

---

Subject: Akne

Posted by [mare](#) on Wed, 21 Dec 2005 13:13:34 GMT

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

---

Hallo!

Also mein großes Problem ist dass ich zur kalten Jahreszeit an (mittelschwerer) Akne leide. Im Sommer echt gar keine Probleme und im Winter als ob es ne andre Haut ist -.- ...

So hab vor ca. 1 - 1 1/2 Monaten mit L-Arginin angefangen und auf einmal waren die Pickel weg, dachte ich hätte mein Wundermittel gefunden, aber denkste, nach ca. 3 Wochen ging's wieder los. Keine Ahnung warum, hab zur Zeit auch mit ACC 200 angefangen, kann es sein dass das auch damit zu tun hat? Aber eigentlich müsste es doch ganz gut DAGEGEN sein, weil antioxidant, oder nicht?

Naja auf jeden Fall hab ich jetzt auch noch mit 15 mg Zink (insgesamt 25mg, durch je 5mg Zink in anderen Vit. Tabletten) angefangen, da es ja auch ganz gut gegen Akne sein soll. Aber auch nicht so richtig der Durchbruch (wie die 3-4 Wochen unter L-Arginin)...

Also bin jetzt echt ein bisschen verzweifelt und weiß nicht mehr was ich tun soll? ACC absetzen? Mehr Zink? Habt ihr irgendwelche guten Tipps dagegen? Supplements? Oder was auch immer gegen Pickel/Akne gut ist, bitte posten!

Naja ansonsten reinige mein Gesicht immer gründlich abends und morgens und auch meine Ernährung ist nicht allzu fettig! Mein Regime, siehe Signatur!

bitte um Hilfe!

gruß mare

---

---

Subject: Re: Akne

Posted by [tristan](#) on Wed, 21 Dec 2005 15:04:04 GMT

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

---

Hallo,

Mit Zink müsstest du ausprobieren, das kann aber auch nach hinten losgehen. Mir persönlich reichen 15mg.

Wenn du Gesicht wäschst dann keine starken Sachen nehmen die austrocknen, das macht alles schlimmer wenn daraufhin mehr Talg produziert wird. Als Tipp, ich komme ganz gut klar mit Urea 5% Waschlotion von Eucerin, trocknet die Haut nicht aus und macht auch keine Pickel.

Wie sieht es mit der Ernährung aus? Also hilfreich ist es Insulinschwankungen zu vermeiden.

Also keine Süßigkeiten und bei den Carbs etwas zurückhalten. Wenn dann Vollkornsachen und keine "weißen" Sachen. Als Tipp: Bevor du kohlenhydratreiche Mahlzeiten isst, versuch mal vorher 2 Teelöffel Flohsamenschalen im reichlich Wasser eingerührt zu trinken. Die sind sehr ballaststoffreich und verlangsamen die Aufspaltung der Kohlenhydrate. Wie ich letztens herausgefunden habe ist das ein alter Diabetiker-Trick um den Blutzucker konstanter zu halten. Aber immer reichlich trinken danach. Ansonsten würde ich auf fette Käsesorten und fettes

Fleisch verzichten, kein Schweinefleisch etc...

Bei manchen hat die Ernährung keinen Einfluss und die können essen was sie wollen, bei mir hat es jedoch geholfen.

Noch andere Möglichkeiten: Soja Isoflavone Kapseln. Haben bei mir ne Zeitlang die Haut weniger fettig gemacht.

Bei Akne macht es jedoch Sinn mal die Hormone überprüfen zu lassen, dann kann man die Sache gezielter angehen bzw. ganz einfach die Ursachen erkennen. Das mit der Ernährung etc. sind sich positiv auswirkende Ergänzungen. Meistens ist jedoch was auffällig mit den Hormonen.

Gruß  
tristan

---

Subject: Jod, B Vitamine (B12, Folsäure)  
Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Wed, 21 Dec 2005 15:12:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jod, die B Vitamine (B12, Folsäure)  
fördern Akne ...

eventuell auch alkohol

vergiss das Märchen mit Schokolade und fettigem Essen ...

Auch ein wenig Solarium reduziert die Akne deutlich,  
wobei kurze Solariumbesuche in kurzen Abständen wohl am effektivsten sind.

so richtig braun werden oder gar Sonnenbrand sollst und musst du nicht.  
die die nach dem Solarium so richtig rot sind, sind selber Schuld

---

Subject: Re: Jod, B Vitamine (B12, Folsäure)  
Posted by [tristan](#) on Wed, 21 Dec 2005 15:26:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Die Erfahrung mit den B-Vitaminen musste ich auch machen. Allerdings war das nur bei hoher

Dosierung der Fall.

"vergiss das Märchen mit Schokolade und fettigem Essen ..."

Das ist kein Märchen, denn Essen nimmt Einfluss auf die Hormone!

Man muss mir unterscheiden zwischen Ursache der Akne und Verschlimmerung. Wenn jemand keine Akne hat kann der auch ungesund essen und bekommt größtenteils vorerst keine Probleme. Wenn jedoch die Tendenz da ist, dann sieht es anders aus. Wobei der Sache mit dem Fett in der Tat zuviel nachgesagt wird. Viel wichtiger in dem Zusammenhang sind die Kohlenhydrate und die damit verbundenen Blutzuckerschwankungen. Ich kann gerne Literatur reinstellen dazu.

Wenn du sagst das sei ein Märchen, wie es viele Hautärzte behaupten, dann müsstest du denen auch in Bezug auf Haarausfall alles glauben.

---

Subject: Re: Jod, B Vitamine (B12, Folsäure)  
Posted by [blutzapper](#) on Wed, 21 Dec 2005 16:17:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich konnte damit wirklich keinen Zusammenhang feststellen,  
mit Multivitamine , jod, B Vitamine definitiv schon

ich hab da so eine Theorie entwickelt,  
Frauen habe ja an einem bestimmten Zeitpunkt in ihrem Zyklus vermehrt Akne ...  
(manche), vielleicht haben sie da auch mehr Hunger nach Süßigkeiten und so kam es zu der  
Theorie ?

Weil Studie die den Zusammenhang Süßigkeiten Akne bestätigt gibt es jetzt nicht, oder doch  
?

Ich hab mal eine gefunden die behauptete dass das ein Märchen wäre,  
(finde ich gerade nicht)

---

Subject: Re: Jod, B Vitamine (B12, Folsäure)  
Posted by [tristan](#) on Wed, 21 Dec 2005 16:43:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Frauen habe ja an einem bestimmten Zeitpunkt in ihrem Zyklus vermehrt Akne ..."

hormonell bedingt.

Zum Thema Ernährung:

The effect of a low glycemic load, high protein diet on hormonal markers of acne.

Smith R, Mann N, Braue A, Varigos G.

School of Applied Sciences, RMIT University, Melbourne, VIC.

...

The intervention diet consisted of 25% energy from protein and 45% energy from low glycemic index carbohydrates. The control group received no information about diet nor were they given dietary instruction. Venous blood was collected at baseline and 12-weeks for an assessment of testosterone, sex hormone binding globulin (SHBG), free androgen index (FAI), dehydroepiandrosterone - sulfate (DHEA-S), insulin-like growth factor (IGF)-I and IGF-binding proteins -I and -3. Outcomes - Dietary intervention resulted in a significant reduction in FAI (-9.1 +/- 4.5, P<0.05) and DHEA-S (-0.72 +/- 0.33 umol/L, P<0.05) and an increase in IGFBP-1 (5.3 +/- 1.6 ng/mL, P<0.01).

...

This implies that a low glycemic load diet may reduce hormonal influences involved in acne pathogenesis.

...

Implications for the role of diet in acne.

Cordain L.

Department of Health and Exercise Science, Colorado State University, Fort Collins 80523, USA.  
lcordain@cahs.colostate.edu

Within the dermatology community, a general consensus has emerged that diet is unrelated to the etiology of acne. Except for 2 poorly designed studies, now more than 30 years old, there are few objective data to support this notion. In contrast, a large body of evidence now exists showing how diet may directly or indirectly influence the following 5 proximate causes of acne: (1) increased proliferation of basal keratinocytes within the pilosebaceous duct, (2) incomplete separation of ductal corneocytes from one another via impairment of apoptosis and subsequent obstruction of the pilosebaceous duct, (3) androgen-mediated increases in sebum production, (4) colonization of the comedo by *Propionibacterium acnes*, and (5) inflammation both within and adjacent to the comedo. This article will provide a review of the currently available literature on the association between diet and acne vulgaris as well as a discussion of the physiologic principles that may underlie this association.

High school dietary dairy intake and teenage acne.

Adebamowo CA, Spiegelman D, Danby FW, Frazier AL, Willett WC, Holmes MD.

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, Boston, Massachusetts 02115, USA.  
clement.adebamowo@channing.harvard.edu

**BACKGROUND:** Previous studies suggest possible associations between Western diet and acne. We examined data from the Nurses Health Study II to retrospectively evaluate whether intakes of dairy foods during high school were associated with physician-diagnosed severe teenage acne. **METHODS:** We studied 47,355 women who completed questionnaires on high school diet in 1998 and physician-diagnosed severe teenage acne in 1989. We estimated the prevalence ratios and 95% confidence intervals of acne history across categories of intakes. **RESULTS:** After accounting for age, age at menarche, body mass index, and energy intake, the multivariate prevalence ratio (95% confidence intervals; P value for test of trend) of acne, comparing extreme categories of intake, were: 1.22 (1.03, 1.44; .002) for total milk; 1.12 (1.00, 1.25; .56) for whole milk; 1.16 (1.01, 1.34; .25) for low-fat milk; and 1.44 (1.21, 1.72; .003) for skim milk. Instant breakfast drink, sherbet, cottage cheese, and cream cheese were also positively associated with acne. **CONCLUSION:** We found a positive association with acne for intake of total milk and skim milk. We hypothesize that the association with milk may be because of the presence of hormones and bioactive molecules in milk.

Hyperinsulinemic diseases of civilization: more than just Syndrome X.

Cordain L, Eades MR, Eades MD.

Department of Health and Exercise Science, Colorado State University, Fort Collins, CO 80523, USA. cordain@cahs.colostate.edu

Compensatory hyperinsulinemia stemming from peripheral insulin resistance is a well-recognized metabolic disturbance that is at the root cause of diseases and maladies of Syndrome X (hypertension, type 2 diabetes, dyslipidemia, coronary artery disease, obesity, abnormal glucose tolerance). Abnormalities of fibrinolysis and hyperuricemia also appear to be members of the cluster of illnesses comprising Syndrome X. Insulin is a well-established growth-promoting hormone, and recent evidence indicates that hyperinsulinemia causes a shift in a number of endocrine pathways that may favor unregulated tissue growth leading to additional illnesses. Specifically, hyperinsulinemia elevates serum concentrations of free insulin-like growth factor-1 (IGF-1) and androgens, while simultaneously reducing insulin-like growth factor-binding protein 3 (IGFBP-3) and sex hormone-binding globulin (SHBG). Since IGFBP-3 is a ligand for the nuclear retinoid X receptor alpha, insulin-mediated reductions in IGFBP-3 may also influence transcription of anti-proliferative genes normally activated by the body's endogenous retinoids. These endocrine shifts alter cellular proliferation and growth in a variety of tissues, the clinical course of which may promote acne, early menarche, certain epithelial cell carcinomas, increased stature, myopia, cutaneous papillomas (skin tags), acanthosis nigricans, polycystic ovary syndrome (PCOS) and male vertex balding. Consequently, these illnesses and conditions may, in part, have hyperinsulinemia at their root cause and therefore should be classified among the diseases of Syndrome X.

## Acne Vulgaris

### A Disease of Western Civilization

Loren Cordain, PhD; Staffan Lindeberg, MD, PhD; Magdalena Hurtado, PhD; Kim Hill, PhD; S. Boyd Eaton, MD; Jennie Brand-Miller, PhD

Arch Dermatol. 2002;138:1584-1590.

**Background** In westernized societies, acne vulgaris is a nearly universal skin disease afflicting 79% to 95% of the adolescent population. In men and women older than 25 years, 40% to 54% have some degree of facial acne, and clinical facial acne persists into middle age in 12% of women and 3% of men. Epidemiological evidence suggests that acne incidence rates are considerably lower in nonwesternized societies. Herein we report the prevalence of acne in 2 nonwesternized populations: the Kitavan Islanders of Papua New Guinea and the Aché hunter-gatherers of Paraguay. Additionally, we analyze how elements in nonwesternized environments may influence the development of acne.

**Observations** Of 1200 Kitavan subjects examined (including 300 aged 15-25 years), no case of acne (grade 1 with multiple comedones or grades 2-4) was observed. Of 115 Aché subjects examined (including 15 aged 15-25 years) over 843 days, no case of active acne (grades 1-4) was observed.

**Conclusions** The astonishing difference in acne incidence rates between nonwesternized and fully modernized societies cannot be solely attributed to genetic differences among populations but likely results from differing environmental factors. Identification of these factors may be useful in the treatment of acne in Western populations.

From the Department of Health and Exercise Science, Colorado State University, Fort Collins (Dr Cordain); Department of Community Medicine, University of Lund, Lund, Sweden (Dr Lindeberg); Department of Anthropology, University of New Mexico, Albuquerque (Drs Hurtado and Hill), Department of Radiology and Anthropology, Emory University, Atlanta, Ga (Dr Eaton); and Department of Biochemistry, Human Nutrition Unit, University of Sydney, Sydney, Australia (Dr Brand-Miller).

Endocrine Reviews 21 (4): 363-392  
Copyright © 2000 by The Endocrine Society  
Role of Hormones in Pilosebaceous Unit Development  
Dianne Deplewski and Robert L. Rosenfield

Departments of Medicine and Pediatrics, The University of Chicago Pritzker School of Medicine, Chicago, Illinois 60637-1470

<http://edrv.endojournals.org/cgi/content/full/21/4/363>

---

Subject: Re: Akne

Posted by [mare](#) on Wed, 21 Dec 2005 17:02:23 GMT

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

---

"Bei Akne macht es jedoch Sinn mal die Hormone überprüfen zu lassen, dann kann man die Sache gezielter angehen bzw. ganz einfach die Ursachen erkennen. Das mit der Ernährung etc. sind sich positiv auswirkende Ergänzungen. Meistens ist jedoch was auffällig mit den Hormonen."

naja vielleicht wäre noch interessant zu wissen, dass ich 19 bin und seit ich ca. 16 Jahre alt bin immer dieses Problem hab, also fast nur im Winter!

ansonsten vielen Dank schonmal für die zahlreichen Antworten!

---

---

Subject: Re: Akne

Posted by [tristan](#) on Wed, 21 Dec 2005 21:45:46 GMT

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

---

Hallo,

es könnte sein, dass durch die kältere Luft die Talgdrüsen mehr angeregt werden. Wenn ich drüber nachdenke ist meine Haut im Winter auch schlechter. Es kommt noch die trockene Heizungsluft dazu, die weiter austrocknet und somit die Produktion anregt. Ne mögliche Erklärung ist das. In der Studie wird zwar eher gesagt dass es sich bei den Leuten im Sommer verschlechtert, aber es scheint da wirklich Unterschiede zu geben.

Seasonal Variation in Acne Vulgaris -Myth or Reality

Kabir Sardana, Ravi C. Sharma and Rashmi Sarkar

Department of Dermatology & S.T.D., Lady Hardinge Medical College & Smt. Sucheta. Kriplani Hospital, New Delhi-110001, India. A traditional opinion proposed by Western dermatologists is that acne improves in summer and worsens in winter. We studied 452 patients with acne vulgaris and asked them about seasonal variation in their acne. A total of 229 patients (50.67%) complained of a seasonal variation; a significant proportion (56.33%) noticed an aggravation in summer, while 16.16% improved in summer and only 11.35% worsened in winter. Apparently winters did not affect the severity of acne in a majority of patients (64.20%). Significantly, a majority (80.62%) of patients noticed a summer aggravation due to sweating and increased humidity. Thus our study is at variance with the existing literature, with summer aggravation being the predominant complaint. We would like to propose that the increased temperature, marked humidity, and sweating might explain the results seen in our region.

key words: acne vulgaris; summer aggravation; seasonal change



Received October 1, 2001; Accepted for publication May 21, 2002  
Reprint requests to: Dr. Kabir Sardana, M.D., DNB, Sector 28, H. No. 466, NOIDA-201303, U.P.,  
India.

J Dermatol 29 (8): 484-488, 2002

---

---

Subject: Re: Akne  
Posted by [blutzapper](#) on Thu, 22 Dec 2005 09:02:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich würde sagen, bei mir ist es im sommer schlimmer;

gerade durch die hohen Temperaturen hab ich eine öligere Haut und somit mehr Akne ... auch  
schwitzt ich da mehr und das fördert bei mir auch wieder die akne

im Winter reduziert es sich stark

---

---

Subject: Re: Akne  
Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 22 Dec 2005 22:47:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schwitzen is gut gegen akne  
viele aknepatienten machen oft sauna und gesichtsdampfbad dass sie viel schwitzen und der talg  
mit rausfließt und die poren geöffnet werden  
also zu den b-vitaminen : b6 und b12 stehen im verdacht akne zu fördern, diese vitamine sind  
glaub ich in jeder schokolade drin  
aber zbsp vitamin b5 ist gut gegen akne! also wenn man das hochdosiert einnimmt (einfach mal in  
der apo fragen)  
ansonsten zink, naja, hilft gegen akne nur bei mind. 50mg / tag!  
geh mal in die apotheke und hol dir eine bpo salbe (zbsp "cordes bpo 3%) die is gut), das is  
sozusagen die grundlage zur akne-behandlung

---

---

Subject: Re: Akne  
Posted by [Jacky81](#) on Tue, 27 Dec 2005 15:37:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Probiere: Zink 30mg pro Tag und trinke jeden Tag grünen Tee! Dies hat meine Akne  
grötenteils verjagt!

---

---

Subject: Re: Akne  
Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Tue, 27 Dec 2005 19:36:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---



grünteer geht nicht;

von Zink bin ich immer so rollig;

Sauna stimmt,  
aber das mit dem Sommer auch, vielleicht weil der Schweiß einfach lange haften bleibt

grüsse

---

---

Subject: Re: Akne  
Posted by [chris22](#) on Tue, 27 Dec 2005 20:06:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich glaube eher das Duta hat deine Akne verjagt

---

---

Subject: Re: Akne  
Posted by [Jacky81](#) on Tue, 27 Dec 2005 21:58:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chris22 schrieb am Die, 27 Dezember 2005 21:06 Ich glaube eher das Duta hat deine Akne verjagt

Jein, denn Duta nehme ich seit 5 Tagen, aber die Akne ist schon seit 2 Monaten so gut wie weg,  
also unter Zink und Grünteer bedeutend (!) besser geworden.  
Warum geht Grünteer nicht?

---

---

Subject: Re: Akne  
Posted by [chris22](#) on Wed, 28 Dec 2005 09:03:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alleine durch Grünteer denke ich nicht, wieviel Grünteer trinkst du denn und welche Zinkform nimmst du?

---

---

Subject: Re: Akne  
Posted by [Jacky81](#) on Wed, 28 Dec 2005 11:16:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chris22 schrieb am Mit, 28 Dezember 2005 10:03 Alleine durch Grünteer denke ich nicht, wieviel Grünteer trinkst du denn und welche Zinkform nimmst du?  
Natürlich nicht, aber Grünteer wirkt entgiftend und ist sowas von gesund. Ausserdem macht er genauso munter wie Kaffee und Schwarztee. Ich trinke davon jeden Morgen 0.5 Liter.

Nehme "Nature' Way Zinc Chelate 30mg".

---

---

Subject: Re: Akne

Posted by [fiebius](#) on Thu, 29 Dec 2005 10:54:16 GMT

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

---

Du könntest es neben Zink mit Guggul versuchen!

Infos zu Guggul bzw. dessen Guggulsterones

<http://www.vitacost.com/science/hn/Herb/Guggul.htm>

Produkt mit Hauptwirkstoff Guggul gegen Acne

<http://www.acneva.com/>

Produkt welches "relativ" günstig ist und wohl problemlos nach Deutschland eingeführt werden kann

<http://www.power-attack.co.uk/Fatburner-uBooster/GUGGUL-COMP LEX-DYMATIZE::18.html>

Die Studie bezügl. Akne und Guggul bezieht sich auf 2x500MG

Guggul-Extrakt was ungefähr 2x25MG Guggulsterones entspricht!

Der Hersteller des Acneva Produktes empfiehlt wohl 3x25MG Guggulsterones. Aber wer weiss ggf. reicht langfristig auch schon 1x35MG Guggulsterones aus um eine gute Wirkung zu erzielen. Ich persönlich

würde eine Woche zur Gewöhnung niedrig dosieren, dann 11 Wochen höher dosieren um einen Effekt zu haben.

Wenns gut läuft kann man danach auf eine Erhaltungsdosis reduzieren, wenn garnicht wirkt oder zu wenig würde ich es allerdings konsequent absetzen!!!

---

Subject: Re: Akne

Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 29 Dec 2005 16:03:39 GMT

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

---

ah schön dich hier zu sehen fiebius ^^

wir kennen uns schon vom akne-forum, ich war der der den thread mit guggul aufgemacht hat

---