
Subject: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [Gast](#) on Fri, 04 Mar 2011 22:20:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wollte mal was berichten, dass mir wirklich gut gegen Akne hilft ohne dass es die geringste spürbare Nebenwirkung bringt (außer wahrscheinlich im Sommer).

Also seit dem ich Johanniskraut nehme, ist meine Akne Geschichte. Vllt. ein ganz kleiner Pickel alle 3 Tage irgendwo - aber keine größeren jeden Tag, wie früher. Endlich heilt die Haut am Rücken wieder ab.

Dann habe ich damit für 2 Wochen aufgehört, ich dachte ich sollte etwas Geld sparen und sehen, ob es wirklich Johanniskraut war. Die Akne war wieder da. In vollen Maßen.

Wieder Johanniskraut und alles weg. Wieso?

Johanniskraut fördert Melatonin - so lange wie ich schlafe hab ich davon mehr als genug. Schlafprobleme hatte ich auch davor nicht.

Depressionen hatte ich nie, nur schlechte Laune wegen schlechten Haaren, aber die ist auch nicht weg.

Außer der Akne ist auch mein Problem gereizter Augen komplett verschwunden. Sie sind endlich wieder weiß. Ansonsten fühle ich mich "zu" locker. Johanniskraut soll Stress blockieren. Kann das alleine Akne reduzieren?

Kann Stress der Auslöser von Akne und roten Augen sein? Eigentlich bin ich immer sehr relaxed. Hab schon früher pflanzliche Stress-Blocker (Vit. C, Resveratrol, Grüner Tee, usw.) genommen, aber nur um den Anti-Oxidantien Status zu verbessern, aber es hat nie was gebracht. Wieso jetzt? Selbst hohe Zink-Dosen (>50-100mg) sind nichts im Vergleich zu diesem Pflanzenextrakt. An DHT sollte es also nicht liegen.

(ich nehme knapp 1g Trockenextrakt -12:1, was normalerweise bei schweren Depressionen verschrieben wird - hab keine, hab das Zeug aus GB bestellt. Im Sommer werde ich damit wahrscheinlich aufhören, weil ich keine sonnensensible Haut haben will und Sonne Akne sowieso bessert.)
