
Subject: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 31 Aug 2012 14:28:53 GMT

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

Männerhaut ist um einiges Dicker als Frauenhaut.
Und vorallem haben wir viel viel mehr Talgdrüsen.

Öle werden mittel CoEnzym A durch die Talgdrüsen abgebaut.
Sind mehr Öle vorhanden als CoEnzym A entstehen Pickel.
Eventuell entstehen dadurch auch die Mirkoentzündungen in der Kopfhaut?

Zink ist sehr wichtig beim Abbau der überschüssigen Öle und hemmt auch DHT!

Die Zink aufnahme wird gehemmt durch Kaffe oder bessergesagt durch das Koffein

L-Carnitin hilf beim Transport der Öle zu den Talgdrüsen

Das sind so meine Erkenntnisse

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [pilos](#) on Fri, 31 Aug 2012 14:47:05 GMT

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

reneschaub schrieb am Fri, 31 August 2012 17:28

Die Zink aufnahme wird gehemmt durch Kaffe oder bessergesagt durch das Koffein

irrelevant

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [G3n1](#) on Fri, 31 Aug 2012 15:43:30 GMT

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

ich habe eine extrem schnell nachfettende gesichtshaut, das belastet mich total. was kann ich dagegen tun ??????

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [Legende](#) on Fri, 31 Aug 2012 15:52:42 GMT

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

Also ich habe ne zeit lang, Zink tabs von verschiedenen Marken genommen, ergebnis war das gleiche --> wenig bis gar nicht geholfen.

Das beste was hilft gegen Haut und das ist mein ERNST-----> Jeden tag bzw. Abends eine Banane essen..
aber auch wirklich jedentag eine essen.

Ich mach das jetzt 7-8 Monate schon

Ich hab seit dem selten einen Pickel bekommen, mein haut fühlt sich auch geschmeidig an

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 31 Aug 2012 15:56:42 GMT

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

Ich wuerd mal sagen auf fleischiges wie zb Salami etc verzichten.
Und auf die Verpackung mal schauen und so gut wie moeglich Produkte mit Transfetten zu vermeiden (Gesaeettigte Fettsaeuren)

Vitamin B6 mit L-Carnitin soll angeblich wahre wunder wirken.

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 31 Aug 2012 16:01:20 GMT

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

wow jeden tag ne Banne. Krass.

Hmm vom Zink gibts ja auch unterschiedliche Formen und Dosierungen. Scheinbar sollte auch unbedingt kupfer dabei sein

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 31 Aug 2012 17:38:52 GMT

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

Banane hilft gegen Haut

Aber das mit Banane kann ich bestätigen

Ich ess seit 1 Monat fast jeden Tag eine, oder gar 2 und seitdem habe ich diese Hautunreinheiten am Oberarm und Oberschenkel los, die ich seit 12 Jahren hatte!!

Kann natürlich auch an der Kombination mit meinen NEM liegen, aber Banane is immer gut.

Soll allerdings "stopfen", was am Abend nicht so gut wäre...

Grundlegend bei schnell fettender/unreiner Haut würde ich (nach meiner Erfahrung) sagen:

weniger tierische Fette, mehr Wasser/Tee trinken, Antioxidantien, Sport, Sauna.

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [Legende](#) on Fri, 31 Aug 2012 19:38:13 GMT

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

Das ist mit stopfen ist ein Märchen, das haben Forscher mehrmals bewiesen.

Fakt bzw. bei mir ist..das beste mittel gegen Hautunreinheiten

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [Yes No](#) on Fri, 31 Aug 2012 20:07:55 GMT

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

Der neuerliche Rekord in Sachen Bananen (essen) den ich gesehen habe, waren 80 (!) Bananen am Tag. Mein lieber Schwan.. :D

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [mike.](#) on Fri, 31 Aug 2012 21:51:20 GMT

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

Banane

das hatten wir heute schon ... @Haartod beschrieb das sein HA weniger wurde seit er tgl. Bananen isst ... so in etwa

ev. der Pro Kalium-Effekt .. Spiro-like ?

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?

Posted by [Legende](#) on Fri, 31 Aug 2012 22:19:13 GMT

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

Kein Obst ist gegen AGA gewachsen, also ich kann es mir nicht vorstellen, dass es dann doch wieder so einfach wäre

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [hairadise.lost](#) on Sat, 01 Sep 2012 01:03:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warst du immer noch nicht beim Hautarzt?
Übermäßig nachfettende Gesichtshaut kann verschiedene Ursachen haben. Diese musst du zuerst herausfinden.

Mir wurde das Zeniac Gel inzwischen übrigens zu heftig und habe es gegen eine mildere Reinigungscreme + BPO getauscht.
BPO Cordes 3% trocknet bei mir die Haut nicht so stark aus wie das Zeniac Gel... Eigentlich seltsam... (BPO ist übrigens nicht gegen fettige Haut)

Also Zink sorgt sowohl innerlich als auch äußerlich für schnelleres Abheilen von Pickeln und roten Flecken. Äußerlich ist es jedoch effektiver.
Wenn man z.B. entgegen allen guten Ratschlägen einen Pickel ausdrückt und später (nicht sofort nach dem Ausdrücken) dick Sudocrem (enthält Zink) aufträgt, heilt das deutlich schneller als normalerweise.

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [mike.](#) on Sat, 01 Sep 2012 08:23:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Sat, 01 September 2012 00:19Kein Obst ist gegen AGA gewachsen, also ich kann es mir nicht vorstellen, dass es dann doch wieder so einfach wäre

Du glaubst auch immer das alle glauben das 1 Mittel das Mittel ist

eine Kombination aus 2-50 Sachen müsste helfen

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [G3n1](#) on Sat, 01 Sep 2012 09:06:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hairadise.lost schrieb am Sat, 01 September 2012 03:03Warst du immer noch nicht beim Hautarzt?

ich war bei einer dermatologen ...ich weiss nicht ob sie blöd war aber sie hat mir eine gesichtsreinigung empfohlen...blöde kuh!
ich werde demnächst zu einem anderen dermatologen gehen.

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [pilos](#) on Sat, 01 Sep 2012 10:08:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geni schrieb am Sat, 01 September 2012 12:06hairadise.lost schrieb am Sat, 01 September 2012 03:03Warst du immer noch nicht beim Hautarzt?

ich war bei einer dermatologen ...ich weiss nicht ob sie blöd war aber sie hat mir eine gesichtsreinigung empfohlen...blöde kuh!
ich werde demnächst zu einem anderen dermatologen gehen.

zeitverschwendung

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [Legende](#) on Sat, 01 Sep 2012 10:15:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Geni Probier es doch mal mit meinem Tipp..

Kauf dir Bananen im Lidil 1kg 1€ oder bei Rewe 1kg 1,29€ dafür schmecken die besser

Und iss jeden tag 1-2 Bananen besonders abends und das machst mehrere Wochen lang...

Danach kannst du ja wieder berichten

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [G3n1](#) on Sat, 01 Sep 2012 13:17:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Sat, 01 September 2012 12:15@Geni Probier es doch mal mit meinem Tipp..

Kauf dir Bananen im Lidil 1kg 1€ oder bei Rewe 1kg 1,29€ dafür schmecken die besser

Und iss jeden tag 1-2 Bananen besonders abends und das machst mehrere Wochen lang...

Danach kannst du ja wieder berichten

ok werde ich machen!!!!

ich habe keine pickel im gesicht sondern einfach eine ziemlich schnellfettende gesichtshaut...kann alle 1-2std mein glitzerndes gesicht abwaschen.
hilft es auch gegen fettige gesichtshaut?

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [Haar20](#) on Sat, 01 Sep 2012 13:21:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geni schrieb am Sat, 01 September 2012 15:17kimimaro schrieb am Sat, 01 September 2012 12:15@Geni Probier es doch mal mit meinem Tipp..

Kauf dir Bananen im Lidil 1kg 1€ oder bei Rewe 1kg 1,29€ dafür schmecken die besser

Und iss jeden tag 1-2 Bananen besonders abends und das machst mehrere Wochen lang...

Danach kannst du ja wieder berichten

ok werde ich machen!!!!

ich habe keine pickel im gesicht sondern einfach eine ziemlich schnellfettende gesichtshaut...kann alle 1-2std mein glitzerndes gesicht abwaschen.
hilft es auch gegen fettige gesichtshaut?

War das vor Fin auch schon so?

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [G3n1](#) on Sat, 01 Sep 2012 13:30:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Haar20 : ja

@kimimaro bitte noch auf die frage antworten

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [Legende](#) on Sat, 01 Sep 2012 15:30:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geni schrieb am Sat, 01 September 2012 15:17

ich habe keine pickel im gesicht sondern einfach eine ziemlich schnellfettende gesichtshaut...kann alle 1-2std mein glitzerndes gesicht abwaschen.
hilft es auch gegen fettige gesichtshaut?

Muss du selber ausprobieren.

Ich kann dir noch eins sagen, seit dem ich wirklich jedentag 1-2 Bananen esse ist meine haut besser als jegliche creme die ich je gehabt habe.

Kannst ja mal 2-4 Wochen berichten ob sich was getan hat

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [G3n1](#) on Sat, 01 Sep 2012 15:48:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Sat, 01 September 2012 17:30Geni schrieb am Sat, 01 September 2012 15:17

ich habe keine pickel im gesicht sondern einfach eine ziemlich schnellfettende gesichtshaut...kann alle 1-2std mein glitzerndes gesicht abwaschen.
hilft es auch gegen fettige gesichtshaut?

Muss du selber ausprobieren.

Ich kann dir noch eins sagen, seit dem ich wirklich jedentag 1-2 Bananen esse ist meine haut besser als jegliche creme die ich je gehabt habe.

Kannst ja mal 2-4 Wochen berichten ob sich was getan hat

komme grade aus dem supermarkt
ja werde jeden tag 1-2 essen bin gespannt
thx

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [Legende](#) on Sat, 01 Sep 2012 16:22:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber nicht gleich aufgeben, wenn du nach 1 Woche nichts bemerkt hast

Was muss du für das Kg bezahlen bei euch?

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [G3n1](#) on Sat, 01 Sep 2012 19:12:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Sat, 01 September 2012 18:22Aber nicht gleich aufgeben, wenn du nach 1 Woche nichts bemerkt hast

Was muss du für das Kg bezahlen bei euch?

haha wohne gleich über dem lidl hab ehrlich gesagt garnicht drauf geachtet

Subject: Aw: Talg, Haut, Zink ?
Posted by [hairadise.lost](#) on Sun, 02 Sep 2012 15:19:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geni schrieb am Fri, 31 August 2012 17:43ich habe eine extrem schnell nachfettende gesichtshaut, das belastet mich total. was kann ich dagegen tun ??????

Probiere doch wenigstens Heilerde-Masken. Die kosten fast nichts und sind bewährt. Danach braucht man noch eine leichte Feuchtigkeitscreme, da die entfettete Haut ansonsten u.U. besonders stark nachfetten könnte, da sie evtl. "meint", dass sie zu trocken sei.

Ansonsten eben Reinigungsgel, Gesichtswasser und Creme aus der Apotheke gegen fettige Haut (z.B. Avène Cleanance Serie, Zeniac Serie). Das funktioniert fast totsicher, aber das geht ordentlich ins Geld und braucht Geduld. Du hattest ja schon erfolglos ein Waschgel probiert, ich hatte aber schon damals gesagt, dass ein Waschgel alleine nicht viel bringt... Aus dem Drogeriemarkt mattiert das L'Oréal Paris Men Expert Pur und Matt Pflege Feuchtigkeits Gel überraschenderweise besser als Eigenmarken, aber trotzdem schlechter als Apothekenprodukte. Das gibt es manchmal für 4,99 bei Rossmann (ich habe vor nem halben Jahr glaunbe ich sogar nur 3,99 bezahlt), 7,99 etc. sind dafür deutlich überteuert.
