

---

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](http://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.

---

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [Ming](#) on Thu, 29 Sep 2016 15:18:32 GMT

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

---

Hi,

ich habe auch Zink eingenommen. Zeitgleich dann auch noch Lebertran, weil ich gelesen habe, dass Lebertran Vitamin A und D enthält. Diese Vitamine sollen wohl auch bei einer Aknetherapie hilfreich sein, wenn man sie einnimmt.

LG

---

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [justme\\_S](#) on Fri, 14 Oct 2016 12:02:24 GMT

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

---

Hi,

ich nehme immer vor dem Essen eine Zinktablette ein. Bin gespannt wann sich erste Ergebnisse zeigen...

---

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [beltram](#) on Wed, 26 Oct 2016 15:50:28 GMT

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

---

Hat jemand Erfahrungen mit Kamillenbäder gemacht?

---

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [beltram](#) on Wed, 26 Oct 2016 15:51:53 GMT

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

---

Habe jetzt schön öfters gehört, dass Kamille bei Akne gut helfen soll?!

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [derminfo.de](#) on Sat, 29 Oct 2016 20:29:05 GMT

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

---

Kamille desinfiziert in der tat etwas, aber ob das wirklich bei Akne ausreicht möchte ich etwas bezweifeln.

Die Anwendung ist ja auch nicht ganz so einfach - Tee ??

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [Nadiene](#) on Mon, 30 Jan 2017 16:33:24 GMT

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

---

Zinktabletten hatte ich bisher noch nicht eingenommen. Ich hab mir da immer eine einfach Zinksalbe dünn aufgetragen, mach ich heute immer noch so. Bei mir hilft es echt gut. Gibt ja echt so viele Möglichkeiten mittlerweile, aber Zink ist immer eine gute Wahl.

Lg Nadiene

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [FMeier](#) on Sun, 19 Feb 2017 07:01:53 GMT

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

---

Grüß Gott!

Hast du es denn mittlerweile schon ausprobiert und kannst uns verraten, ob es in deinem Fall angeschlagen hat?

Wenn nicht, dann schau dir doch mal alternativ diesen [kokosoel-tests.de](#) Kokosöl Vergleich genauer an. Das Kokos-Öl hat nämlich auch einen sehr positiven Einfluss auf das Hautbild und kann ebenso Akne und Pickel nachhaltig reduzieren bzw. sogar beseitigen.

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [AlexeyRani](#) on Tue, 11 Apr 2017 09:08:43 GMT

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

---

Ich finde den Tipp mit dem Kokos Öl schon ganz gut. Aber eher als Pflege und nicht um Pickel

---

los zu werden.

Gegen Pickel habe ich meiner Frau mal die Papulae bestellt. Ist vollkommen Naturbelassen und wirkt wirklich super. Nach nicht nur zwei Tag habt schon gesehen das ihre Pickel viel kleiner geworden sind.

Und nach einer Woche war nichts mehr davon zu sehen. Sie verwendet die Papulae jetzt nur zweimal die Woche und ihr Haut bleibt rein.

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [Lovena](#) on Thu, 03 Aug 2017 09:01:43 GMT

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

---

Zink soll aber helfen. Auch so Tonerde Masken sind gut

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [Gast](#) on Fri, 04 Aug 2017 23:50:46 GMT

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

---

Zink hat bei mir ein bisschen geholfen. Gibt auch einen interessanten Artikel diesbezüglich. siehe hier. Dass Kokosöl auch bei Akne hilft, kann ich kaum glauben. Es soll aber antibiotische Wirkung haben, weshalb das Naturöl auch gerne als Haaröl eingesetzt wird. Quelle:[SPAM GELÖSCHT]

---

Subject: Aw: Zink bei Akne?

Posted by [Alre1966](#) on Tue, 16 Jan 2018 21:21:15 GMT

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

---

hilft mega gut