
Subject: Zink bei Akne?

Posted by [Franky.S0711](#) on Thu, 04 Aug 2016 08:57:16 GMT

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

Ich habe hier einen umfangreichen Text gelesen, der mehrere klinische Studien zitiert, in denen Zink bei Akne relativ erfolgreich angewendet wurde: inutro.com/zink

Teilweise soll die Wirkung an die von des Antibiotikums Oxytetracyclin heranreichen und bei einer DOsis von 50 mg täglich bereits spürbar sein, wenn man ein gutes bioverfügbares Zink benutzt. Mein Problem ist aber, dass ich vom Zink bereits bei 15 mg Magenschmerzen/Übelkeit bekomme. Habt ihr das auch gehabt? Lohnt sich denn Zink in einer höheren Dosis bei Akne?

Es wäre mir nämlich lieber als ab und an Antibiotika nutzen zu müssen, Isotretinoin habe ich vor Jahren bereits angewendet was zu einer Besserung führte aber halt nicht komplett geholfen hat.
