
Subject: Stark fettende Gesichtshaut
Posted by [Tobsen333](#) on Mon, 18 Jan 2016 10:05:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

hat hier jemand Erfahrung mit dem Vitamin B5 auf Bezug von Talgproduktion?
Sollte doch eigentlich gegen fettende Gesichtshaut helfen oder?

Subject: Aw: Stark fettende Gesichtshaut
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 18 Jan 2016 22:47:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es könnte ein Lecithin- und/oder Kalium-Mangel dahinter stecken!
Ansonsten hilft gegen fettige Haut topisch: Siliziumgel und L-Carnitin.
Es gibt Studien dazu.

Subject: Aw: Stark fettende Gesichtshaut
Posted by [Obes89](#) on Mon, 18 Jan 2016 23:08:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tobsen333 schrieb am Mon, 18 January 2016 11:05Hallo zusammen,

hat hier jemand Erfahrung mit dem Vitamin B5 auf Bezug von Talgproduktion?
Sollte doch eigentlich gegen fettende Gesichtshaut helfen oder?

Ich habe mir 500mg Kapseln geholt und davon 1-2 am Tag genommen. Hat definitiv ein wenig bewirkt und wenn du nur fettende Haut ohne starke Pickel hast könnte das bei dir schon reichen. Dazu noch 25mg und du solltest einen deutlichen Unterschied bemerken. Wenn nicht kannst du auch jeden 2. Tag 50mg Zink nehmen und an den anderen Tagen 25mg. Und probiere mal dein Gesicht nur mit Wasser zu waschen, vll alle paar Tage mit einem Waschgel damit du tote Hautschuppen entfernst.

Viel Erfolg

Subject: Aw: Stark fettende Gesichtshaut
Posted by [Tobsen333](#) on Tue, 19 Jan 2016 07:43:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@norwood

gibt es hierzu einen Link?

Subject: Aw: Stark fettende Gesichtshaut
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 19 Jan 2016 16:17:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tobsen333 schrieb am Tue, 19 January 2016 08:43@norwood

gibt es hierzu einen Link?

Sicher.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22360332>
