

---

**Subject:** Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
**Posted by** [buddyboy](#) **on** **Wed, 18 Dec 2024 12:07:43 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann da jemand was dazu sagen? Normalerweise gibt es ja schon die Therapie mit UV Licht, was aber auf Dauer mit Nebenwirkungen verbunden ist.

Nun habe ich aber Beiträge und Studien dazu gefunden, dass blaues Licht mit LEDs hochwirksam und nebenwirkungsfrei beim Bestrahlen der erkrankten Hautstellen sein soll.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8330862/>

was meint ihr dazu? UV Licht besser und blaues Licht nur humbug?

Kann man sowas auch zuhause mit so einem Strahler machen?

---

---

---

**Subject:** Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
**Posted by** [pilos](#) **on** **Wed, 18 Dec 2024 12:15:50 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buddyboy schrieb am Mi., 18 Dezember 2024 13:07Kann da jemand was dazu sagen?  
Normalerweise gibt es ja schon die Therapie mit UV Licht, was aber auf Dauer mit Nebenwirkungen verbunden ist.

Nun habe ich aber Beiträge und Studien dazu gefunden, dass blaues Licht mit LEDs hochwirksam und nebenwirkungsfrei beim Bestrahlen der erkrankten Hautstellen sein soll.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8330862/>

was meint ihr dazu? UV Licht besser und blaues Licht nur humbug?

Kann man sowas auch zuhause mit so einem Strahler machen?  
hat bestimmt eine wirkung

macht ja auch Digital Aging

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36594795/>

---

---

---

**Subject:** Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
**Posted by** [buddyboy](#) **on** **Wed, 18 Dec 2024 12:54:53 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ist es doch schlecht? Digital Aging wird ja als eher negativ beschrieben  
die Haut altert schneller?

mich wundert halt, dass die blaue licht therapie als nebenwirkungsfrei ggü uv behandlung  
dargestellt wird

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Dec 2024 13:36:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

buddyboy schrieb am Mi., 18 Dezember 2024 13:54also ist es doch schlecht? Digital Aging wird ja  
als eher negativ beschrieben  
die Haut altert schneller?

mich wundert halt, dass die blaue licht therapie als nebenwirkungsfrei ggü uv behandlung  
dargestellt wird  
ist nicht schlecht  
man darf es nur nicht monatelang machen  
die wirkung kommt ja durch die ROS und NOS  
ja sie ist nebenwirkungsfrei...also man merkt nichts.

aber es gibt auch noch andere möglichkeiten

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [buddyboy](#) on Wed, 18 Dec 2024 19:22:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

meinst du die Sache mit Tretinoin?

oder was kann man sonst machen? Lichttherapie hat sich zumindest als wirkungsvoll erwiesen.  
Mehr an die Sonne gehen?

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Dec 2024 21:18:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

buddyboy schrieb am Wed, 18 December 2024 20:22meinst du die Sache mit Tretinoin?

oder was kann man sonst machen? Lichttherapie hat sich zumindest als wirkungsvoll erwiesen.  
Mehr an die Sonne gehen?

retinoide sind schon unangenehm..reizen noch mehr

aber oft verschwindet es auch von selber

einfach immer einfetten

nigella extrakt, centella extrakt usw

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen

Posted by [buddyboy](#) on Thu, 19 Dec 2024 22:14:00 GMT

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

---

pilos schrieb am Mi., 18 Dezember 2024 22:18buddyboy schrieb am Wed, 18 December 2024 20:22meinst du die Sache mit Tretinoin?

oder was kann man sonst machen? Lichttherapie hat sich zumindest als wirkungsvoll erwiesen.  
Mehr an die Sonne gehen?

retinoide sind schon unangenehm..reizen noch mehr

aber oft verschwindet es auch von selber

einfach immer einfetten

nigella extrakt, centella extrakt usw

auf den Tag wo es von selber verschwindet warte ich jetzt fast 30 Jahre :d

du meinst ich soll mein gesicht eincremen? mit feuchtigkeitsspendende Creme oder fettigende?

und diese extrakte: oral einnehmen? Sind das Tabs?

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen

Posted by [pilos](#) on Thu, 19 Dec 2024 22:23:30 GMT

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

---

buddyboy schrieb am Do., 19 Dezember 2024 23:14

auf den Tag wo es von selber verschwindet warte ich jetzt fast 30 Jahre :d

du meinst ich soll mein gesicht eincremen? mit feuchtigkeitsspendende Creme oder fettigende?

und diese extrakte: oral einnehmen? Sind das Tabs?

oh 30 jahre  
haben corticosteroide nix gebracht?  
z.b. advantan ist sehr gut verträglich

egal, hauptsache eincremen

diese extrakte nur als topical und teilweise muss man sie selbst herstellen

---

**Subject:** Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
**Posted by:** [Icetea](#) on Fri, 20 Dec 2024 08:41:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buddyboy schrieb am Do., 19 Dezember 2024 23:14pilos schrieb am Mi., 18 Dezember 2024 22:18buddyboy schrieb am Wed, 18 December 2024 20:22meinst du die Sache mit Tretinoin?

oder was kann man sonst machen? Lichttherapie hat sich zumindest als wirkungsvoll erwiesen.  
Mehr an die Sonne gehen?

retinoide sind schon unangenehm..reizen noch mehr

aber oft verschwindet es auch von selber

einfach immer einfetten

nigella extrakt, centella extrakt usw

auf den Tag wo es von selber verschwindet warte ich jetzt fast 30 Jahre :d

du meinst ich soll mein gesicht eincremen? mit feuchtigkeitsspendende Creme oder fettigende?

Kommt stark darauf an welcher Hauttyp du bist. Wenn du durch Retinoide eine trockene Fetthaut bekommen hast dann feuchtigkeitscreme die nicht zu fettig formuliert sind. Da es Unreinheiten begünstigt. Wenn du schon immer trockene Haut hast die nicht viel Unreinheiten hat dann kannste auch zu ner fettigeren formulierten Creme greifen.

Ich habe zb schon immer fettiger unreinere Haut und nehme Isotretinoin wodurch die Haut auch trocken wird. Ich darf aber nur leichte gut feuchtigkeitsspendende Cremes benutzen da sonst das

Gesicht zu überladen wird und Poren verstopft.

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [buddyboy](#) on Fri, 20 Dec 2024 11:43:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Do., 19 Dezember 2024 23:23buddyboy schrieb am Do., 19 Dezember 2024 23:14  
auf den Tag wo es von selber verschwindet warte ich jetzt fast 30 Jahre :d

du meinst ich soll mein gesicht eincremen? mit feuchtigkeitsspendende Creme oder fettigende?

und diese extrakte: oral einnehmen? Sind das Tabs?

oh 30 Jahre

haben corticosteroide nix gebracht?

z.b. advantan ist sehr gut verträglich

egal, hauptsache eincremen

diese extrakte nur als topical und teilweise muss man sie selbst herstellen

Danke euch beiden @pilos @icetea!

Kortison habe ich wegen diesem Problem noch nie genommen. Plage mich mit dieser Hautkrankheit nur rum... (2x täglich Gesicht waschen von Talg befreien... etc) Terzolin/ Nizoralecreme usw. Lasse ich das paar Tage weg, kommen die Schuppen wieder zurück

Kortison hatte ich bis jetzt nur 1 Woche oral wegen einer Mittelohrentzündung eingenommen und meine roten Hautflecken im Gesicht und an den typischen Bereichen waren alle weg. Meine Talgproduktion ging völlig auf fast Null zurück. Meine Haut sah aus wie von einem Jugendlichen. Ein Jungbrunnen war das für mich. Leider aber nur für 2 Wochen. Dann kam alles wieder zurück..

Advantan ist doch eine Kortison Salbe und gibt es nur auf Rezept. Mal sehen was mein Hausarzt dazu sagt. Werde ich mir auf jedenfall verschreiben lassen! Vielen Dank Pilos.

@icetea ich habe grundsätzlich auf grund dieser erkrankung eine erhöhte Talgproduktion und hab eine grobporige Haut. Heisst also ich habe dann wohl eine stark fettende Haut (falls Talg auch dazu gehört)

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [pilos](#) on Fri, 20 Dec 2024 11:58:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

man kann sich doch nicht 30 Jahre mit psoriasis herumschlagen und keinen Hautarzt und keine Kortison-Therapie gemacht zu haben.

also Advantan ist sehr gut verträglich in der Langzeitanwendung

aber reden wir von Psoriasis oder von Seborrhoe ???

also was du hier ansprichst ist Seborrhoe :!: 

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen

Posted by [buddyboy](#) on Fri, 20 Dec 2024 12:01:27 GMT

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

---

pilos schrieb am Fri, 20 December 2024 12:58: man kann sich doch nicht 30 Jahre mit Psoriasis herumschlagen und keinen Hautarzt und keine Kortison-Therapie gemacht zu haben.

also Advantan ist sehr gut verträglich in der Langzeitanwendung

aber reden wir von Psoriasis oder von Seborrhoe ???

also was du hier ansprichst ist Seborrhoe :!: 

---

so wird es sein, ja ich war deswegen noch nie in Behandlung...

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen

Posted by [Icetea](#) on Fri, 20 Dec 2024 15:37:07 GMT

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

---

Geh besser zu einem Hautarzt und lass dich beraten auch wegen der Hautpflege. Ist extrem wichtig die richtige zu haben spreche aus Erfahrung. Kenne mich mit der Erkrankung aber nicht wirklich aus.

Bei großer fettender Haut kann grundsätzlich auch ultra low dose Isotretinoin helfen so 30mg/WOCHE aber das musst du besprechen mit dem Arzt und ist natürlich off label. Bin großer Fan dieser Ultra low dose

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen

Posted by [buddyboy](#) on Fri, 20 Dec 2024 17:03:12 GMT

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

---

Icetea schrieb am Fr., 20 Dezember 2024 16:37Geh besser zu einem Hautarzt und lass dich beraten auch wegen der Hautpflege. Ist extrem wichtig die richtige zu haben spreche aus Erfahrung. Kenne mich mit der Erkrankung aber nicht wirklich aus.

Bei groppiger fettender Haut kann grundsätzlich auch ultra low dosis isotretinoin helfen so 30mg/WOCHE aber das musst du besprechen mit dem Arzt und ist natürlich off label. Bin großer Fan dieser Ultra low dosis

ok werd ich machen, aber erstmal einen Termin bekommen. Sind alle ständig überlaufen oder nehmen keine Neupatienten mehr an. Werde berichten

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 21 Dec 2024 08:38:39 GMT

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

---

Ich kann nur von meinen Erfahrungen berichten....

Im Jahr 1990 ( ich war gerade mal 17),bin ich zu meiner Hautärztin, da ich um die Nase herum rote Stellen hatte und auf dem Kopf auch ( zusätzlich hatte ich damals noch Akne, ungefähr 5 Jahre).

Sie sagte zu mir, die Schuppenflechte wäre unheilbar! Ich war damals geschockt!!! Einmal wurde mir am Bauch ein Ekzem herausgebrannt oder geschnitten, welches die Größe eines 5 Mark Stückes hatte!

In den 90 ern und 2000 ern war ich Stammkunde bei zwei Hautärzten, da die Psoriasis wirklich schlimm war! Ich hatte sie sogar im Gesicht, wenn ich morgens nur die Augen rieb. Auch ein weiteres Ekzem unter meinem Arm wurde vor vielen Jahren rausgeschnitten. Ich bekam Tinturen und Salben.

Heute ist die Schuppenflechte soooo gering, dass ich schon 10 Jahre nicht mehr beim Hautarzt war. Ich hol mir einmal im Jahr ne Salbe für die Haut und etwas für die Kopfhaut. Mit Terzolin wasche ich manchmal die Haare.

Heute hab ich ne fast perfekte Haut. All die Panikmache, „das kann mit der Zeit immer schlimmer werden!!!“ hat sich bei mir nicht erfüllt!

Mir ging es ab 41 (im Jahr 2014) psychisch besser! Hörte auf, mir über alles und jeden Mist Sorgen zu machen. So wie meine Psyche sich stabilisierte, so erging es auch meiner Haut! Ich bin heute mit Haut und Haar, mit Gesundheit und Körper im reinen und mehr als zufrieden. Meine Sorgen und Ängste übertrugen sich somit auch auf meine Haut.

Also, nicht verrückt machen lassen!

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen

Posted by [Icetea](#) on Sat, 21 Dec 2024 09:41:48 GMT

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

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [buddyboy](#) on Wed, 25 Dec 2024 12:34:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hab jetzt noch eine sehr interessante Creme gegen Sebo gefunden.

@pilos was hältst du von dieser ?

die hat soviele guten Bewertungen. Viele schreiben dass weniger auftragen (alle 2-3 Tage) als empfohlen auch völlig ausreicht da die creme sehr teuer ist.

was ist da genau drin dass sie so teuer ist? Selber machen möglich?

---

---

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [buddyboy](#) on Wed, 25 Dec 2024 12:42:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [pilos](#) on Wed, 25 Dec 2024 12:44:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ist jetzt auch nix neues...uralte sachen...zink und piroctone

---

---

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [buddyboy](#) on Wed, 25 Dec 2024 12:46:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mi., 25 Dezember 2024 13:44  
ist jetzt auch nix neues...uralte sachen...zink und piroctone

was denkst du über die wirksamkeit?

---

---

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [pilos](#) on Wed, 25 Dec 2024 12:54:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buddyboy schrieb am Wed, 25 December 2024 13:46pilos schrieb am Mi., 25 Dezember 2024 13:44  
ist jetzt auch nix neues...uralte sachen...zink und piroctone

was denkst du über die wirksamkeit?  
es wirkt schon etwas solange man es aufträgt.

wenn man aufhört, ist es wieder zurück

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [buddyboy](#) on Thu, 26 Dec 2024 13:38:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mi., 25 Dezember 2024 13:54buddyboy schrieb am Wed, 25 December 2024 13:46pilos schrieb am Mi., 25 Dezember 2024 13:44  
ist jetzt auch nix neues...uralte sachen...zink und piroctone

was denkst du über die wirksamkeit?  
es wirkt schon etwas solange man es aufträgt.

wenn man aufhört, ist es wieder zurück

ist das nicht bei allen Mitteln gegen Sebo so? auch mit Kortison?  
es gibt doch noch nichts was dauerhaft gegen Sebo hilft?

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Dec 2024 13:50:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buddyboy schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:38  
ist das nicht bei allen Mitteln gegen Sebo so? auch mit Kortison?  
es gibt doch noch nichts was dauerhaft gegen Sebo hilft?  
zum teil schon  
es gibt aber bestimmt mitteln welche man dauerhaft ohne bedenken auftragen kann  
man muss es nur testen

---

**Subject:** Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
**Posted by** [buddyboy](#) **on Fri, 27 Dec 2024 13:54:19 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:50buddyboy schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:38

ist das nicht bei allen Mitteln gegen Sebo so? auch mit Kortison?  
es gibt doch noch nichts was dauerhaft gegen Sebo hilft?  
zum teil schon  
es gibt aber bestimmt mitteln welche man dauerhaft ohne bedenken auftragen kann  
man muss es nur testen

kann man die Creme auch dauerhaft anwenden?

---

---

**Subject:** Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
**Posted by** [pilos](#) **on Fri, 27 Dec 2024 13:57:57 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buddyboy schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 14:54pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:50buddyboy schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:38

ist das nicht bei allen Mitteln gegen Sebo so? auch mit Kortison?  
es gibt doch noch nichts was dauerhaft gegen Sebo hilft?  
zum teil schon  
es gibt aber bestimmt mitteln welche man dauerhaft ohne bedenken auftragen kann  
man muss es nur testen

kann man die Creme auch dauerhaft anwenden?  
welche creme?

---

---

**Subject:** Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
**Posted by** [buddyboy](#) **on Fri, 27 Dec 2024 22:17:17 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 14:57buddyboy schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 14:54pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:50buddyboy schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:38

ist das nicht bei allen Mitteln gegen Sebo so? auch mit Kortison?  
es gibt doch noch nichts was dauerhaft gegen Sebo hilft?

zum teil schon  
es gibt aber bestimmt mitteln welche man dauerhaft ohne bedenken auftragen kann  
man muss es nur testen

kann man die Creme auch dauerhaft anwenden?  
welche creme?

diese hier welche oben gepostet habe

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [pilos](#) on Fri, 27 Dec 2024 22:33:01 GMT

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

buddyboy schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 23:17  
pilos schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 14:57  
buddyboy schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 14:54  
pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:50  
buddyboy schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:38  
ist das nicht bei allen Mitteln gegen Sebo so? auch mit Kortison?  
es gibt doch noch nichts was dauerhaft gegen Sebo hilft?  
zum teil schon  
es gibt aber bestimmt mitteln welche man dauerhaft ohne bedenken auftragen kann  
man muss es nur testen

kann man die Creme auch dauerhaft anwenden?  
welche creme?

[url=[https://www.amazon.de/ISDIN-Nutradeica-Gel-Creme-Seborrhoische-Gesichtshaut/dp/B00J5FWHQ6/ref=sr\\_1\\_1?\\_\\_mk\\_de\\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91](https://www.amazon.de/ISDIN-Nutradeica-Gel-Creme-Seborrhoische-Gesichtshaut/dp/B00J5FWHQ6/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91)]/url] hier  
welche oben gepostet habe

selber machen

piroctone und zinc pca gibt es bei dragonspice

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [buddyboy](#) on Fri, 27 Dec 2024 22:34:51 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 27 December 2024 23:33  
buddyboy schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 23:17  
pilos schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 14:57  
buddyboy schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 14:54  
pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:50  
buddyboy schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:38

ist das nicht bei allen Mitteln gegen Sebo so? auch mit Kortison?  
es gibt doch noch nichts was dauerhaft gegen Sebo hilft?  
zum teil schon  
es gibt aber bestimmt mitteln welche man dauerhaft ohne bedenken auftragen kann  
man muss es nur testen

kann man die Creme auch dauerhaft anwenden?  
welche creme?

[url=[url][piroctone und zinc pca gibt es bei dragonspice](https://www.amazon.de/ISDIN-Nutradeica-Gel-Creme-Seborrhoische-Gesichtshaut/dp/B00J5FWHQ6/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91[/url][/url]<br/>hier welche oben gepostet habe<br/>selber machen</a></p></div><div data-bbox=)

gerne. hab mir jetzt aber 2 Stück bestellt für 16€ pro Tube. Falls das Zeug wirkt, mache ich mir gerne die Salbe selber

---

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Feb 2025 14:41:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buddyboy schrieb am Fri, 27 December 2024 23:34pilos schrieb am Fri, 27 December 2024 23:33buddyboy schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 23:17pilos schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 14:57buddyboy schrieb am Fr., 27 Dezember 2024 14:54pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:50buddyboy schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:38  
ist das nicht bei allen Mitteln gegen Sebo so? auch mit Kortison?  
es gibt doch noch nichts was dauerhaft gegen Sebo hilft?  
zum teil schon  
es gibt aber bestimmt mitteln welche man dauerhaft ohne bedenken auftragen kann  
man muss es nur testen

kann man die Creme auch dauerhaft anwenden?  
welche creme?

[url=[url][piroctone und zinc pca gibt es bei dragonspice](https://www.amazon.de/ISDIN-Nutradeica-Gel-Creme-Seborrhoische-Gesichtshaut/dp/B00J5FWHQ6/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91[/url][/url]<br/>hier welche oben gepostet habe<br/>selber machen</a></p></div><div data-bbox=)

gerne. hab mir jetzt aber 2 Stück bestellt für 16€ pro Tube. Falls das Zeug wirkt, mache ich

mir gerne die Salbe selber

sollten die gleiche wirkung haben

<http://www.medizinfuchs.de/15623422>

<http://www.medizinfuchs.de/07537418>

<http://www.medizinfuchs.de/00946384>

---

Subject: Aw: Psoriasis - blaues Licht soll helfen  
Posted by [buddyboy](#) on Fri, 14 Feb 2025 23:41:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vielen Dank Pilos!!

---