

---

Subject: an die DIM (Diindolymethan) - User  
Posted by [Amsch](#) on Sun, 06 Jul 2008 02:00:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hoha!

Frage an alle, die das Produkt verwenden. Konnte bisher nur positives davon lesen, soll ja in der richtigen Dosierung auch ungefährlich sein. Darf man fragen, was es bei euch bewirkt hat? (stef, foxi etc.)

Werde auf jeden Fall noch einen Bluttest machen und schauen, ob sich DIM gut für mich auswirkt. (Wenn ich es denn benutze)

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolymethan) - User  
Posted by [stef84](#) on Sun, 06 Jul 2008 11:06:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme es ja aufgrund und innerhalb von parkers "Alternativ-Programm". Also gegen den Haarausfall. Und der ist nach wienvor getsoppt. Auch für dich sollte es ganz sinnvoll sein. Du hattest ja ein Ungleichgewicht im Östrogen-Testosteron-Haushalt, wenn ich mich recht erinnere. Und da soll es ja auch helfen. Ich werde in den nächsten Wochen auch mal meine Blutwerte testen lassen, jetzt nach gut einem Jahr Off-Fin. Mein Testo-Spiegel unter Fin war auch nicht höher als deiner (wobei das nicht schlecht sein muss, noch gut im Ref.-Bereich). Ich würde es mal probieren. Schaden kann es sicher nicht!

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolymethan) - User  
Posted by [Amsch](#) on Mon, 07 Jul 2008 02:17:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke, Stef!

Hatte Dim irgendwelche Auswirkungen auf dich? (Munterer, höheres Leistungsvermögen etc.?) bzw. hat es irgendwelche Probleme aus der Welt geschafft?

Würd mich über andere Usererfahrungen freuen.

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolymethan) - User  
Posted by [Amsch](#) on Thu, 10 Jul 2008 01:28:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stef? Irgendwer?

Btw, irgendwie find ich da etwas unlogisch. Wie soll DIM gegen HA helfen? Ich meine, es erhöht Testosteron (was bekannterweise weniger gut für die Haare ist) und vermindert (zumindest das schlechte) Östrogen (was bekanntlich gut für die Haare ist )

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [stef84](#) on Thu, 10 Jul 2008 06:59:58 GMT

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

---

Musst du mal parker fragen, warum das gut für die Haare ist.  
Auswirkungen von DIM (so das es mir auffällt) merke ich keine. Aber ich fühle mich gut. Und gut das dass so geblieben ist.

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [atila](#) on Sun, 13 Jul 2008 10:30:29 GMT

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

---

Welches DIM-Produkt nutzt ihr denn?

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [Ralf3](#) on Sun, 13 Jul 2008 11:54:09 GMT

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

---

atila schrieb am Son, 13 Juli 2008 12:30Welches DIM-Produkt nutzt ihr denn?

Frage ich mich auch. Ist es rezeptfrei?

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [atila](#) on Sun, 13 Jul 2008 17:53:03 GMT

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

---

Ja es wird als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben.

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [fiebius](#) on Sun, 13 Jul 2008 18:35:31 GMT

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

---

<http://www.aknewelt.de/forum/viewtopic.php?t=13588&highlight=dim>

Ich habe damals diese Ausarbeitung für DIM bezügl. Akne gemacht.  
Hier sind auch viele Informationen enthalten.  
Dim ist auch nicht gleich DIM!

Bezügl. Akne hat DIM den Test nicht bestanden.  
Es kann anfangs gute Erfolge bewirken,  
anschliessend ist bei vielen jedoch eine  
Verschlimmerung des Hautzustandes eingetreten.

Denke es ist ein zweischneidiges Schwert und  
mögliche Nebenwirkungen sind nicht ausgeschlossen.  
Jedes Hormonsystem hat andere Werte und DIM ist  
ein sehr spezieller Baustein.

Und dann war da noch die Erhöhung des "freien Testo"  
durch DIM, was keiner so richtig einzuschätzen vermag.

Als Alternative bieten sich ggf. Boccoli-Pillen an!

Hier der DIM-Thread auf Acne.org  
<http://www.acne.org/messageboard/DIM-t187299.html>  
Gesamtergebnis: negativ

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolymethan) - User  
Posted by [ezekiel](#) on Sun, 13 Jul 2008 20:11:27 GMT

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

---

Super... gut, dass ich mir direkt den 200mg-Hammer gekauft habe...  
Naja, ich werde es mal ein paar Wochen durchziehen und auf meinen Körper hören.  
Gibt es bei einer einmaligen Einnahme Empfehlungen für den Einnahmezeitpunkt (zur Mahlzeit  
ist klar, aber Uhrzeit)?

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolymethan) - User  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 13 Jul 2008 21:07:30 GMT

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

---

ezekiel schrieb am Son, 13 Juli 2008 22:11 Super... gut, dass ich mir direkt den 200mg-Hammer  
gekauft habe...  
Naja, ich werde es mal ein paar Wochen durchziehen und auf meinen Körper hören.

Gibt es bei einer einmaligen Einnahme Empfehlungen für den Einnahmezeitpunkt (zur Mahlzeit ist klar, aber Uhrzeit)?

Wo ist denn das Problem? Teile die DIM Tabletten doch und guck, ob und wieviel du verträgst. Ein Patentrezept gibt es leider nicht.

Einnahmezeitpunkt: Morgens zum Frühstück, Abends zum Abendessen. DIM sollte dich jetzt nicht unbedingt einschränken...

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [ezekiel](#) on Sun, 13 Jul 2008 21:21:15 GMT

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

---

Sind aber leider Kapseln... ansonsten würde ich mich ja gerne an meine Optimaldosis herantasten, Parker.

Übrigens, haste die PN wieder nicht bekommen? ^^

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [atila](#) on Sun, 13 Jul 2008 21:36:32 GMT

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

---

Wo hasst du denn die 200mg-Dinger her? Ich finde das PreisLeistungsverhältnis bei Supersmart.com bis jetzt am besten mit 120 Kapseln je 100mg für 20 Eur

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 13 Jul 2008 21:39:41 GMT

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

---

ezekiel schrieb am Son, 13 Juli 2008 23:21 Sind aber leider Kapseln... ansonsten würde ich mich ja gerne an meine Optimaldosis herantasten, Parker.  
Übrigens, haste die PN wieder nicht bekommen? ^^

Doch, denke schon, dass deine dabei ist, aber hab noch nicht alle gelesen. Bin immoment etwas im Klausurstress... Den Inhalt der Kapseln kannst du zur Not auch per Augenmaß auf einem Teller teilen. Oder du hast natürlich eine Miniwage...

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [ezekiel](#) on Sun, 13 Jul 2008 22:11:16 GMT

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

---

Hm, dann müsste ich das Pulver allerdings mithilfe eines Löffels und einem Schluck Wasser herunterkippen. Habe gerade mal eine Kapsel geöffnet, das Zeug riecht wie Erdöl... möchte ich nicht unbedingt pur auf der Zunge haben.

---

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [ezekiel](#) on Sun, 13 Jul 2008 22:12:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich korrigiere mich, das Pulver riecht wie Gülle (und ein wenig Erdöl). Kann das normal sein?

---

Subject: Re: an die DIM (Diindolylmethan) - User  
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 14 Jul 2008 01:06:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ezekiel schrieb am Mon, 14 Juli 2008 00:11Hm, dann müsste ich das Pulver allerdings mithilfe eines Löffels und einem Schluck Wasser herunterkippen. Habe gerade mal eine Kapsel geöffnet, das Zeug riecht wie Erdöl... möchte ich nicht unbedingt pur auf der Zunge haben.

Nase zu halten und runter damit... Ansonsten quetsch DIM in ein Teig/Brotkügelchen. Gibt zur Not auch Leerkapseln.

---