
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

Subject: Aw: Omega 3 gegen Akne
Posted by [Belkin8](#) on Mon, 25 Feb 2019 17:06:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du es versucht?

Subject: Aw: Omega 3 gegen Akne
Posted by [ManuelZ2](#) on Mon, 25 Feb 2019 17:10:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo alle zusammen,

ehrlich gesagt kann es sein das Omega 3 bei Akne hilfreich sein kann, daher möchte ich auch fragen, ob du es mal ausprobiert hast und wie bist du damit zufrieden? Bei meinem Problem mit Akne hat mir Teebaumöl viel geholfen, nicht nur riecht es sehr schön und so exotisch, sondern es hat auch antibakterielle und regenerative Eigenschaften, die bei Akne sehr hilfreich sein können.

Durch die Hilfe von kannst du auch sehr nützliche Tipps finden, wie es bei Akne funktioniert und durch ihre Hilfe kannst du es auch herausfinden, wo du Teebaumöl online bestellen kannst.

Hoffe auch, dass ich dir damit einen guten Tipp für deine Akne gegeben habe.

Mit freundlichen Grüßen
