

---

Subject: DIM-Therapie gegen Akne  
Posted by [dertim](#) on Sat, 31 May 2008 15:22:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi ihr,

hier kennen sich ja einige sehr gut mit NEMs aus und ich wollte jetzt mal DIM(Diindolylmethan) gegen akne probieren, so ca. 175mg täglich.

hab hier einiges drüber gelesen: <http://www.aknewelt.de/forum/ftopic13588.html>

Zitat: DIM verhindert beim Mann die Beschleunigung des Stoffwechsels von Testosteron und insbesondere seine Umwandlung in Östrogene, gleichzeitig erhöht es allerdings den freien Testosteronwert, wirkt jedoch Antiandrogen, was der Akne hilft.

also, wenns antiandrogen wirkt, wärs ja gut gegen HA. aber mehr freies testo? durch meine fin-therapie dürfte sich der ja sowieso schon erhöht haben?

foxi nimmt ja 200mg täglich, wie ich seiner sig entnehmen konnte.

nimmt das sonst noch jemand, bzw hat erfahrungen damit?  
oder gibt es weitere risiken auf die ich achten sollte?

und wenn ich schon dabei bin: hat mir jemand vielleicht noch andere ernährungstipps, bzw NEMs die gegen akne helfen sollen?

man liest ja immer viel.. der eine sagt dies, der andere das: keine kohlenhydrate, keinen zucker, keine milchprodukte.

da dürfte man sich ja nur noch von luft und liebe ernährn. :/

danke!

gruß, tim

---