

---

Subject: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)  
Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 02 Jan 2023 07:40:38 GMT

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

---

Bin eher ein sehr heller Hauttyp (1,5/2), aber die kalkige Blässe stört mich zuweilen schon etwas und meinen blond-roten Haare und dem Bart würde der Kontrast eines dunkleren Teint sicherlich gut tun.

Dennoch würde ich auf "Asitoaster" und Donald Trump Bräuner im Gesicht gerne verzichten. Ich weiß das Ernährung helfen kann, aber wohl nur in exzessiven Mengen. Habe mal von oralen Mitteln gehört, kann die aber nicht bestimmen...

Wäre für den ein oder anderen (Geheim)Tipp sehr dankbar.

---

---

Subject: Aw: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 02 Jan 2023 13:23:46 GMT

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

---

Beta carotin kannst du schonmal knicken, das hab ich in relativ hoher dosierung (von DM) über 3 Monate ausprobiert. Konnte keinen Unterschied feststellen.

---

---

Subject: Aw: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)

Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jan 2023 15:07:15 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Mon, 02 January 2023 15:23Beta carotin kannst du schonmal knicken, das hab ich in relativ hoher dosierung (von DM) über 3 Monate ausprobiert. Konnte keinen Unterschied feststellen.

richtig...und ungesund ist die isolierte einnahme von carotin auch noch

ansonsten 500g karottensalat extrafein gerieben...täglich ;)

---

---

Subject: Aw: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)

Posted by [Toastyyy](#) on Mon, 02 Jan 2023 15:30:09 GMT

---

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

---

Ich weiß nicht wie experimentierfreudig du bist, aber du könntest dich mal über Melanotan 2 informieren. Bei mir hat es super gewirkt.

---

---

Subject: Aw: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 02 Jan 2023 16:56:04 GMT

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

---

Also Bräune ist ja eigentlich ein Schutzmechanismus der Haut, um mehr (UV-)Strahlung abzuleiten.

Gut wäre abzuklären, ob du alle essentiellen Aminosäuren ausreichend konsumierst (Aminogramm) und wie viel Kupfer-Zink-Mangan und wesentliche B Vitamine im Blutkreislauf vorhanden sind. Es sagt zwar nicht direkt, wie viel davon in den Zielzellen ankommt, aber gibt zumindest einen Hinweis, ob von etwas gravierend zu viel oder wenig vorhanden ist.

Supplemente mit 400-800mg L-Tyrosin und Kombination aus moderat dosierten B Vitaminen, Zink, Kupfer und mehr Beta Carotin im Essen,.. können helfen wenn man davor eine Knappheit hatte.

Eventuell Astaxanthin 4-12mg mit Phospholipiden oder einfach einer Portion gemahlener Sonnenblumenkerne zum Essen nehmen...

Pharmakologisch wirksam ist eben vor allem Melanotan-2,..könnte Androgene erhöhen, bzw AGA leicht begünstigen, aber nachdem Melanotan sowieso nur kurweise angewandt wird, sollte der Effekt wenn überhaupt minimal sein. Es hat richtig eingesetzt auch einige mögliche Vorteile, wie bessere Stimmung, Antrieb, Libido,..

---

---

Subject: Aw: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 02 Jan 2023 17:00:34 GMT

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

---

Bekommt man dieses melatonan2 irgendwie rezeptfrei legal? Wird das einfach geschluckt oder wie ist das?

---

---

Subject: Aw: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)

Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jan 2023 18:25:49 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Mon, 02 January 2023 19:00Bekommt man dieses melatonan2 irgendwie rezeptfrei legal? Wird das einfach geschluckt oder wie ist das?

---

nö..gespritzt

---

---

Subject: Aw: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)

Posted by [kumulu](#) on Mon, 02 Jan 2023 19:24:28 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 02 January 2023 16:07Fliesengott schrieb am Mon, 02 January 2023 15:23Beta carotin kannst du schonmal knicken, das hab ich in relativ hoher dosierung (von DM) über 3 Monate ausprobiert. Konnte keinen Unterschied feststellen.

richtig...und ungesund ist die isolierte einnahme von carotin auch noch

ansonsten 500g karottensalat extrafein gerieben...täglich ;)

bezüglich Erhöhung Krebsrisiko von Rauchern bei gleichzeitiger Einnahme von Betacarton Kapseln:

[https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/1998/02/bgvv\\_empfiehlt\\_rauchern\\_auf\\_beta\\_carotin\\_haltige\\_praeparate\\_zu\\_verzichten-839.html#:~:text=F%C3%BCr%20Provitamin%20A%20bzw.,Erkrankungen%20des%20Herz-Kreislaufsystems%20sogar%20erhöht](https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/1998/02/bgvv_empfiehlt_rauchern_auf_beta_carotin_haltige_praeparate_zu_verzichten-839.html#:~:text=F%C3%BCr%20Provitamin%20A%20bzw.,Erkrankungen%20des%20Herz-Kreislaufsystems%20sogar%20erhöht)

---

---

Subject: Aw: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)

Posted by [HaartzIV](#) on Mon, 02 Jan 2023 20:11:34 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Mon, 02 January 2023 17:56Also Bräune ist ja eigentlich ein Schutzmechanismus der Haut, um mehr (UV-)Strahlung abzuleiten.

Naja, ich bin halt der nordische Typ. Das ist helle Haut extrem wichtig um den Mangel an Sonne zu kompensieren.

---

---

Subject: Aw: Braunere Haut bekommen(Alternativen zu Solarium und Selbstbräuner)

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 02 Jan 2023 22:21:49 GMT

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

---

HaartzIV schrieb am Mon, 02 January 2023 21:11REMOLAN schrieb am Mon, 02 January 2023

---

17:56Also Bräune ist ja eigentlich ein Schutzmechanismus der Haut, um mehr (UV-)Strahlung abzuleiten.

Naja, ich bin halt der nordische Typ. Das ist helle Haut extrem wichtig um den Mangel an Sonne zu kompensieren.

Ahja, um mehr Vitamin D und NO bilden zu können...

---