinoin oral wäre ja auch noch eine möglichkeit.  
Für risiken und Nebenwirkungen fragen sie Arzt oder Apotheker

Bekomm ich auch nicht

Solange ein arzt aufsuchen bis du es bekommst...

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Legende](#) on Thu, 08 Mar 2018 17:20:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit niedriger glykämischer Last - also etwa wenig Zucker und Pommes - schwächte sich die Akne tatsächlich ab, auch verbesserte sich die Insulinsensitivität. Schließlich waren auch Konzentrationen von Hormonen und Wachstumsfaktoren, die eine Talgproduktion begünstigen, niedriger als bei hoher glykämischer Last.

[http://jandonline.org/article/S2212-2672\(12\)01923-5/abstract](http://jandonline.org/article/S2212-2672(12)01923-5/abstract)

Ich vermute es liegt an ganz klar an der Ernährung bzw ZUCKER, warum die Akne kommen... !

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/haut-krankheiten/article/834473/akne-ernaehru>



---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [pilos](#) on Thu, 08 Mar 2018 17:31:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Legende schrieb am Thu, 08 March 2018 19:20

Mit niedriger glykämischer Last - also etwa wenig Zucker und Pommes - schwächte sich die Akne tatsächlich ab, auch verbesserte sich die Insulinsensitivität. Schließlich waren auch Konzentrationen von Hormonen und Wachstumsfaktoren, die eine Talgproduktion begünstigen, niedriger als bei hoher glykämischer Last.

[http://jandonline.org/article/S2212-2672\(12\)01923-5/abstract](http://jandonline.org/article/S2212-2672(12)01923-5/abstract)

Ich vermute es liegt an ganz klar an der Ernährung bzw ZUCKER, warum die Akne kommen... !

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/haut-krankheiten/article/834473/akne-ernaehrung-lassen-fett-zucker-pickel-spriessen.html>

ich sage nur low carb

und keine fette mit carbs mischen, wenn man schon kein low carb macht

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [xWannes](#) on Thu, 08 Mar 2018 17:48:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hatte zwar nie Probleme mit ausgewachsener Akne, aber dass sich das Herunterfahren des Verzehrs von Zucker, Milchzucker und allgemein kurzkettigen Kohlenhydraten für mich persönlich rentiert bezüglich des Hautbilds kann ich verraten.

Wirkt immer und zuverlässig, spätestens drei Tage nachdem ich da gegensteuere.

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [bienora](#) on Sun, 11 Mar 2018 02:00:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme seit Jahren Cordes BPO 3% Gel fürs Gesicht und 50mg Zink (Zinkorot / 2x25 jeweils nach Mahlzeiten) am Tag (gibts beides rezeptfrei aus der Apo). Ich bin der Meinung, dass Zink auch einen großen Teil ausmacht - zumindest fettet die Haut sogut wie nie bei mir.

Ernährung macht auch viel aus... gerade so Mahlzeiten, bei denen minderwertige Carbs und Fette gemischt werden (Döner, Pizza, Burger...), können sich negativ auf das Hautbild auswirken.

Das mit der Wäschebleiche klingt interessant gibt auch ein paar deutsche Seiten, die da über Erfolge berichten.

@Jay1289i: die eitrigen Pickel würde ich auf jeden Fall ausdrücken -natürlich mit sauberen Händen und Taschentuch. Am besten dann auch desinfizieren. Und wenn die Heilung Mal dauert Zinkcrème leicht drauf (gibt's bei DM).

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Legende](#) on Sun, 11 Mar 2018 12:40:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bienora schrieb am Sun, 11 March 2018 03:00Ich nehme seit Jahren Cordes BPO 3% Gel fürs Gesicht und 50mg Zink (Zinkorot / 2x25 jeweils nach Mahlzeiten) am Tag (gibts beides rezeptfrei aus der Apo). Ich bin der Meinung, dass Zink auch einen großen Teil ausmacht - zumindest fettet die Haut sogut wie nie bei mir.

Ernährung macht auch viel aus... gerade so Mahlzeiten, bei denen minderwertige Carbs und Fette gemischt werden (Döner, Pizza, Burger...), können sich negativ auf das Hautbild auswirken.

Das mit der Wäschebleiche klingt interessant gibt auch ein paar deutsche Seiten, die da über Erfolge berichten.

@Jay1289i: die eitrigen Pickel würde ich auf jeden Fall ausdrücken -natürlich mit sauberen Händen und Taschentuch. Am besten dann auch desinfizieren. Und wenn die Heilung Mal dauert Zinkcrème leicht drauf (gibt's bei DM).

Ja gut...Das problem ist aber nicht beseitigt, wenn man weiterhin dauerhaft massiv am Zucker zu sich nimmt....

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [annemarie1](#) on Thu, 07 Jun 2018 07:30:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man sollte erst wissen wie Pickel überhaupt entstehen. Denn das Problem auf den Grund gehen und dann die Ursache zu erkennen bringt einem viel weiter als irgendwelche Cremes oder

Masken. Es gibt unzählige Hausmittel gegen Pickel. Wenn du aber wirklich wissen möchtest was du tun kannst um Pickel für immer loszuwerden dann schau bei <https://www.pickel-frei.de> vorbei und informiere dich im Blog. Da gibt es auch einen Beitrag zu Pickel auf der Kopfhaut.

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [xWannes](#) on Thu, 07 Jun 2018 07:37:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

annemarie1 schrieb am Thu, 07 June 2018 09:30Man sollte erst wissen wie Pickel überhaupt entstehen. Denn das Problem auf den Grund gehen und dann die Ursache zu erkennen bringt einem viel weiter als irgendwelche Cremes oder Masken. Es gibt unzählige Hausmittel gegen Pickel. Wenn du aber wirklich wissen möchtest was du tun kannst um Pickel für immer loszuwerden dann schau bei <https://www.pickel-frei.de> vorbei und informiere dich im Blog. Da gibt es auch einen Beitrag zu Pickel auf der Kopfhaut.  
Da kam er schließlich, der Werbelink. Leicht durchschaubare Masche, erst Beiträge sammeln, dann verlinken.

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Jay1289i](#) on Thu, 07 Jun 2018 10:25:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab mittlerweile isotretinoin verschrieben bekommen und bin seit ca 1 1/2 Monaten komplett Aknefrei. Der Thread Kann geschlossen werden.

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Jun 2018 11:00:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wirkt es sich auch auf deine Haare oder Kopfhaut aus?

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Jay1289i](#) on Thu, 07 Jun 2018 12:39:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nö garnicht, auch keinerlei Wechselwirkung mit FIN feststellbar

---

---

Subject: Aw: Seit 7 Jahren Akne  
Posted by [Hanny](#) on Tue, 12 Jun 2018 11:19:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei Akne spielt auch eine sehr wichtige Rolle die Ernährung! Wie sieht diese dann aus bei dir?

---