
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.)

Subject: Aw: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [kko0](#) on Fri, 04 Mar 2011 22:49:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hat es nur die entzündungen reduziert oder auch die fettigkeit der haut?

Subject: Aw: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [Gast](#) on Fri, 04 Mar 2011 23:40:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die Fettigkeit ist meinem Gefühl sogar gestiegen. Hab sonst nie an der Stirn geschwitzt, jetzt schon, wobei der Schweiß eher fettig ist.

Subject: Aw: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 14 Mar 2011 13:49:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:ich nehme knapp 1g Trockenextrakt -12:1, was normalerweise bei schweren Depressionen verschrieben wird Very Happy
Johanniskraut wird niemals wegen schweren Depressionen verschrieben. Selbst mittelschwere dürfen damit nicht behandelt werden, weils nichts hilft. Wer einem bei mittelschweren bis schweren Depressionen Johanniskraut verschreibt, handelt schwer nachlässig, weil es bei denen nicht hilft.

Subject: Aw: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [malcanum](#) on Mon, 14 Mar 2011 17:17:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darkthunder schrieb am Mon, 14 March 2011 14:49Zitat:ich nehme knapp 1g Trockenextrakt -12:1, was normalerweise bei schweren Depressionen verschrieben wird Very Happy
Johanniskraut wird niemals wegen schweren Depressionen verschrieben. Selbst mittelschwere dürfen damit nicht behandelt werden, weils nichts hilft. Wer einem bei mittelschweren bis schweren Depressionen Johanniskraut verschreibt, handelt schwer nachlässig, weil es bei denen nicht hilft.

Stimmt, bin seit nem halben Jahr auf Doxepin, und das ist auch nicht gut. Vorher Mirtazapin, war ganz schlimm. Ich habe darunter das restless Legs Syndrom bekommen, und wer das kennt weiß das es nicht lustig ist.Ich kann da eher die SSRI (Selectiv Serotonin Reuptake Inhibitor) empfehlen, die sind spezifischer und haben weniger Nebenwirkungen.
Paroxetin war OK. Fluctin auch.
Johanniskraut und Co ist was für Hobby-Depris...sry, aber die Sachlage ist dermaßen schlimm...
Gruß malcanum

Subject: Aw: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [Legende](#) on Mon, 14 Mar 2011 17:31:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bekomme zurzeit i.wie auch wieder Akne

Kann das sein, dass NEMS die ursache dafür sind?

Hab nämlich das Gefühl es liegt daran, weil ab dem Zeitpunkt wo ich die NEMS genommen habe, fingen plötzlich wieder Akne an..

Ich werde die Woche noch die NEMs nehmen, danach 2 Wochen Pause machen, ob es wirklich die Ursache dafür ist?

[http://www.biovea-deutschland.com/\(S\(ij0w55bbgqqcqa55pzgweg55\)\)/product_detail.aspx?PID=321&CID=0&OS=202](http://www.biovea-deutschland.com/(S(ij0w55bbgqqcqa55pzgweg55))/product_detail.aspx?PID=321&CID=0&OS=202)

Zitat:Umhüllung-Größe: 1 Tablette
Umhüllungen pro Behälter: 120

Menge pro Umhüllung:

- Vitamin A (als 83% Beta-Carotin, 17% Palmitat) 15.000 IU
- Vitamin C (als Ascorbinsäure) 250mg
- Vitamin D (als cholecalciferol) 400IU
- Vitamin E (als Dalpha Tocopherol) 150IU
- Thiamin (als Thiamin mononitrate) 75mg
- Riboflavin 75mg
- Niacin (als niacinamide) 75mg
- Vitamin B6 (als Pyridoxin HCL) 75mg
- Folat (Fol- Säure) 400mcg
- Vitamin B12 (als cyanocobalamin) 75mcg
- Biotin 300mcg
- Pantothenische Säure (als D-Calciumpantothenat) 75mg
- Calcium (als Mischcalciumkomplexe) 20mg
- Eisen (als Eisenaminosäurechelate) 1.3mg
- Jod (als Kaliumjodid) 159mcg
- Magnesium (als Magnesiumaminosäurechelate) 10mg
- Zink (als Zinkaminosäurechelate) 10mg
- Selen (als Selenomethionin) 25mcg
- Kupfer (als kupfernes Aminosäurechelate) 1mg
- Mangan (als Manganaminosäurechelate) 1mg
- Chrom (als Chromaminosäurechelate) 25mcg
- Molybdän (als Molybdänaminosäurechelate) 27mcg
- Kalium (als Kaliumaminosäurechelate) 1.8mg
- Inosit 75mg
- Para-aminobenzoic Säure (PABA) 75mg
- Cholin (als Cholinbitartrat) 31mg
- Betain (als Betain HCL) 25mg
- Zitrusfrucht-Bioflavonoide 25mg
- Rutin 25mg
- Hesperidin 5mg
- Bor (als Boraminosäurechelate) 500mcg

Andere Bestandteile: Mikrokristalline Zellulose, Dikalziumphosphat, Stearinsäure, Silikondioxid, croscarmellose Natrium, Calciumstearat, ethylcellulose.

Allergien-Informationen: Geben Sie vom Weizen, vom Gluten, von der Hefe, von den Fischen, vom Ei, von der Molkerei und von der Laktose frei. Enthält keine künstlichen Farben, Aromen oder Konservierungsmittel

Subject: Aw: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 22 Mar 2011 15:27:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Akne durch NEMs ist Unsinn.
Das sind ja alles Stoffe, die der Körper braucht.

Ich kann euch aber einen Tipp geben, womit ich meine Akne los wurde. Ich habe dazu die TOP 5 entwickelt.

Die wichtigsten Maßnahmen zuerst:

Platz 1: Der Einlauf: Jeden Tag einen Einlauf machen mit 1 Liter Wasser (kalt!), das spült den Darm aus.

Hier sitzen nämlich über Tage hinweg Toxine, die dann zurück in den Blutkreislauf gehen und so als Akne über die Haut ausgeschieden wird.

Einläufe sind das Nonplus-Ultra bei Akne!

Denn: Die Haut ist der Spiegel des Darms.

Reiner Darm= Reine Haut!

Platz 2: Darmbakterien!

Als Kapseln, aber auch in Form des Brottrunks.

Denn: Die Haut ist der Spiegel des Darms.

Reiner Darm= Reine Haut!

Platz 3: Omega-3-Fettsäuren!

Aber es müssen unbedingt die aus Fischölen sein.

Die pflanzlichen sind nicht ausreichend.

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, was nützlich ist bei zu Akne neigender Haut.

Platz 4: Teebaumöl

Was viele nicht wissen: Akne kann auch durch Demodexmilben ausgelöst werden! Durch äußerlich angewandtes Teebaumöl werden die Milben abgetötet.

Ein Heilpraktiker sagte mir, 80% seine Akne-Patienten sind von Milben auf der Haut betroffen!

Und durch abtöten der Milben können hier ganz hervorragende Ergebnisse passieren.

Platz 5: Kalium!

Dieser Mineralstoff ist sehr wichtig.

Bei Kalium-Mangel kommt es zu unreiner Haut.

Der Tagesbedarf an Kalium ist mit 2.000 mg am Tag sehr hoch. Kaum jemand schafft über die normale Ernährung diesen Bedarf zu decken.

Subject: Aw: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [Gast](#) on Sat, 26 Mar 2011 13:56:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brottrunk hat bei mir nichts gebracht, ich selber für Kalium und Trinatriumphosphat an erste Stelle setzen. Wobei letzteres nur wenige winzige Salzkörnchen pro Tag!

Das Problem bei mir ist, Akne ist für mich kein Problem, wenn ich kein Sport mache. Sobald ich Sport mache, sprießt die Akne.

Subject: Aw: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 28 Mar 2011 04:32:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ninja88 schrieb am Sat, 26 March 2011 14:56 Brottrunk hat bei mir nichts gebracht, ich selber für Kalium und Trinatriumphosphat an erste Stelle setzen. Wobei letzteres nur wenige winzige Salzkörnchen pro Tag!

Das Problem bei mir ist, Akne ist für mich kein Problem, wenn ich kein Sport mache. Sobald ich Sport mache, sprießt die Akne.

Dann hilft es vielleicht, sich das Gesicht nach dem Sport mit einer seifenfreien Lotion zu waschen!

Subject: Aw: Akne weg <> Johanniskraut
Posted by [Gast](#) on Mon, 28 Mar 2011 12:31:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Gesicht war schon immer aknefrei. Problem ist bei mir der Rücken. Die Haut dort ist sehr viel empfindlicher als die Gesichtshaut. Hab schon alles versucht, Seife, Gels, basische Bäder - nichts hat was gebracht. Da hilft nur Ernährung oder Verzicht auf Sport.

Jetzt mache ich viel, um Masse aufzubauen und später zu definieren, um dann im Sommer kaum noch Training zu benötigen.
