

---

Subject: Akne am Oberkopf

Posted by [istude](#) on Sun, 28 Feb 2021 22:52:34 GMT

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

---

Hallo Leute,

wie der Titel schon sagt, wende ich mich mal heute an das Forum bezüglich des Themas Akne. Ich weiß, dass es nur peripher mit HA zu tun hat, allerdings kann ich mich erinnern dass das Thema auch in einigen Threads zur Sprache kam und habe trotzdem auf Inputs gehofft, gibt vielleicht ein paar User mit ähnlichen Problemen.

Zu meiner Situation: Ich habe ziemlich hartnäckige und starke Akne auf meinem Kopf - insbesondere dort, wo Haare wachsen (Oberkopf + Seiten + Bartareal). Als Ursache vermute ich entzündete Haarfollikel und verstopfte Talgdrüsen, die dann zu eitern beginnen. Das Problem zieht sich mittlerweile einige Jahre, ist aber im letzten Jahr nochmal deutlich schlimmer geworden. Behandlungstechnisch habe ich schon einiges durch. Tetracyclische Antibiotika haben nichts gebracht, mein Hautarzt wollte noch einen Schritt weitergehen, dagegen habe ich mich aber vorerst gewehrt, weil alle anderen Antibiotika schon ordentlich Nebenwirkungen haben und ich die dann auch über einen langen Zeitraum (6 Monate) einnehmen müsste.

Seit rund 6 Wochen versuche ich es mit veganer sowie zuckerfreier Ernährung und achte sehr darauf keine aknefördernden Lebensmittel zu essen. Der Erfolg ist so lala, habe das Gefühl dass die einzelnen Aknepickel nicht mehr so groß werden, aber immernoch zahlreich vorhanden sind.

Sport mache ich 5-6x/Woche, achte also grundsätzlich auf einen sehr gesunden Lebensstil und kann mir hier nix vorwerfen, konsumiere auch keinen Alkohol oder andere berauschende Substanzen und komme auf meine 7-8h Schlaf / Tag. Medikamente nehme ich keine, also auch hier kann es keinen Zusammenhang geben.

Und, falls von Relevanz, bin mittlerweile 30 Jahre und damit eigentlich nicht mehr im typischen Alter für Akne.

Sicherlich negativ wirkt sich das Masketragen aus, die ich berufsbedingt täglich für viele Stunden auf habe, aber die kann zwar die Akne im Bartareal nicht aber jene am Ober- und Seitenkopf erklären.

Vielleicht gibt es ja hier den einen oder anderen der mal ähnliche Probleme hatte (oder hat) und mir ein paar nützliche Inputs geben kann, bin hier mittlerweile echt ratlos und auch etwas verzweifelt, wir tendieren in der Familie zwar alle eher zu fettiger Haut, aber niemand sonst hat diese Probleme wie ich.

---

---

Subject: Aw: Akne am Oberkopf

Posted by [Unsicher321](#) on Sun, 28 Feb 2021 23:23:24 GMT

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

---

Moin,

viele Früchte oder Milch? Fructose und Laktose fördern auch Akne. Ansonsten schon mit

Zink-Tabletten versucht, die ja entzündungshemmend sind?

Ich drücke dir die Daumen, dass es vorüber geht.

Viele Grüße

---