

---

Subject: Tip gegen Akne?

Posted by [otto\\_m](#) on Sun, 09 Apr 2006 19:07:11 GMT

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

---

Hat jemand mal ein paar Tips gegen Akne? Ich hab immer mal wieder Pickel, und das mit 33. Ausserdem hab ich ziemlich fettige Haut, ist zwar gut gegen Falten aber das Pickelproblem ist schon da.

Gruß  
Eiter-Otto

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [tristan](#) on Sun, 09 Apr 2006 20:01:33 GMT

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

---

Hey,

Wenn das mit 33 nicht weg ist würde ich mal DHEA-S, Androstendion, und SHBG messen lassen. Mein Tipp.

Spirolotion hat mir ne Zeit lang gut gegen fettige Haut geholfen, nun brauch ich es aber nicht mehr. Ca. 23% Sebum-reduktion. Gegen Entzündungen kannst du mal Metronidazolcreme ausprobieren. Benutze ich gerade auch (nicht wegen Pickeln) und bin zufrieden.

Mit den Falten das ist eher andersrum. Fettige Haut altert schneller Ich hatte da nen Artikel, vielleicht finde ich ihn nochmal...

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 09 Apr 2006 20:12:04 GMT

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

---

jo... fettige haut = falten

und bei akne kann mans auch mit duta versuchen, wenn man sowieso auch AGA behandeln will!

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 09 Apr 2006 20:46:50 GMT

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

---

mit Kristallsalz, einfach Salzbrocken in ein Gefäß, Wasser rein, ne Stunde stehen lassen = Sole (25% Salzgehalt), damit dann 2-3x täglich das Gesicht benetzen, nach 20 Minuten mit lauwarmem Wasser das nun getrocknete Salz von der Haut waschen.

Salz wirkt neutralisierend, ein paar meiner Freunde und Verwandte (alle die es ausprobiert haben) waren davon begeistert...aber nimm bloß kein Tafelsalz, das ist zu aggressiv !

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [otto\\_m](#) on Mon, 10 Apr 2006 04:50:22 GMT

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

---

hey, danke für die Tips.

@tvtotal, woher bekommt man dieses Kristallsalz? Hört sich gut an...

gruß

otto

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [Greg2022](#) on Mon, 10 Apr 2006 09:34:48 GMT

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

---

Noch ein Tipp:

- Sagepälme (Sabal Stada 320 mg) einnehmen.

ich kenne den zusammenhang nicht, aber unter Einnahme von Sägepalme ist meine Akne schnell und signifikant besser geworden.

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 10 Apr 2006 10:32:00 GMT

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

---

sägepalme hemmt DHT, DHT -> Akne

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 10 Apr 2006 15:25:02 GMT

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

---

otto\_m schrieb am Mon, 10 April 2006 06:50hey, danke für die Tips.

@tvtotal, woher bekommt man dieses Kristallsalz? Hört sich gut an...

gruß

otto

[http://cgi.ebay.de/1-kg-reinstes-BADESALZ-Himalayasalz-Alexandersalz\\_W0QQitemZ5633640022QQcategoryZ47904QQrdZ1QQcmdZView Item](http://cgi.ebay.de/1-kg-reinstes-BADESALZ-Himalayasalz-Alexandersalz_W0QQitemZ5633640022QQcategoryZ47904QQrdZ1QQcmdZView Item)

...aber für geringe Mengen ist es immer teurer, wenn Du in größeren Mengen bestellst bekommst Du schon 10 kg für unter 20 Euro....würd ich auch tun an Deiner Stelle, kannst dann auch zum Baden nehmen - ist wirklich super, mach ich alle 2 Wochen zur absoluten

---

Entspannung, ich hab mir dafür neulich 50kg gekauft - das reicht ne Weile

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [otto\\_m](#) on Wed, 12 Apr 2006 15:28:31 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Mon, 10 April 2006 17:25otto\_m schrieb am Mon, 10 April 2006 06:50hey, danke für die Tips.

@tvtotal, woher bekommt man dieses Kristallsalz? Hört sich gut an...

gruß

otto

ich hab mir dafür neulich 50kg gekauft - das reicht ne Weile

50 kg????

da waren doch bestimmt die Versandkosten sauteuer, oder?

gruß

otto

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 12 Apr 2006 15:40:34 GMT

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

---

Zitat:da waren doch bestimmt die Versandkosten sauteuer, oder?

Gesamtpreis 40 Euro inkl. Porto

...wer heute noch Pakete mit DHL verschickt ist selber Schuld

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [otto\\_m](#) on Wed, 12 Apr 2006 15:42:27 GMT

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

---

das nenn ich mal spottbillig, vor allem für diese Menge!

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 12 Apr 2006 16:22:03 GMT

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

---

Nungut, ist ja nur Salz - und durch den heutigen WEIthandel ist das nicht mehr mit Gold aufzuwiegen (so wie früher).

[http://cgi.ebay.de/Himalaya-Salz-Kristallsalz-Brocken-Salzkr\\_istall-50-kg\\_W0QQitemZ7232740317QQcategoryZ26535QQrdZ1QQcmdZ ViewItem](http://cgi.ebay.de/Himalaya-Salz-Kristallsalz-Brocken-Salzkr_istall-50-kg_W0QQitemZ7232740317QQcategoryZ26535QQrdZ1QQcmdZ ViewItem)

gut, lass es 44 Euro gewesen sein...

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [otto\\_m](#) on Wed, 12 Apr 2006 16:44:30 GMT

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

---

kauf ich mir!

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne?

Posted by [Jacky81](#) on Mon, 28 Aug 2006 17:49:11 GMT

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

---

Seit ich Propecia einnahm (seit 2001), hat sich Akne gebildet, dies hat sich auch unter Dutasterid (0.5 mg täglich) nicht geändert. Es hat sich etwas gebessert, nehme Dut seit ca. 8 Monaten. Aber ich habe immer noch keine reine Gesichtshaut, wie ich es gerne hätte. Was kann ich denn da noch schlucken?

Nehme noch Zink ein, täglich 30mg, habe heute mal angefangen, 60mg einzunehmen; hoffe das ist noch im grünen Bereich.

Ich möchte noch mal probieren, was zu schlucken, denn die Cremes bringen es nicht, da hab ich schon so viel probiert. Am besten natürlich was Pflanzliches. Gibts noch irgendwas, was ich probieren kann? Was Rezeptfreies?

---

---

Subject: Re: Tip gegen Akne? @tristan

Posted by [coolman](#) on Tue, 29 Aug 2006 16:27:56 GMT

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

---

tristan schrieb am Son, 09 April 2006 22:01

Spirolotion hat mir ne Zeit lang gut gegen fettige Haut geholfen, nun brauch ich es aber nicht mehr. Ca. 23% Sebum-reduktion.

Wie hast Du das genau geschafft?

---