
Subject: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Damnithair](#) on Tue, 16 Dec 2014 22:40:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

neben meinem Haar-Problem "plagt" mich irgendwie auch noch meine Haut..

Bin ein ziemlich heller Hauttyp.. dazu kommt noch, dass ich ziemlich blass bin (vor allem im Gesicht) und ich würde sagen meine Haut eher fahl erscheint.. also geringer Teint..

Gehe eigentlich nur mit getönter Gesichtscreme aus dem Haus, da ich sonst wie eine Leiche aussehen würde... blass und krank halt. Wurde damals auch schon öfters drauf angesprochen.. (Heute immer noch ab und an, aber nicht mehr so extrem)

Habe mir also vorgenommen auch das in Angriff zu nehmen und wäre euch für hilfreiche Ratschläge und Tipps sehr dankbar! Evtl hat ja jemand das selbe Problem und hat es erfolgreich gelöst

Im Forum hier habe ich schon öfters gelesen, dass bspw. MSM oder Progesteron-Creme helfen könnte.

Kann evtl. dazu jemand was sagen?

LG
Damnithair

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Trinitas](#) on Tue, 16 Dec 2014 22:54:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Damnithair

Bewegung an der frischen Luft verhilft zu einem frischen Teint.

An sich wirst Du da gerade jetzt im Winter (außer mit Kosmetik oder UV- was ja auch nicht auf Dauer gut ist) nicht viel machen können.

Vielleicht unterliegst Du auch nur einer Fehlwahrnehmung durch Dein Umfeld. Immerhin- die Werbung suggeriert permanent unterschwellig favorisierte Typen und nimmt damit auch, wenn sie erfolgreich ist- und das ist sie- einfluß auf Sehgewohnheiten und Erwartungshaltungen.

Das was also möglicherweise völlig normal ist, natürlich, wird dadurch (meine Vermutung) als unvorteilhaft und- wie Du sagst "krank" interpretiert. (Vielleicht ist ja diese Haltung das wirklich Kranke). Ich gehe jetzt mal davon aus, dass Du keine Mangelerscheinungen hast, gesund bist etc.

Übrigens- einen Hinweis, der Dir weiterhelfen könnte, habe ich noch. Deine Klamotten, die Du trägst, können farbtechnisch im Kontrast zu Deinem Teint diesen noch blasser wirken lassen,

als er ist oder angenehm gesund aussehen lassen. Achte doch mal auf diesen Zusammenhang. Nicht zuletzt spielt auch das Umgebungslicht eine ziemlich große Rolle- wie man wahrgenommen wird.

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Damnithair](#) on Tue, 16 Dec 2014 23:19:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trinitas schrieb am Tue, 16 December 2014 23:54@Damnithair

Bewegung an der frischen Luft verhilft zu einem frischen Teint.

An sich wirst Du da gerade jetzt im Winter (außer mit Kosmetik oder UV- was ja auch nicht auf Dauer gut ist) nicht viel machen können.

Vielleicht unterliegst Du auch nur einer Fehlwahrnehmung durch Dein Umfeld. Immerhin- die Werbung suggeriert permanent unterschwellig favorisierte Typen und nimmt damit auch, wenn sie erfolgreich ist- und das ist sie- einfluß auf Sehgewohnheiten und Erwartungshaltungen.

Das was also möglicherweise völlig normal ist, natürlich, wird dadurch (meine Vermutung) als unvorteilhaft und- wie Du sagst "krank" interpretiert. (Vielleicht ist ja diese Haltung das wirklich Kranke). Ich gehe jetzt mal davon aus, dass Du keine Mangelerscheinungen hast, gesund bist etc.

Übrigens- einen Hinweis, der Dir weiterhelfen könnte, habe ich noch. Deine Klamotten, die Du trägst, können farbtechnisch im Kontrast zu Deinem Teint diesen noch blasser wirken lassen, als er ist oder angenehm gesund aussehen lassen. Achte doch mal auf diesen Zusammenhang. Nicht zuletzt spielt auch das Umgebungslicht eine ziemlich große Rolle- wie man wahrgenommen wird.

Hallo Trinitas,
danke für deine schnelle Antwort!

Eine Fehlwahrnehmung ist es nicht, kann ich zu 100% ausschließen. Mein Dad hat eine Sonnenallergie und meine Mom ist auch ziemlich blass. Also woher es kommt ist wohl klar... nur was man dagegen tun kann ist die Frage.

Wäre ich nur hell, würde mich das gar nicht so stören. Das Problem ist wirklich, dass ich teilweise krank aussehe und meine Haut ziemlich fahl erscheint.

Bald kommen meine Blutwerte, Stuhlprobe lass ich auch machen. Dann könnte man sehen ob es mir evtl an etwas mangelt, werde berichten.

Was ich vielleicht noch erwähnen sollte ist meine mehr oder weniger leichte angeborene Bindegewebsschwäche. Vielleicht wirkt sich das ja auch etwas auf den Kreislauf/Durchblutung aus? Obwohl ich schon beim Arzt war deswegen und der meinte, dass mein Herz alles was da "schwach" ist kompensieren kann. Zumindest noch in meinem Alter. Habe ja auch physich gesehen überhaupt keine Probleme. Treibe auch relativ viel Sport (ca. 4 mal die Woche)

LG

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Trinitas](#) on Tue, 16 Dec 2014 23:41:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Damnithair

ich hoffe, Du hattest das nicht falsch verstanden, weil ich es evt. etwas mehrdeutig formuliert habe: mit der Fehlwahrnehmung, also dem "Kranken" meinte ich nicht Dich, sondern durchaus die Wahrnehmung anderer, die auf Dich reagieren und auf die Du reagierst/ interagierst. Das kann ich natürlich nicht einschätzen.

Aber was den Klamottenfarbtipp angeht- damit kann man einiges reißen. Nicht umsonst gibt es Typberater/ Farbberater, die helfen- eine Optik zu finden, mit der man sich vorteilhaft präsentieren kann und welche möglichst Dissonanzen in der Wechselwirkung vermeiden soll. Die Wirkung, die man allein mit Farbe erzielen kann, ist phänomenal- mach Dich mal schlau- wenn Du vieles nicht ändern oder beeinflussen kannst,... das kannst Du beeinflussen und zwar zu Deinem Vorteil.

(Die Tastatur macht mich schon wieder fertig, geht euch das auch so?)

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Yes No](#) on Wed, 17 Dec 2014 09:51:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Karotten essen (guckst du hier) und 10k Vitamin D3, bis du braun bist :d
Außerdem Zink und ausreichend (15-20 g) funktionstüchtige Linolsäure (nicht erhitzte).

Man kann auch ('dünne') Tees als Gesichtswasser verwenden (färbend); etwa Kamille oder Fenchel usw (wobei Kamille auch bleichend wirkt).

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Damnithair](#) on Wed, 17 Dec 2014 11:07:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trinitas schrieb am Wed, 17 December 2014 00:41 @Damnithair

ich hoffe, Du hattest das nicht falsch verstanden, weil ich es evt. etwas mehrdeutig formuliert habe: mit der Fehlwahrnehmung, also dem "Kranken" meinte ich nicht Dich, sondern durchaus die Wahrnehmung anderer, die auf Dich reagieren und auf die Du reagierst/ interagierst. Das kann ich natürlich nicht einschätzen.

Aber was den Klamottenfarbtipp angeht- damit kann man einiges reißen. Nicht umsonst gibt es Typberater/ Farbberater, die helfen- eine Optik zu finden, mit der man sich vorteilhaft präsentieren kann und welche möglichst Dissonanzen in der Wechselwirkung vermeiden soll. Die Wirkung, die man allein mit Farbe erzielen kann, ist phänomenal- mach Dich mal schlau- wenn Du vieles nicht ändern oder beeinflussen kannst,... das kannst Du beeinflussen und zwar zu Deinem Vorteil.

(Die Tastatur macht mich schon wieder fertig, geht euch das auch so?)

Doch doch, habe ich schon richtig verstanden Es handelt sich nicht um eine Fehleinschätzung.. Ich bin einfach blass
Das mit der Kleidung habe ich auch schon versucht. Aber bewirkt meines Erachtens nicht allzu viel. Und ist auch nicht immer mit meinem Geschmack zu vereinbaren

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Damnithair](#) on Wed, 17 Dec 2014 11:13:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Wed, 17 December 2014 10:51 Karotten essen (guckst du hier) und 10k Vitamin D3, bis du braun bist
Außerdem Zink und ausreichend (15-20 g) funktionstüchtige Linolsäure (nicht erhitzte).

Man kann auch ('dünne') Tees als Gesichtswasser verwenden (färbend); etwa Kamille oder Fenchel usw (wobei Kamille auch bleichend wirkt).

Ich habe vor kurzem angefangen jeden Tag 300-500ml Karottensaft zu trinken mal sehen wie sich das auswirkt.

Vitamin D habe ich auch vor bald zu supplementieren. Erzielt das wirklich einen so guten Effekt? Mein Ziel ist es damit meine Haut zu sättigen, nicht unbedingt Braun zu werden.

Hättest du einen Link zu dieser Funktionstüchtigen linolsäure für mich?

Danke dir!

LG

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Trinitas](#) on Wed, 17 Dec 2014 12:23:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Damnithair

Zitat:Das mit der Kleidung habe ich auch schon versucht. Aber bewirkt meines Erachtens nicht allzu viel. Und ist auch nicht immer mit meinem Geschmack zu vereinbaren
war eben ein Versuch

Selbstbräuner-Lotion bzw. Creme- bringt auch noch ein paar Punkte- gibt ja auch welche, die einen gesunden warmen, ganz leichten Brauntönen erzeugen, so dass es auch im Winter natürlich aussieht. Hält aber nicht lange und ich glaube eines von den beiden- also Lotion oder Creme war unschön, wenn die obere Hautschicht durch neue ersetzt wurde- dann sah das aus, wie gelber, schmieriger Dreck...- das andere hingegen macht keine Probleme

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Yes No](#) on Wed, 17 Dec 2014 14:13:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Wed, 17 December 2014 12:13
Hättest du einen Link zu dieser Funktionstüchtigen Linolsäure für mich?

Die Linolsäure ist eine Fettsäure, die in hohem Maße in Fetten bestimmter Pflanzen vorkommt.

Reich an Linolsäure (>50% der Fettsäuren) sind z.B. Öle von Sonnenblumen, Saflor, Weizenkeimen, Hanfnüssen, Walnüssen etc.

Funktionstüchtig heißt: nicht gekocht, gebraten, geröstet, gebacken; nicht aus Pulvern, z.B. Nussmehle etc. Also etwa aus "rohen" Nüssen, Avocado, nativen (kaltgepressten) Ölen aus erster Pressung usw.

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Damnithair](#) on Wed, 17 Dec 2014 17:12:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes no schrieb am Wed, 17 December 2014 15:13
Damnithair schrieb am Wed, 17 December 2014 12:13

Hättest du einen Link zu dieser Funktionstüchtigen linolsäure für mich?

Die Linolsäure ist eine Fettsäure, die in hohem Maße in Fetten bestimmter Pflanzen vorkommt.

Reich an Linolsäure (>50% der Fettsäuren) sind z.B. Öle von Sonnenblumen, Saflor, Weizenkeimen, Hanfnüssen, Walnüssen etc.

Funktionstüchtig heißt: nicht gekocht, gebraten, geröstet, gebacken; nicht aus Pulvern, z.B. Nussmehle etc. Also etwa aus "rohen" Nüssen, Avocado, nativen (kaltgepressten) Ölen aus erster Pressung usw.

Also könnte ich da auch 1 Esslöffel kaltgepresstes Sonnenblumenöl schlucken?

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Damnithair](#) on Wed, 17 Dec 2014 17:38:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trinitas schrieb am Wed, 17 December 2014 13:23@Damnithair

Zitat:Das mit der Kleidung habe ich auch schon versucht. Aber bewirkt meines Erachtens nicht allzu viel. Und ist auch nicht immer mit meinem Geschmack zu vereinbaren
war eben ein Versuch

Selbstbräuner-Lotion bzw. Creme- bringt auch noch ein paar Punkte- gibt ja auch welche, die einen gesunden warmen, ganz leichten Braunton erzeugen, so dass es auch im Winter natürlich aussieht. Hält aber nicht lange und ich glaube eines von den beiden- also Lotion oder Creme war unschön, wenn die obere Hautschicht durch neue ersetzt wurde- dann sah das aus, wie gelber, schmieriger Dreck...- das andere hingegen macht keine Probleme

Auch schon ausprobiert ..

Irgendwann fällt auch das auf und ist suuuper lästig zum auftragen weil man besonders im Gesicht sehr vorsichtig sein muss.

Irgendwann kommen aber immer stellen die mehr gebräunt sind als andere da sich die Farbe dort besser hält... Also wird mit der Zeit fleckig. Bei mir zumindest.

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [ru-power](#) on Wed, 17 Dec 2014 22:17:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das einzige was deine Hautfarbe verändert ohne dass du die Haut altern lässt ist Melatonin 1

und 2.

Beides nicht zugelassen bzw das 1er nur in Italien gegen eine Lichtempfindlichkeit.

Habe MT2 genommen und abgesetzt -> seitdem bin ich locker! 1 Hauttyp dunkler. Bin jetzt fast 4 Monate off und war gestern für 10min im Solarium (ganz leichte) und habe einen knackig frischen, leichten Sommerteint.

Soll heißen: MT2 kann unter Umständen die Haut verändern; Ob ich jetzt eine Empfehlung aussprechen kann: nein

Meine Haut scheint dauerhaft verändert, ob das jetzt Nachteile oder Vorteile hat kann ich nicht sagen, daher keine Empfehlung.

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?

Posted by [Damnithair](#) on Wed, 17 Dec 2014 22:34:08 GMT

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

ru-power schrieb am Wed, 17 December 2014 23:17das einzige was deine Hautfarbe verändert ohne dass du die Haut altern lässt ist Melatonin 1 und 2.

Beides nicht zugelassen bzw das 1er nur in Italien gegen eine Lichtempfindlichkeit.

Habe MT2 genommen und abgesetzt -> seitdem bin ich locker! 1 Hauttyp dunkler. Bin jetzt fast 4 Monate off und war gestern für 10min im Solarium (ganz leichte) und habe einen knackig frischen, leichten Sommerteint.

Soll heißen: MT2 kann unter Umständen die Haut verändern; Ob ich jetzt eine Empfehlung aussprechen kann: nein

Meine Haut scheint dauerhaft verändert, ob das jetzt Nachteile oder Vorteile hat kann ich nicht sagen, daher keine Empfehlung.

Habe ich auch schon von gehört, aber führt das auch zu einer hautsättigung?

nicht dass ich dann zwar braun bin aber trotzdem noch "blass" also sozusagen eine blasse bräune habe. sähe ja auch blöd aus.. wenn du verstehst was ich meine..

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?

Posted by [ru-power](#) on Wed, 17 Dec 2014 23:50:19 GMT

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

Naja das liegt zT auch an Schlafgewohnheiten und Ernährung. Evtl mal auf Weizen(Gluten), Milchprodukte etc verzichten bzw weniger..

man verliert den rottouch der Haut und die Haut hält viel mehr aus (zB kein jucken mehr nach dem Soli), ich schätze sie verdickt sich.

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Damnithair](#) on Thu, 18 Dec 2014 10:25:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 00:50man verliert den rottouch der Haut und die Haut hält viel mehr aus (zB kein jucken mehr nach dem Soli), ich schätze sie verdickt sich.

Das bezieht sich auf das mt2 oder?

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [ru-power](#) on Thu, 18 Dec 2014 11:29:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Thu, 18 December 2014 11:25ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 00:50man verliert den rottouch der Haut und die Haut hält viel mehr aus (zB kein jucken mehr nach dem Soli), ich schätze sie verdickt sich.

Das bezieht sich auf das mt2 oder?

ja

eig wirddie haut dann fahler^^

Subject: Aw: Fahle, blasse Haut --> frischer Teint?
Posted by [Damnithair](#) on Thu, 18 Dec 2014 11:52:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 12:29Damnithair schrieb am Thu, 18 December 2014 11:25ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 00:50man verliert den rottouch der Haut und die Haut hält viel mehr aus (zB kein jucken mehr nach dem Soli), ich schätze sie verdickt sich.

Das bezieht sich auf das mt2 oder?

ja

eig wirddie haut dann fahler^^

Da ich relativ dünne und rosige Haut habe würde sich das denke trotzdem positiv auswirken. Naja, ich warte erstmal meine Blutwerte ab.
