
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

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne
Posted by [stef84](#) on Sat, 31 May 2008 16:16:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme es auch. Jedoch nur 100mg täglich.
Ich hatte jetzt nie Akne. Habe jedoch am Rücken und der hinteren Schulter ein paar Pickel.
Die sind in den letzten Wochen weniger geworden. Kann natürlich auch Zufall sein.

Und sonst kannst du natürlich Zink nehmen gegen Akne!

Zitat: aber mehr freies testo? durch meine fin-therapie dürfte sich der ja sowieso schon erhöht haben?

Eben nicht! Die Diskussion läuft auch gerade in einem anderen Thread!
Das Testosteron wird erhöht aber nicht das freie (und aktive) Testosteron. Das SHBG wird nämlich auch erhöht und bindet das Testo.

Und da hilft DIM dagegen? Wäre ja ein Weg für NW-Geplagte!

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne
Posted by [Foxi](#) on Sat, 31 May 2008 17:58:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier steht was dazu

<http://www.bhs.dotek.de/html/dim.html>

bin auch gespannt wie sich das auswirkt

merk noch nix

Foxi

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne
Posted by [Homers](#) on Sat, 31 May 2008 18:10:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hast du wirklich akne, oder ab und an ein pickelchen?

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne
Posted by [dertim](#) on Sat, 31 May 2008 19:17:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Sam, 31 Mai 2008 18:16Ich nehme es auch. Jedoch nur 100mg täglich.

also, gehe ich richtig in der annahme, dass du es gegen den HA nimmst? hast du da schon irgendeine wirkung feststellen können?

stef84 schrieb am Sam, 31 Mai 2008 18:16
Und sonst kannst du natürlich Zink nehmen gegen Akne!

ach, stimmt. wollte ja eh noch eine zinkmangeluntersuchung durchführen lassen. auch weil meine wundheilung ziemlich zu wünschen übrig lässt. werde dann ggf. zink vor DIM ausprobieren, danke!

stef84 schrieb am Sam, 31 Mai 2008 18:16

Eben nicht! Die Diskussion läuft auch gerade in einem anderen Thread!

Das Testosteron wird erhöht aber nicht das freie (und aktive) Testosteron. Das SHBG wird nämlich auch erhöht und bindet das Testo.

ach, dann hab ich das falsch verstanden. bin da leider immer etwas einlesefaul.

Foxi schrieb am Sam, 31 Mai 2008 19:58Hier steht was dazu

<http://www.bhs.dotek.de/html/dim.html>

bin auch gespannt wie sich das auswirkt

merk noch nix

Foxi

danke für die infos foxi! auch wenn ich den produktbeschreibungen bei shops immer etwas skeptisch gegenüberstehe.

Homers schrieb am Sam, 31 Mai 2008 20:10hast du wirklich akne, oder ab und an ein pickelchen?

"ab und an ein pickelchen" wäre eine himmelweite untertreibung, leider.

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 01 Jun 2008 01:38:31 GMT

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

Vitamin-A Mangel kann auch Grund von Akne sein. Ich würde dir ja raten,ein Vitamin-A Präparat einzunehmen.Problem: Vitamin-A ist ein fettlösliches Vitamin und kann leicht überdosiert werden.

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne

Posted by [dertim](#) on Sun, 01 Jun 2008 01:56:19 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Son, 01 Juni 2008 03:38Vitamin-A Mangel kann auch Grund von Akne sein. Ich würde dir ja raten,ein Vitamin-A Präparat einzunehmen.Problem: Vitamin-A ist ein fettlösliches Vitamin und kann leicht überdosiert werden.

hab 4 jahre 10-20mg isotretinoin genommen. ist ja ein vitamin-a abkömmlung. inwieweit sich das vergleichen lässt weiß ich zwar nicht, aber weils ja mies für die haare sein soll, hab ichs vor 7 monaten abgesetzt.

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 01 Jun 2008 08:28:31 GMT

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

dertim schrieb am Son, 01 Juni 2008 03:56

hab 4 jahre 10-20mg isotretinoin genommen. ist ja ein vitamin-a abkömmlung. inwieweit sich das vergleichen lässt weiß ich zwar nicht,

lässt sich nicht vergleichen..isotretinoin ist sehr sehr hoch dosiert

Zitat:

aber weils ja mies für die haare sein soll, hab ichs vor 7 monaten abgesetzt.

4 Jahre Isotretinoin!?!? das is schon sehr sehr lange..häts nicht nur wegen meinen Haaren abgesetzt

hast du deine leberwerte etc überprüfen lassen?

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne

Posted by [dertim](#) on Sun, 01 Jun 2008 08:43:07 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Son, 01 Juni 2008 10:28

4 Jahre Isotretinoin!?!? das is schon sehr sehr lange..häts nicht nur wegen meinen Haaren abgesetzt

hast du deine leberwerte etc überprüfen lassen?

musste vor jeder packung eine blutabnahme machen lassen, also alle paar monate. da wurden die immer bestimmt, so 1x im jahr gabs auch ein großes blutbild.

ja, 4 jahre ist lang. aber isotretinoin war auch das letzte mittel, wurde davor schon 2 jahre mit allem möglichen therapiert, was nicht zufriedenstellend anschlag.

abgesetzt hab ichs bestimmt 5-6 mal, aber es kam immer wieder. klar, wusst ich dass es ein heftiges medi ist, aber wenn ohne das fast dein kompletter oberkörper voll mit akne ist, nimmst du das in kauf. hab ja allerdings auch nur sehr niedrig dosiert.

jetzt nehm ich seit 7 monaten minocyclin. da hab ich das gefühl, dass es auf dauer noch deutlich schädlicher ist, als isotretinoin. zumindest für die leber, magendarmtrakt, usw. und so langsam dürfte auch die resistenz einsetzen.

und vor allem: es wirkt nicht annähernd so gut.

naja, wenn das antibiotikum seine wirkung verliert und ich keinen ersatz find, muss ich wohl oder übel zurück auf isotretinoin.

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 01 Jun 2008 12:27:34 GMT

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

4 jahre isotretinoin und deine akne ist noch nicht weg?

hast du es mal mit weglassen von milchproduktion versucht?

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne

Posted by [dertim](#) on Sun, 01 Jun 2008 18:41:10 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Son, 01 Juni 2008 14:27

hast du es mal mit weglassen von milchproduktion versucht?

die letzten jahre hab ich keine speziellen aknediäten probiert. am anfang vielleicht mal, weiß nicht mehr.

aber wie oben ja geschrieben, ist das problem, dass es da so unterschiedliche meinungen gibt.

die einen sagen, dass es bei ihnen an milchprodukten liegt, die anderen an stark zuckerhaltigem, die nächsten empfehlen low-carb diäten, wieder andere halten fettiges für den übeltäter, bei manchen ists jodakne. und zu guter letzt gibts auch noch leute, die meinen dass nahrungsmittel keinen einfluss haben.

da dürfte man ja gar nichts mehr essen. und meine akne hängt auf jedenfall von mehreren faktoren ab und blüt auch des öfteren trotz antibiotikum stark auf, manchmal ist sie fast ganz weg. hat auch viel mit sachen zu tun, die ich manchmal gar nicht kontrollieren kann. meine haut reagiert z.b. stark auf stress.

da ists schwer, durch gezielte ernährung auf einen bestimmten effekt zu schließen.

aber ich werd die nächsten monate auf jeden fall mal die gängigen aknediäten und NEMS durch gehen. bleibt mir ja auch nicht viel anderes übrig. schulmedizinisch dürft ich langsam austerapiert sein.

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 01 Jun 2008 19:30:33 GMT

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

ich war auch schon auf isotretinoin...auch 10-20mg...akne ging trotzdem weiter danach...aber milch hat bei mir einen einfluss, definitiv

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne
Posted by [dertim](#) on Mon, 02 Jun 2008 15:41:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Son, 01 Juni 2008 21:30ich war auch schon auf isotretinoin...auch 10-20mg...akne ging trotzdem weiter danach...aber milch hat bei mir einen einfluss, definitiv wie lang hast du denn genommen? ich sprang zwar ziemlich gut drauf an, mit 20mg wars ganz weg und mit 10 hat ich nur ein bisschen auf der brust. hab dann die meiste zeit 10 genommen, weils vom verhältnis wirkung/nebenwirkung besser war.

aber immer nach dem absetzen, kam innerhalb von ein paar wochen die talgproduktion in schwingung und damit auch die akne.

glaube mittlerweile, dass es sinnvoller ist, das 60-80mg hardcore programm für ein halbes jahr durchzuziehen, auch wenn weniger für die aknebehandlung reichen würde. da hat man dann zwar heftige NW, aber ich glaube, dass die dauerhafte heilung dann auch deutlich höher ist. aber nur meine persönliche meinung..

wie siehst du denn bei dir mittlerweile aus? machst du noch irgendwas, außer milchprodukteverzicht? oder bist du aus deiner akne rausgewachsen?
werd das auch mal probieren...obwohl ich ja verdammt gerne käse esse :/

gruß, tim

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 02 Jun 2008 16:05:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mach garnichts mehr...hab nun noch leichte akne..immer so 1-2 pickel im gesicht und rücken halt viele rote flecken noch und n paar pickel auch...
esse selbst joghurt etc noch, will nicht drauf verzichten aber man merkt schon dass wenn ich mal wieder zuviel milchprodukte esse an einem tag wirsd am nächsten tag mit großer sicherheit neue pickel geben

gruß
hids

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 02 Jun 2008 16:06:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dertim schrieb am Mon, 02 Juni 2008 17:41
wie lang hast du denn genommen?

hmm war glaub ich mindestens 6-7 Monate.. hatte auch super haut während der zeit aber fing natürlich wie bei dir danach wieder an...würds nie wieder machen, die nebenwirkungen sind

einfach zu krass...glaub hab dadurch dünnere Haut jetzt (werd schnell rot im Gesicht zbsp)..
und epiphyse hat sich evtl geschlossen dadurch bei mir

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne
Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 02 Jun 2008 16:32:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo siehst du den Zusammenhang zwischen der Epiphyse und dem Tretinoin?
Du bist 18, oder? Die Schließung der Epiphysenfugen ist da ja normal.
Aber maybe, wer weiß...

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne
Posted by [dertim](#) on Mon, 02 Jun 2008 16:39:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi hids,

ist ja toll, ein paar pickel würden mich auch nicht stören. und die starke verbesserung
schreibst du dem verzicht auf milchprodukte zu?

hmm.. eigentlich müsste man das ja auch testen können, indem ich ein paar tage lang 3 liter
milch am tag drinke, oder? das würde mir deutlich leichter fallen, als wochenlang drauf zu
verzichten.

epiphysenverschluss dadurch ist natürlich heftig, wusste gar nicht was das ist, bis ichs grad
gegooglet hab.

das mit der dünnen haut und dem rot werden kenn ich.. auch wenn ich von natur aus ziemlich
schnell rot werd.

bei iso ists ja auch das ewige thema: augenringe und dunkle schatten durch (irreversibel) dünne
haut unter den augen.

und jetzt nehmen wir auch noch fin..

wie ich ja schon öfters geschrieben hab, bin ich der einzige vollglatzenkandidat in der näheren
verwandtschaft. keine opas, onkel, cousins, usw.

mein vater hat erst mit 40 HA bekommen und ich steuer in den nächsten 3-4 jahren auf
komplette kahlheit hin.

hab die starke vermutung, dass iso da eine rolle spielt.

ist der HA bei dir auch stärker, als es die verwandtschaft eigentlich vermuten ließe?

gruß, tim

Subject: Re: DIM-Therapie gegen Akne

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 02 Jun 2008 17:00:20 GMT

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

nee.. bei mir in der verwandschaft hat jeder glatze und das auch ziemlich früh...

epiphysenschluss is glaub ich unwahrscheinlich bei den dosen..jedoch beeinflusst es schon die osteoblasten aktivität
