
Subject: Acaibeere bei Akne

Posted by [Carson](#) on Fri, 07 Dec 2018 02:51:55 GMT

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

Hallo,

wie ich auf der Seite <https://www.acai-beere.de/> las, soll sich die Akaibeere positiv auf das Hautbild auswirken. Weiß jemand von Euch ob das wirklich so stimmt?

LG

Subject: Aw: Acaibeere bei Akne

Posted by [Lulu_samstag](#) on Fri, 25 Jan 2019 22:11:04 GMT

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

Hey,

also es ist schon sehr wahrscheinlich, dass es bei Akne helfen kann. Viele Methoden sind bei der Behandlung von Akne sehr umstritten. Ich selbst hatte auch Akne und habe mich dazu einfach auf der Seite <https://pickel-schnell-weg.de/> informiert.

Was ich da so rauslesen und anwenden konnte, kann ich dir mal verraten: Bei Akne kann ich dir aber mal dringend empfehlen, einfach allgemein auf deine Vitamine und Mineralien zu achten. Eine gesunde Ernährung ist bei Akne einfach ein MUSS. Da wirst du nicht drum rum kommen. Ich würde dir empfehlen, mal auf Milchprodukte zu verzichten. Das hat bei mir extrem viel geholfen, vielleicht wird es auch bei dir? Probier es mal aus, ca. 2 Wochen ohne Milchprodukte. Dann kannst du ja schauen, wie sich dein Hautbild so verändern wird

Vergiss aber auch nicht, mindestens 2 Liter Wasser am Tag zu trinken. Sollte die Regel Nummer 1 sein, glaube mir.

Ich hoffe ich konnte dir etwas weiterhelfen

Liebe Grüße
