

---

**Subject:** Vitamin B Komplex/Pickel??

**Posted by** [Gaby](#) **on Thu, 29 Dec 2005 21:05:08 GMT**

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

---

Kann es sein, das ein Vitamin B Komplex verstkt unreine Haut hervorruft? Ich habe in letzter Zeit verstkt Probleme mit Pickeln und habe speziell den Vitamin B Komplex unter Verdacht, da es am Zink, Eisen, Biotin oder Vitamin C ja kaum liegen dürfte...hat jemand ähnliche Beobachtungen gemacht? Ich neige sonst nicht zu unreiner Haut und erlebe derzeit eine Renessaince meiner Pubertät??!!

---

---

---

**Subject:** Re: Vitamin B Komplex/Pickel??

**Posted by** [thursday](#) **on Thu, 29 Dec 2005 21:09:55 GMT**

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

---

Akne verschimmert sich auch durch allergische Reaktionen. Eine Reihe von Medikamenten (Barbiturate, Antidepressiva, Kortison, Lithium) stehen unter Akne-Verdacht. Aber auch B-Vitamine (B6, B12): sie fördern die Bildung von Hornzellen auf der Hautoberfche und behindern dadurch den Abfluss aus den Talgdrüsen.

<http://www.berlinx.de/ego/0502/art3.htm>

---

habe ich dazu gerade im net gefunden .....

---

---

**Subject:** Re: Vitamin B Komplex/Pickel??

**Posted by** [tino](#) **on Thu, 29 Dec 2005 21:10:28 GMT**

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

---

Hallo Gaby

Ich schlucke das schon seit Jahren,..und es hat mir noch nie Pickel gemacht.Villeicht weiss Chriss 22 da mehr,..ich weiss nicht warum und vor allem wie einige B Vitamine Akne triggern können.

E.v andere Faktoren,..Stress,Depressionen,Ernährung?

PS:War keine Hyperchonderei mit dem Minox bei mir.

---

gruss Tino

---

---

**Subject:** Re: Vitamin B Komplex/Pickel??

**Posted by** [tristan](#) **on Thu, 29 Dec 2005 22:02:52 GMT**

---

Hallo,

wie hoch ist der dosiert?

Ich habe im Forschungsforum einen Post gemacht, es hat jedoch noch niemand geantwortet. Studien dazu gibt es, vor allem zu B6 und B12, aber ich habe weder Volltexte noch sind es viele. Der Hauptverursacher scheint für mich B12 zu sein. Ich probiere gerade selbst aus mit verschieden B Vitaminen wie es sich auf Akne auswirkt. Als ich früher einen 50-er Komplex nahm habe ich auch Akne bekommen. Ich halte das für zuviel. Ich bin mir über die Rolle der B Vitamine unsicher. Wie ich erfahren habe ist B6 ein alter Hut, auch topisch, und kann wenn ich es in den Studien richtig verstanden habe den Androgenrezeptor runter regulieren, allerdings sind auch Auswirkungen auf den Glucocorticoidrezeptor beschrieben und alles wird kompliziert...ich wäre vorsichtig mit den B-Vitaminen und würde im sicheren Bereich bleiben wenn du nicht genau über deinen Bedarf Bescheid weißt (10-15mg). Ich habe auch schon gelesen dass Leute Haarausfall von hohen B6 Dosen bekommen haben, und das würde auch mit der Akne korrelieren. Wenn du mehr als 20mg B6 nimmst solltest du es als P-5-P nehmen. Ich hoffe dass sich Pilos und Tino vielleicht nochmal einlesen in die Sachen die ich im Forschungsforum gefragt habe, dann könnte man mehr dazu sagen. Sicher ist im Moment für mich nur dass es Auswirkungen auf die Hormonaktivität (Nebenniere) und die Reaktion auf Hormone hat, positiv oder negativ! Es macht auch noch mehr, hat Einfluss auf die Mitochondrien...also vorsichtig...die Dosierung macht's..

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&amp;db=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=16201314&query\\_hl=10&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&amp;db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=16201314&query_hl=10&itool=pubmed_docsum)

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&amp;db=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=14975445&query\\_hl=10&itool=pubmed\\_docsum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&amp;db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=14975445&query_hl=10&itool=pubmed_docsum)

" An individual who is prone for gout might need more pantothenic acid (Vitamin B5) but less lecithin,

while anyone with a tendency for iron overload would need less Vitamin B1, but much more Vitamin B2.

Some of those suffering from hypoadrenalinism (Addison's disease) would benefit from extra Vitamin B1

and/or choline for their sodium-raising properties, while sodium-sensitive individuals or anyone with a

tendency for hyperadrenalinism (Cushing's disease) might benefit from extra Vitamin B2 and folic acid,

which have a sodium-lowering effect.

Anyone suffering from low blood sugar episodes should avoid larger amounts of Vitamin B6 and C,

which can cause blood sugar to drop even more, but they are generally helped with extra niacinamide

and/or biotin. There are claims that diabetics may benefit from larger amounts of biotin, but

patient

feedback and blood sugar measurements have been to the contrary.

Those with a tendency for mild Hyperthyroidism (see also Acu-Cell "Bromine") may benefit from PABA, another member of the B-vitamin complex, but they should be careful taking extra Vitamin B6.

Higher amounts of Vitamin B6 will also increase magnesium retention, although this only takes place

following long-term oral supplementation, while regular Vitamin B6 injections will quickly result in a high magnesium / low calcium ratio.

If not matched to a patient's requirements, which happens frequently when Vitamin B6 + B12 injections

are given at Weight Loss Clinics, a severe calcium deficiency develops. This by itself - or when aggravated by an overstimulated thyroid from regular Vitamin B6 + B12 shots - can result in insomnia,

heart palpitations, chest pains, anxieties, depression, mood swings, joint / muscle pains, and/or other symptoms.

In someone suffering from Hypothyroidism and low sodium, Vitamin B6 supplementation on a long-

term basis has the potential to eventually lower thyroid functions even more, although a brief boost will

still take place every time Vitamin B6 is injected or taken orally. In addition, Vitamin B6 will only affect

T4 (thyroxine) levels, but no conversion to T3 (triiodothyronine) takes place - causing a T3 / T4 thyroid

ratio conflict, so rather than trying to boost thyroid functions with Vitamin B6 injections for weight loss

purposes, iodine, as well as selenium and tyrosine status should be checked and corrected instead.

Another consideration when supplementing larger doses of Vitamin B6 as pyridoxine is the inhibiting

effect on Pyridoxal-5-Phosphate (P5P), which is the natural form of Vitamin B6, so if amounts larger

than 50mg are taken per day, or if they are taken on an ongoing basis, the pills should also contain a

small percentage as pyridoxal-5-phosphate to avoid the potential of causing neurological damage.

However, regardless of the type, excessive intake of both - P5P or pyridoxine - when not needed, may

also lead to nerve and/or spinal degeneration, specifically affecting T1 (with right-sided symptoms in the

upper back / shoulder area) and at L2, along with general osteo-arthritis changes in various joints. As a result, Vitamin B6 therapy should only be used for someone with an otherwise

difficult-to-manage

low magnesium / high calcium ratio.

Of course, someone's chemical profile is unlikely to be straight across before starting on

## B-complex

vitamins, so the end results will be different from one individual to the next. However, the inhibiting or lowering effect of an equalized B-Vitamin complex on iron and manganese levels (as seen in the graph above) will in people predisposed to iron-deficiency anemia and/or reactive hypoglycemia cause a pronounced worsening of their symptoms (feeling tired). Even in otherwise "healthy" individuals, taking mega-doses of B-vitamins can eventually lead to either "nervous energy"-like symptoms (like a hyper-active child), or just plain fatigue. Perhaps this "tiring" effect was at some point erroneously interpreted as having the potential to reduce stress, hence the subsequent Stress Tab designation.

Since one major effect of taking high B-complex vitamins for a lengthy time period is an increase in zinc and potassium uptake, this could become quite detrimental for someone who is prone for ovarian cysts, painful menstruation, prostatitis, chronic bladder infections, or inflammatory gallbladder disease, however it might benefit someone with mild cirrhosis of the liver, some types of hepatitis, or any other number of high iron / manganese-storage types of medical conditions. High B-complex vitamins would be totally contraindicated with ovarian or testicular cancer, which go hand in hand with very high cellular zinc and/or potassium levels, whereas a low potassium-related bladder problem (weak bladder muscles) or enlarged, but benign prostate condition might benefit from extra B-vitamins.

B-complex raises total cholesterol and triglyceride levels, which may be an unwelcome effect for some individuals, but advantageous for those whose levels are on the low side. While B-complex vitamins may help with high estrogenic-types of PMS, larger amounts will worsen low estrogenic-types of PMS or even lead to suicidal tendencies in some women. A higher intake of B-vitamins can trigger heart palpitations with congestive heart disease or above-normal thyroid or adrenal functions, and it may aggravate insomnia, anxiety or stress disorders. Some individuals experience "burning" muscles or a general increase in muscle tension as a result of excessive B-complex supplementation.

On average, individuals with low cardiac output, or whose zinc and potassium levels are naturally on the low side (and thus exhibit a sluggish metabolism), are best suited to supplement higher amounts of

B-vitamins, as their system would actually benefit from the stress-inducing and metabolism-stimulating effect of B-complex, provided none of the above contraindications apply.

If other supplements such as calcium, magnesium, iron, or Vitamin A, C, E...etc. are added, the entire mineral profile will of course change again and re-shape some of the B-vitamins' artificially created highs and lows. Unless someone is certain that they exhibit a chemical profile which would benefit from a higher B-complex intake, I would personally stay on the safe side and not exceed a 10 -15mg range."

[http://alopecia.de/foren/forschung/index.php/m/239/6760a27fb87eac889c2cc688a2c1a09c/#msg\\_239](http://alopecia.de/foren/forschung/index.php/m/239/6760a27fb87eac889c2cc688a2c1a09c/#msg_239)

Gruß  
tristan

AN Pilos und Tino. Wenn ihr mal Zeit habt, bitte um Hilfe dazu, bzw. die Studien die im Anhang sind wären interessant...

---

#### File Attachments

1) [B6.pdf](#), downloaded 348 times

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 22:09:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tristan

"AN Pilos und Tino. Wenn ihr mal Zeit habt, bitte um Hilfe dazu, bzw. die Studien die im Anhang sind wären interessant..."

Bin eigentlich im Urlaub,..bin nur zufällig hier heute.Vor Montag kann,..bzw will ich nichts

grösseres machen was meinen Kopf beansprucht,...aber ab dann bin ich wieder voll einsatzfähig:-)

gruss Tino

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [Gaby](#) on Fri, 30 Dec 2005 07:14:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für eure Antworten.

So ist mein Vitamin B Komplex dosiert:

B1 ----->4,2 mg  
B2-----> 4,8 mg  
Niacin -----> 54,0 mgNE  
Panthonensäure-> 18,0 mg  
B6 -----> 6,0 mg  
Folsäure -----> 600 müg  
B12 -----> 3,0 müg  
Biotin -----> 450 müg

Das Präparat ist von der Firma Vitalis (Aldi) und enthält eben auch Füllstoffe und Überzugsmittel (Schellack), Trennmittel (Talcum \*das klingt ja schon nach Akne \*g\*) und den Farbstoff E 104 sowie Ribofalvon-5` Phosphat.

Ich werde den Komplex jetzt absetzen um zu schauen, was passiert.

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [Gast](#) on Fri, 30 Dec 2005 10:35:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Gaby,

weiß nicht, wie lange Du die B-Vitamine schon nimmst. Wenn's keine allergische Reaktion etc. ist, kann's evtl. ne sog. Erstverschlimmerung sein.

Gruß  
Crusher

---

**Subject:** Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
**Posted by** [chris22](#) **on Fri, 30 Dec 2005 10:41:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)**

---

Nein,

viel zu niedrig dosiert. Du nimmst mit der Nahrung von den Vitaminen B6 und B12 ein vielfaches mehr auf.

---

---

**Subject:** Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
**Posted by** [Gaby](#) **on Fri, 30 Dec 2005 11:25:10 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber was könnte es denn bloß sonst sein? Für ne` Allergie erscheinen mir die 6 Pickel nicht dramatisch genug. Andererseits fällt es wirklich auf, das ich jetzt zunehmend Pickel/Pusteln entwickele. Vielleicht liegt es an den Zusatzstoffen in den Kapseln?

Die anderen NEM`s nehme ich vorwiegend als Brausetabletten zu mir. Es ist ja schon ungewöhnlich, das ich mit 37 plötzlich von diesem Problem betroffen bin. Oder liegt es vielleicht am Minox?? Aber irgendwie erscheint mir das abwegig, da ich es ja nicht im Gesicht auftrage und die Kopfhaut keine Pickel oder Pusteln aufweist.

Ist es möglicherweise ein Testosteron-Problem? Zu viel macht ja auch Akne?

---

---

**Subject:** Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
**Posted by** [asdfasdf](#) **on Fri, 30 Dec 2005 11:29:13 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

auch bei akne ist nicht testosterone verantwortlich sondern DHT, aber typI (deshalb könntest du mit duta gute erfolge auch gegen akne haben)  
b6 und b12 sind viel in schokolade etc. drin, deshalb bekommen viele von zuviel schokolade auch pickel

---

---

**Subject:** Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
**Posted by** [fiebius](#) **on Fri, 30 Dec 2005 11:40:41 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: "viel zu niedrig dosiert. Du nimmst mit der Nahrung von den Vitaminen B6 und B12 um ein

vielfaches mehr auf."

Wenn du mit der Nahrung um ein vielfaches mehr an VitaminB6 6MG und VitaminB12 3MCG aufnehmen würdest, könntest du dir ja wohl jeden B-Complex als NEM schenken.

Sorry, aber ich habe noch nie ein grösseren Schwachsinn im www bezügl. NEM gelesen!!!

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [tino](#) on Fri, 30 Dec 2005 11:41:14 GMT

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

---

Hallo Gaby

" Oder liegt es vielleicht am Minox?? Aber irgendwie erscheint mir das abwegig, da ich es ja nicht im Gesicht auftrage und die Kopfhaut keine Pickel oder Pusteln aufweist."

Ich hatte auch Pickel vom Minox,..aber eher so Kontaktzeme....die aussahen wie Akne.Auf der Stirn hatte ich das,..also nur da wo Minox hinlief,und nicht direkt im Gesicht.Die Kopfhaut selbst war bei mir auch nicht betroffen.

PS:Du hast aber etwas sehr schönes gemalt daoben,..wo hast du das gelernt:-)?

Gruss Tino

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [Gaby](#) on Fri, 30 Dec 2005 12:18:29 GMT

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

---

tino schrieb am Fre, 30 Dezember 2005 12:41

PS:Du hast aber etwas sehr schönes gemalt daoben,..wo hast du das gelernt:-)?

Gruss Tino

Ich setze dieses alberne gif nur deshalb dahin, damit jeder sofort weiß, das ich nicht männlich bin. Hat aber hinsichtlich der Empfehlung für Duta nicht viel genutzt.

Nein, ein Kontaktallergie wegen Minox ist es nicht, Minox läuft zwar auch mal auf die Stirn, aber

definitiv NIE bis ans Kinn

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [Gaby](#) on Fri, 30 Dec 2005 12:21:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schokolade habe ich in letzter Zeit viel gegessen wegen Weihnachten. Schokolade+ Vitamin B Komplex war vielleicht zu viel des guten...

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [tino](#) on Fri, 30 Dec 2005 12:24:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das finde ich gar nicht so nicht albern,..das Gif:-)

Wenn ich Schokolade esse bekomme ich auch Pickel,..Schokolade oder Kuchen.Lass mal die Finger vom süßen,un d wenn das dann aufhört,dann weisst du woran es lag.

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [tristan](#) on Fri, 30 Dec 2005 14:16:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

das ist wirklich nicht allzu hoch dosiert.  
Ich denke es wird dann an den Süßigkeiten liegen.  
Lass mal beides weg und fang dann mit einer Sache an um zu schauen was passiert.

Gruß  
tristan

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [fiebius](#) on Fri, 30 Dec 2005 14:39:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:  
"b6 und b12 sind viel in schokolade etc. drin, deshalb bekommen viele von zuviel schokolade auch pickel"

Stimmt und von zuviel Alkohol am Mittag bekommt  
man Gedankengänge, die "Medizinnobelpreisverdächtig" sind!

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [tristan](#) on Fri, 30 Dec 2005 14:45:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Der Grund warum viele von Schokolade Pickel bekommen ist der dass durch den großen Blutzuckeranstieg aufgrund der einfachen Kohlenhydrate vermehrt Insulin ausgeschüttet wird, was zur Folge hat dass das Sex-Hormon-bindende-Globulin erniedrigt wird und vermehrt freies Testosteron "wirken" kann. Außerdem wird durch die Insulinschwankungen auch die NNR angeregt was die Sache noch potenziert. Wenn dann noch nach Verzehr Unterzuckerungserscheinungen dazu kommen muss auch wieder die Nebenniere ran und Cortisol ausschütten um diese zu beseitigen, dabei werden auch wieder Androgene mit ausgeschüttet. Es ist also ähnlich wie in Stresssituationen für die NNR. Zucker ist Stress für den Körper, und wenn jemand generell schon erhöhte Androgene hat (bzw. auch verminderte Insulinsensitivität als Folge), egal ob aus der NNR, den Ovarien oder den Testes, dann äußert sich die Reaktion bei dieser Person auch stärker.

Vitamin B6 und B12 sind nicht allzuviel in Schokolade drin. Es sei denn man isst 700g auf einmal.

gruß

tristan

#### File Attachments

1) [chocolate.pdf](#), downloaded 180 times

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [Gaby](#) on Fri, 30 Dec 2005 15:35:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die Erklärung. Soooo viel Schokolade hatte ich aber nun auch wieder nicht in mich hineingestopft. Aber sicher, es war bestimmt mehr als sonst. Aber das das solche Auswirkungen haben soll...mh

---

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [tristan](#) on Fri, 30 Dec 2005 16:20:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

kommt auch auf andere Kohlenhydratquellen an. Auch schlecht: Bananen, Melonen, Ananas, weißer Reis, Nudeln, Kartoffeln, Fruchtsäfte, viele Obstsorten...

Low glycemic load, high protein diet lessens facial acne severity.

Smith R, Mann N, Braue A, Varigos G.

School of Applied Sciences, RMIT University, Melbourne, VIC.

und auch die ganze Zusammenstellung des Essens...

<http://www.thinkmuscle.com/articles/incledon/diet-01.htm>

The study did measure total T and SHBG. It can be seen from their data, that T increases less than SHBG did on the higher CHO diet with a ratio of 7:1 (CHO:PRO). The T values were  $16.2 \pm 1.2$  nmol/L. This was a 28% increase over the high PRO diet and the range of increases in the subjects was from 10-93%. Assuming that the SHBG-T fraction remained at 44% of T, then the amount of T that was bioavailable would be about  $9.1 \pm .66$  nmol/L. Compared to the amount of bioavailable T on the high PRO diet, there is an additional  $1.9 \pm .21$  nmol/L of bioavailable T.

Also keep in mind that this same type of diet increases the ability of the liver to reduce T to 5a - reduced hormones

...

Fasting suppresses T production and small amounts of either PRO or CHO do not reverse the suppression. Diets with a PRO intake greater than the CHO intake lower total T levels, and may actually decrease the bioactivity of T in the body. Higher CHO diets (70% or more from CHOs) may increase T levels, but they also affect the metabolism of T as well. While the role of fat is not entirely clear, saturated fat and cholesterol are closely linked to higher levels of T and PUFAs have some modifying role.

So, what is the best type of diet to follow if your only concern is to increase T levels and make more of it available to the body for the purpose of improving lean body mass and/or performance? It would seem that CHO intake must exceed PRO intake by at least 40% to keep the bioactive fraction of T high. Fat intake should be at least 30%, saturated fat needs to be higher than PUFA, and fiber intake needs to be low. A sample diet would have roughly the following calorie breakdown: 55% CHO, 15% PRO and 30% fat. On the other hand, what if you wanted to lower your T levels in order to minimize cardiovascular disease risk factors and/or hormone-dependent cancer risks? Then a diet with more protein, more fiber, a fat intake below 25%, and a P:S ratio of 1 or higher would be a more prudent choice. The breakdown of this sample diet would be about 50% CHO, 30% PRO and 20% fat. The problem with using percentages, however, is that people with high calorie needs will most likely take in far more protein than they need. Another strategy is to keep protein intake the same (ie 1 gram per pound of BW) and then play around with the fiber,

SFA:PUFA ratio, CHO, and total fat contents of the diet. Antioxidants are important additions when trying the higher fat diets.

---

---

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [chris22](#) on Fri, 30 Dec 2005 19:40:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan,

melone und ananas sind doch feine fruchtchen mit gar nicht mal viel cabs, ich sehe da keine probleme, den rest kann man stehen lassen .

---

---

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [tristan](#) on Fri, 30 Dec 2005 20:16:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Chris,

An sich haben Melone und Ananas einen sehr hohen glykemischen Index, es stimmt aber dass sie recht kohlenhydratarm sind und daher würde das ja eher zum Problem werden wenn man 50g Carbs daraus gewinnen würde, auf die der GI ja aufgebaut ist. Die glykemische Last ist also bei etwas Melone eher gering. Genauso sind Karotten hochglykemisch und haben das Potential den Blutzucker schnell steigen zu lassen, das wird aber auch nur zum Problem wenn man daraus 50g Carbs gewinnt und dafür müsste man dann ungefähr 1,5kg essen. Stimmt also was du sagst, Melone und Ananas ok, in Maßen..

Gruß  
tristan

---

---

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [Quick](#) on Sat, 31 Dec 2005 10:29:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ihr dürft nicht vergessen das es auch immer eine sache der bewegung ist, und wie euer körper die glucose und die anderen stoffe abbaut.das ist bei jedem verschieden. wenn ich eine tafel schokolade esse(was öfter vorkommt), hinterher ein glas cola trinke, und dann irgendwann im laufe des tages noch bei mc'es vorbeischaue, und abends meine portion obst esse bekomme ich trotzdem keine pickel davon. auch nicht am nächsten oder übernächsten tag

Quick

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 31 Dec 2005 10:33:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ganz genau Quick !

wer regelmäßig Sport macht(und auch mal dabei schwitzt) und auf gesunde Ernährung achtet hat definitiv weniger Pickel !

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [Tommi](#) on Wed, 04 Jan 2006 14:46:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Was meint ihr, bei welcher Dosierung von Vitamin B6, B12 und Jod zeigen sich die ersten Anzeichen von Pickel?

Habe auch den Vitamin B-Komplex im Verdacht, dass diese meine Haut unrein machen.

Gruß  
Tommi

---

---

Subject: Re: Vitamin B Komplex/Pickel??  
Posted by [tristan](#) on Wed, 04 Jan 2006 15:02:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Ich habe nur zu Testzwecken ein paar Tage B6 40mg genommen und bekam Pickel. Dann Pause gemacht und ein paar Tage 20mg genommen. Es gab auch wieder eine Verschlechterung. Fazit für mich: Ich bleibe mit B6 im Dosierungsbereich von 8-12mg. Mit B1, B2 bleibe ich unter 10mg und mit B12 unter 20mcg. Die Lage um B5 ist mir noch nicht eindeutig, da weiß ich noch nicht wegen Dosierung. Mit den 150mcg Jod in meinem Multi habe ich bisher keine Verschlechterung/Ausbruch erfahren.

gruß  
tristan

---