
Subject: Omega 3 gegen Akne
Posted by [Ranete](#) on Sat, 16 Feb 2019 16:20:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe gelesen, dass Omega 3 gut sein soll, wenn man an Akne leidet. Es würde wohl irgendwie auf die Entzündungen wirken, wenn man da ausreichend versorgt ist. Dabei müsse man aber auf die Fettsäuren EPA/DHA achten. Auf dieser Seite habe ich nun Kapseln mit Anchoviöl gesehen. Weiß jemand ob diese sich eignen?

LG
