

---

Subject: Seborrhoisches Ekzem

Posted by [Charlotte](#) on Fri, 04 Jan 2008 17:50:23 GMT

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

---

Hallo,

beim seborrhoischen Ekzem handelt es sich wirklich um eine dauerhafte Erkrankung, die meist nach der Pubertät beginnt. Es gibt aber auch lange Zeiten ganz ohne Beschwerden. Hefepilze vermehren sich auf der Kopfhaut (sie leben vom Hautfett) und produzieren selber dabei aggressive Fettsäuren die eine Entzündung der Kopfhaut machen. Wichtig: das Ekzem ist provozierbar/triggerbar. Alles was die Kopfhaut reizt ist schlecht (Kratzen!!!, Färben, zu scharfe Shampoos, zu heißes wasser und Schwitzen sowie Wollmützen), aber alles was die Durchblutung fördert hilft: sanfte Massagen, Mesotherapie, Bürsten mit Wildschweinborsten etc. Der schlimmste Auslöser ist aber Stress.

Was kann man tun: häufig waschen mit milden Shampoos (Rosmarinshampoo oder Teebaumölshmapoo) im Wechsel mit Schuppenshampoos (am besten Batrafen- keine Resistenzen). Ab und zu über Nacht mit Klettenwurzelöl einreiben. Nach dem Waschen Spülungen mit Brennesseltee, Klettenwurzeltee oder verdünntem Apfelessig.

Kopfhautmassagen. Wenn es ganz schlimm kommt auch mal Kortisonhaltige Haarwässer, vor allem aber gesunde basische Ernährung und Entspannung (am besten hilft Achtsamkeitsmeditation).

---