
Subject: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 24 May 2021 09:17:45 GMT

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

Hallo,

Neben aga habe ich mit einer recht fettigen T-Zone im Gesicht zu kämpfen. Pickel halten sich in Grenzen, Stirn garnicht und Nase schwarze Mitesser, die natürlich auch nicht schön aussehen.

Benutze natürlich schon waschgel und habe diverse mattierende Cremes ausprobiert. Direkt nachm auftragen ist die haut auch schön matt, aber das hält gerade im nasenbereich nur ca.2std an.

Kann da jemand was empfehlen, was vielleicht zumindest so 7-8 std hält?

Vielen Dank.

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme

Posted by [Wiener1983](#) on Mon, 24 May 2021 12:15:25 GMT

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

Check erst mal deine Ernährung. Bei mir sind es z.B. Milchprodukte.

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 24 May 2021 13:36:01 GMT

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

Gecheckt. Kaum milch (100ml pro tag), sehr wenig zucker und wenig Fett. Alles in maßen

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme

Posted by [Wiener1983](#) on Mon, 24 May 2021 13:53:02 GMT

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

Bei mir reicht ein Glas Milch und es gibt eine schlaflose Nacht plus am Morgen ölige Kiofhaut sowie die T-Zone... geringste Mengen bei einer Allergie oder Unverträglichkeit reichen da völlig aus... solltest dennoch mal eine strikte Eliminationsdiät testen

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme

Posted by [daniel88](#) on Mon, 24 May 2021 15:11:14 GMT

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

Ich nehme Sebamed oder Pure and Matte von L'Oréal... können auch nicht zaubern aber habe bisher nichts besseres gefunden als diese beiden.

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 24 May 2021 20:11:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kupfer Zink Lösung (Apotheke)

Retinol Creme

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 25 May 2021 05:20:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du zu beiden Sachen eine marke oder Empfehlung? Diese kupfer zink lösung zum Auftragen oder einnehmen?

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme
Posted by [solinco](#) on Tue, 25 May 2021 18:28:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trinkst du täglich Kaffee/Tee oder isst Schokolade?

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 25 May 2021 20:20:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1x latte machiato oder cappuchino, jeweils mit mandelmilch. Schokolade 1x am tag in der größe eines kinderriegels,manchmal auch garnicht.

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 25 May 2021 20:28:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Tue, 25 May 2021 07:20Hast du zu beiden Sachen eine marke oder Empfehlung? Diese kupfer zink lösung zum Auftragen oder einnehmen?
retinol gibt es vieles. ich nehme da so Seren von The Ordinary. Ist eine gute und sehr günstige Linie mit mega vielen Wirkstoff Möglichkeiten.

oder auf Rezept Airol Creme.

Kupfer zink Lösung ist zum auftragen. so wie nen Gesichtstonic. kannst damit auch

Gesichtshaut reinigen. sollte es in der Apotheke geben, die füllen das dann ab. kannst ja mal 100ml versuchen. ich finde das sehr gut. mache auch oft pads die ich in der Lösung tränke und lege die dann auf die haut auf für ne weile.

beste grüsse
elen

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme
Posted by [solinco](#) on Tue, 25 May 2021 20:29:06 GMT

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

Ich würde das mal 1-2 Wochen komplett weglassen. Auch jeglicher anderer Koffein und kakao bzw Schokolade.

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme
Posted by [solinco](#) on Tue, 25 May 2021 20:31:25 GMT

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

Oceanboy schrieb am Tue, 25 May 2021 22:28Fliesengott schrieb am Tue, 25 May 2021 07:20Hast du zu beiden Sachen eine marke oder Empfehlung? Diese kupfer zink lösung zum Auftragen oder einnehmen?

retinol gibt es vieles. ich nehme da so Seren von The Ordinary. Ist eine gute und sehr günstige Linie mit mega vielen Wirkstoff Möglichkeiten.

oder auf Rezept Airol Creme.

Kupfer zink Lösung ist zum auftragen. so wie nen Gesichtstonic. kannst damit auch Gesichtshaut reinigen. sollte es in der Apotheke geben, die füllen das dann ab. kannst ja mal 100ml versuchen. ich finde das sehr gut. mache auch oft pads die ich in der Lösung tränke und lege die dann auf die haut auf für ne weile.

beste grüsse
elen

Hilft bestimmt, aber Ursache finden wäre vielleicht noch nachhaltiger als Symptome zu bekämpfen.

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 25 May 2021 20:32:13 GMT

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

solinco schrieb am Tue, 25 May 2021 22:31Oceanboy schrieb am Tue, 25 May 2021 22:28Fliesengott schrieb am Tue, 25 May 2021 07:20Hast du zu beiden Sachen eine marke oder Empfehlung? Diese kupfer zink lösung zum Auftragen oder einnehmen?

retinol gibt es vieles. ich nehme da so Seren von The Ordinary. Ist eine gute und sehr günstige Linie mit mega vielen Wirkstoff Möglichkeiten.

oder auf Rezept Airol Creme.

Kupfer zink Lösung ist zum auftragen. so wie nen Gesichtstonic. kannst damit auch Gesichtshaut reinigen. sollte es in der Apotheke geben, die füllen das dann ab. kannst ja mal 100ml versuchen. ich finde das sehr gut. mache auch oft pads die ich in der Lösung tränke und lege die dann auf die haut auf für ne weile.

beste grüsse

elen

Hilft bestimmt, aber Ursache finden wäre vielleicht noch nachhaltiger als Symptome zu bekämpfen.

Ich glaube da kannst lange suchen ;)

Subject: Aw: Was tun gegen fettige T-Zone? Mattierende Creme

Posted by [solinco](#) on Tue, 25 May 2021 20:50:35 GMT

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

Probieren geht über studieren. Mir hilfts ;)
