

---

Subject: Pickel am Rücken: Ursache?

Posted by [Verzweifelt123](#) on Wed, 17 Dec 2014 11:05:29 GMT

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

---

Hallo!

Ich bin Anfang 20 und habe Pickel am Rücken. In der Pubertät hatte ich das fast nie, jetzt schon seit mindestens zwei Jahren. Tank tops oder ins Schwimmbad geht gar nicht mehr. Ich kann es mir eigentlich nicht erklären, woher es kommt. Im Gesicht ist meine Haut mittlerweile relativ rein geworden. Ich habe sicherlich nicht das feinste Hautbild, aber eigentlich tauchen nur noch ab und zu neue Pickel auf. Aber wenn ein Pickel abheilt ist auch wieder gut. Auf der Brust habe ich auch manchmal Unreinheiten, aber das kann ich dann meistens sehr schnell einer Ursache zuordnen (zu wenig getrunken, Schweiß, falsche Hautpflege o.Ä.).

Am Rücken wird es jedoch nicht besser und kaum heilen Pickel ab, flammen die nächsten auf. Die Pickel sind vor allem an den Schulterblättern, der Rest vom Rücken ist ziemlich klar. Oft ist es so dass die rechte Seite von Pickeln befallen ist (immer ca 3 große und ein paar kleine Rötungen) und sobald die abheilen, ist das linke Schulterblatt dran. Und dann wieder umgekehrt. Es sind rote Pickel, manchmal eitrig. Keine Mitesser soweit ich das beurteilen kann. Außerdem sind weiße "Flocken" auf der Haut, die wie Narben aussehen. Ich weiß nicht, ob das Pickelnarben sind oder irgendwelche Unterlagerungen? Die letzten Wochen habe ich folgendes "Programm" durchgezogen. Ich kann nur eine ganz leichte Verbesserung feststellen..

- jeden Morgen nach dem Duschen und jeden Abend vor dem ins Bett gehen habe ich meinen Rücken mit Apfelessig eingerieben, manchmal auch mit Teebaumöl (verdünnt mit Wasser)
- ich habe jeden Tag ausreichend Wasser getrunken
- ich habe auch gute Ernährung geachtet (wenig Weizen, wenig Milchprodukte), was ich auch gut durchgezogen habe bis auf ein paar Wochenendtage
- Regelmäßiger Sport
- Regelmäßige Saunagänge
- Kein T-Shirt, keinen BH zweimal angezogen
- 1x die Woche ein Bad in Magnesiumsulfat
- 1-2x die Woche ein sanftes Peeling
- 1x die Woche eine Heilerdemaske

Zunächst konnte ich keine oder minimale Verbesserungen feststellen. Als ich dann angefangen habe, meine Haare nur noch über Kopf zu waschen, hat sich der Rücken erst verbessert. Ich dachte, dass ich die Ursache gefunden habe und meine Haut einfach zu sensibel ist für Shampoos (ich habe allgemein sehr empfindliche Haut, hätte mich also nicht überrascht). Da ist es dann so viel besser geworden, dass für ca 1 Woche keine entzündeten Pickel mehr zu sehen waren. Seit zwei Tagen ist es allerdings auf der einen Seite wieder schlimm geworden! Ich könnte mir folgende Erklärungen vorstellen:

- Am Wochenende war ich 1x feiern, also Alkohol getrunken, außerdem waren wir bei der Verwandtschaft zum Adventsessen eingeladen, danach hatte ich Bauchschmerzen (Nudeln mit Sahnesauce und Fleisch, danach Kuchen). Zum Frühstück gab es außerdem 2x French Toast, was ja sowohl Weizen als auch Milchprodukte enthält. Bin ich vielleicht tatsächlich allergisch?
- Meine Hormone sind vielleicht nicht im Gleichgewicht. Ich habe mir auch schon eine Pille verschreiben lassen, die gut für die Haut ist. Ich will aber eigentlich nicht unnötig Hormone in

mich reinstopfen, wenn das vielleicht gar nicht die Ursache ist.

- Vielleicht sind viele Unreinheiten sehr tief und kommen jetzt erst nach und nach zum Vorschein. Insbesondere die Heilerdemaske könnte ja die "tieferen" Unreinheiten an die Oberfläche "saugen".

Ich bin wirklich verzweifelt. Ich möchte eigentlich keine harschen Produkte wie BPO oder die Pille verwenden, aber ich sehe fast keinen Ausweg mehr. Einen Termin beim Hautarzt habe ich schon, aber das dauert noch und ich möchte dass es schnellst möglich verschwindet.

Hat vielleicht jemand ein ähnliches Problem gehabt oder kann mir weiterhelfen=

---