

---

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 garkeine 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 aufeinmal warn die Pickel weg, dachte ich hätte mein wundermittel gefunden, aber denkste, nach ca. 3 wochen gings wieder los. Keine Ahnung warum, hab zur der 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 nich?

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 nich so richtig der Durchbruch (wie die 3-4 Wochen unter L-Arginin)...

Also bin jetzt echt ein bisschen verzweifelt und weiß nich 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 abend und morgens und auch meien Ernährung is nich allzu fettig! Mein Regiment, siehe Signatur!

bitte um hilfe!

gruß mare

---