
Subject: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 16 Apr 2008 13:24:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Tag,

da ich bei Fin unter der Nebenwirkung von Akne leide, wollte ich mal fragen ob man dem ganzen entgegenwirken kann ohne Fin abzusetzen natürlich?! Mal habe ich wenig akne mal wieder mehr, aber vor Fin hatte ich fast garkeine;)

Gibt es da möglichkeiten?

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Fritz Fantom](#) on Wed, 16 Apr 2008 16:23:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DHT Typ 1 Hemmung von Dutasterid kann bei Akne und Hautproblemen helfen.

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 16 Apr 2008 16:29:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dutasterid soll ich nehmen????

In welcher Dosis? Das wäre auch gleich für Haarausfall gut... das wärs ja mal;)

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Foxy](#) on Wed, 16 Apr 2008 16:34:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Michi1986b schrieb am Mit, 16 April 2008 18:29dutasterid soll ich nehmen????

In welcher Dosis? Das wäre auch gleich für Haarausfall gut... das wärs ja mal;)

um Gottes Willen
bin froh das ich das Zeugs nicht mehr anrühre

Foxy

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [stef84](#) on Wed, 16 Apr 2008 16:35:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lass die Finger von Dut. Das hast du vielleicht keine Akne mehr, bist aber dann dafür vielleicht impotent!

Erhöhe vielleicht mal deine Zinkdosis. 50mg für 4 Wochen zum Beispiel. Dann runter bauf 25mg und dann wieder 15mg.

Vielleicht kommt die Akne auch von was anderem. Ernährung? Schokolade, Kekse, Limonaden, Ketchup, Mayo, Burger, Milch kann alles Akne verursachen. Hast du mit etwas vom genannten angefangen oder viel konsumiert die letzten Wochen?

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 16 Apr 2008 16:39:24 GMT

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

Das einzige was ich davon sehr viel nehme/trinke ist Milch! so nen knappen Liter am Tag! Trainke ich wegen dem vielen Eiweiß! Was kann ich machen das das aufhört?

Woher bekomme ich 50 mg Zink günstig (guck eragon) ? Warum soll es an zink liegen?

Ich will einfach wieder ne glatte reine Haut!

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [eragon](#) on Wed, 16 Apr 2008 16:50:10 GMT

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

Michi1986b schrieb am Mit, 16 April 2008 18:39
Woher bekomme ich 50 mg Zink billig?

Lutsch mal an der Dachrinne

Sorry, konnts mir nicht verkneifen Michi

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 16 Apr 2008 16:54:38 GMT

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

Da fordere ich ne Entschuldigung!

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [eragon](#) on Wed, 16 Apr 2008 16:56:45 GMT

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

Na gut, Mea Culpa.

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 16 Apr 2008 17:01:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heute aber nen ganz schöner Frechdachs he?

zurück zum thema!!!

was kann ich tun? Was hat es mit der Milch auf sich?

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [eragon](#) on Wed, 16 Apr 2008 17:03:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Michi1986b schrieb am Mit, 16 April 2008 19:01 heute aber nen ganz schöner Frechdachs he?

Du hast gesagt billig, nicht günstig

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 16 Apr 2008 17:06:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

garnicht wahr!!!

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [eragon](#) on Wed, 16 Apr 2008 17:11:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eragon schrieb am Mit, 16 April 2008 18:50 Michi1986b schrieb am Mit, 16 April 2008 18:39
Woher bekomme ich 50 mg Zink billig?

hehe, der Beweis

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 16 Apr 2008 17:18:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

verdamm! hier kann man aber auch nichts vertuschen!

Nicht nen buschigen Schwanz muss man haben Fuchs muss man sein gelle?

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [eragon](#) on Wed, 16 Apr 2008 17:32:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gut, Spaß gehabt auf beiden Seiten

Habe mal bei meinen NEM nachgeschaut, da sin 5 mg drin. Es gibt in den 3 Discountern A*** und L*** NEM wie Zink + Vit. C. Schau da mal nach, da ist bestimmt noch mehr drin und "günstig".

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [eragon](#) on Wed, 16 Apr 2008 17:36:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach ja, wie siehts aus mit Zinksalbe? Ich würde aufpassen mit zu viel Zink.

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 16 Apr 2008 17:40:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zinksalbe fürs Gesicht, hmm hilft das wirklich? Warum sollte ich aufpassen?

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Fritz Fantom](#) on Wed, 16 Apr 2008 18:13:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Mit, 16 April 2008 18:35 Lass die Finger von Dut. Das hast du vielleicht keine Akne mehr, bist aber dann dafür vielleicht impotent!

Impotent kannst du von Fin genauso werden. Und das nimmt er ja schon bereits.

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [stef84](#) on Wed, 16 Apr 2008 20:09:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zurück zum Thema

Zink soll gut für die Haut sein! Und eben auch gegen Akne/ Pickel helfen. Jedenfalls aus meiner Erfahrung.

Gib mal 50mg Zink bei google ein. Da findest du genug. Z.B. Von natures plus. 90 Tabletten für 16 Euro [http://www.freynutrition.de/FreyNutrition-129-Zink_50mg_90_T bl_.html](http://www.freynutrition.de/FreyNutrition-129-Zink_50mg_90_Tbl_.html) Und auch noch bei vielen anderen Anbietern. Ist aber schon günstig finde ich.

Milch kann auf jeden Fall Pickel verursachen. Bei einer gewissen Laktoseintoleranz... Als ich mit dem Krafttraining begonnen habe, begann ich auch mit (Milch-)Eiweißshakes. Und kurz darauf kamen Pickel an Schulter, Rücken und Gesicht. Und ich hatte in der Jugend keine Akne. Seit ich Zink nehme ist es fast weg. Vielleicht noch manchmal 2-3 Pickelchen.

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Wed, 16 Apr 2008 22:18:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wieviel sollte ich nehmen? 50 über 2 Wochen und dann abmildern?

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Christian24](#) on Thu, 17 Apr 2008 08:31:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab Zink mal über einen Monat in der 50mg Dosis genommen!

An meinem Hauterscheinungsbild hat das aber nichts geändert! Und in Punkto HA oder Aromatasehemmer hat es auch nichts gebracht!

Glaub kaum, dass das wirkt!

ABER ,ich hab von Fin auch keine Pickel bekommen!

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Thu, 17 Apr 2008 09:26:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist wahrscheinlich die einzigste nebenwirkung die ich von dem Fin habe;)

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [1234567](#) on Thu, 17 Apr 2008 10:43:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stelle merken und waschen!

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen

Posted by [pepe](#) on Thu, 17 Apr 2008 11:01:38 GMT

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

hab unter fin oral auch jede menge pickel im gesicht bekommen. war auch der hauptgrund warum ich es mit oral dann gelassen habe. habe es mit 100mg zink am tag probiert und gehofft das die fin-akne verschwindet. habe es bestimmt 3 monate lang. hat nichts gebracht. absolut garnichts!!!

gruß,

pepe

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen

Posted by [Michi1986b](#) on Thu, 17 Apr 2008 11:31:00 GMT

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

na prima...hat das jemals bei wem geholfen? Vllt mit zink salber probieren?

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen

Posted by [coola](#) on Thu, 17 Apr 2008 16:48:41 GMT

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

Ich nehme seit Monaten (seit Dez. 07) täglich 30mg Zink von Schlecker. Sind 2 Tabl. pro Tag a 15mg =48 Tabl. für 3,99€.

Aber bis jetzt hat sich mein Hautbild nur leicht verbessert. Werde das mal ein Jahr durchziehen und gucken, wie es wird!

Aber soviel Hoffnung mache ich mir nicht. Was ich sagen kann: Die fetten Eiterpickel sind weg oder nur sehr selten geworden!!! Davor gabs jede Woche mind. 1-2 von den Biestern!!!!

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen

Posted by [Michi1986b](#) on Thu, 17 Apr 2008 21:10:25 GMT

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

na bei mir gehts mal und dann wieder ganz heftig;) merkwürdig

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen

Posted by [wolfpack](#) on Fri, 18 Apr 2008 17:01:09 GMT

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

probiere mal aus auf die Milch zu verzichten... viele menschen vertragen keine milch. vl. verträgt dein verdauungssystem die milch gut, aber es äußert sich halt bei der haut.

Kann auch andere ursachen in der ernährung haben. hatte mal voll heftige pickel und bin nach knapp 1 jahr draufgekommen, dass ich zu viel vollkornprodukte gegessen habe, was der grund war für die starken pickel

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Muhsin](#) on Sat, 19 Apr 2008 22:46:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Möglichkeit:

Du trainierst und brauchst Proteine, willst aber keine Milch trinken -> Whey- oder Sojaproteinpräparate nutzen. Wheyproteine/Molkeeiweiß wird aus Milch gewonnen.

Milch: ca. 4g Laktose/100ml

Molkeeiweißpulver: ca.7-14g Laktose/100g (je nach Produkt)

25g in ca. 200 ml Milch nach dem Training zum Shake mixen. Enthält weniger Laktose als 1 Liter Milch und viel mehr Proteine (ca. 23g)

Sojaproteine sind zwar preiswert, enthalten aber auch Östrogene.

mehr zu den Proteinpräparaten: <http://mr-performance.de/perform/content.php?Link=24>

Ach ja und die Amerikaner sagen: "An egg a day is OK!" Kannst also ruhig 7 Eier in der Woche essen, besagen neue Erkenntnisse. Die Regel mit "maximal 3 Eier in der Woche" ist veraltet. Somit hast du weitere Eiweißquellen.

<http://www.fitness-sport-shop.de/mammut-eiweiss.html>

<http://www.fitness-sport-shop.de/fss-whey-protein.html>

Subject: Re: Entgegenwirken von Nebenwirkungen
Posted by [Michi1986b](#) on Sun, 20 Apr 2008 09:49:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also hat Milch keinen Einfluss auf HA-Ausfall! Die Meinungen sind ja sehr gespalten hier im Forum, wie ich durch die Suche erfährt!

Aber was ist nun was und was nicht? Ich habe außer öfters mal schbe von Pickeln keine Auffälligkeiten durch die Milch!
