
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).

Subject: Re: Seborrhoisches Ekzem
Posted by [biene67](#) on Fri, 04 Jan 2008 19:31:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Habe auch ein seb.Ekzem und leide sehr darunter.
Bei mir entsteht schon am Tag der Haarwäsche ein muffeliger, saurerer Geruch der Kopfhaut. Hab dann immer Angst, andere könnten das riechen.
Haarausfall kommt noch dazu und im allgemeinen hab ich echt sehr wenig, kraftloses Haar. Das Ekzem wurde allerdings erst nach etlichen Hautarztbesuchen erkannt.
Wenn es früher behandelt wurde, wäre es jetzt wahrscheinlich nicht so schlimm.
Mein Hautarzt meinte ganz einfach, das nehmen sie mit ins Grab!
Er meinte aber auch, man solle so Sachen wie Klettenwurzel und alles ölige,fettige meiden. Die Pilze würden sich von diesen Sachen ja ernähren.
Er empfahl mir, KET Schuppenshampoo und keinesfalls Kortison, den da ginge der Schuss nach hinten los und alles würde schlimmer werden.
Verwende auch Birkenhaarwasser, kann aber nicht sagen das bis jetzt (nach 4 Wochen) eine Besserung eingetreten wäre.
Habe jetzt gestöbert und gelesen das am wirksamsten auch Piroc..om und Salicylsäure wäre.
Es ist aber nur in BALEA Schuppenshampoo drin.
Ansonsten kann man sich eins von der Hobbythek selbst herstellen.

Kannst du mir sonst noch Tips geben?

Gruß Sabine

Subject: Re: Seborrhoisches Ekzem
Posted by [Charlotte](#) on Sat, 05 Jan 2008 14:40:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sabine,

es ist Quatsch, daß das seborrhoische Ekzem von öligen Sachen schlimmer wird, im Gegenteil. Die Pilze (hat übrigens jeder auf dem Kopf) ernähren sich nur von ganz bestimmten Fetten, je ranziger desto besser. Sie mögen Hautfett aber kein Cremefett. Bei der seborrhoischen Dermatitis im Gesicht behandelt man zB zunächst mit einer Mischung aus Kortison und Pilzmittel um die Entzündung zu bekämpfen und dann muß viel nachgefettet werden: Fett von außen mag der Pilz garnicht. Auf Salicylsäure sollte man ganz verzichten, die reizt zu sehr und das macht es wieder schlimmer. Probiere mal einen Auszug aus Klettenwurzeln nach dem Waschen: 2-3 Eßl Klettenwurzeln über nacht in 1/2 Liter Wasser einwiechen lassen, am nächsten tag noch mal 1 stunde kochen und dann die haare nach dem Waschen spülen. Ansonsten wirken als Shampoos am besten welche auf der Basis von Selendisulfid (Selegel von Ducray zB), dagegen werden die Pilze nicht so schnell resistent. Und wie gesagt : Entspannung /Stressreduktion ist alles !

Viele Grüße Charlotte

Subject: Re: Seborrhoisches Ekzem
Posted by [biene67](#) on Sat, 05 Jan 2008 18:53:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Charlotte!

Anscheinend haben die Hautärzte da auch keine richtige Ahnung.
Habe vor Jahren immer mal wieder ein bißchen Belag gehabt und erfolgreich mit Klettenwurzelöl (auf anraten meiner Friseurin) behandelt und es hat geholfen.
Der jetzige Arzt meinte halt, es wäre der Nährboden für die Pilze und ich solle es meiden.
Klettenwurzel als Tee hab ich auch schon gemacht.
Ansonsten, das mit der Entspannung kann ich nicht ganz schaffen.
Kann einfach nicht abschalten und bin immer unter Hochspannung.

Was rätst du mir zum waschen?

Täglich oder weniger oft?

Hab oft schon am nächsten Tag, das fettige Kopfgefühl und die Haare hängen lasch herunter.

Danke und Gruß Sabine

Subject: Re: Seborrhoisches Ekzem
Posted by [derPunkt](#) on Sat, 05 Jan 2008 20:45:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Mein Hautarzt meinte ganz einfach, das nehmen sie mit ins Grab!

jaja, hellsehen können sie alle...

das ist mal wieder so typisch für die dermatologie: der versuch der symptombekämpfung und sonst nichts (hauptsache, ich habe die hülle betrachtet). auch da könnte es sinn machen, sich mal genauer anzugucken, ob der körper gesund ist. nur da fehlen ja wieder sämtliche kenntnisse.

ich habe die diagnose damals auch bekommen. der dermatologe war absolut entrüstet darüber, als ich nach einiger zeit meinte, dass ich das problem jetzt mal von innen angehen werde. heute ist auf meiner kopfhaut davon nichts mehr zu sehen. aber vermutlich bin ich da ein medizinisches wunder

Subject: Re: Seborrhoisches Ekzem
Posted by [Charlotte](#) on Sun, 06 Jan 2008 11:44:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich muß Dir etwas widersprechen. Es gibt wirklich Erkrankungen, die eine genetische Veranlagung haben und dazu zählt auch das seborrhoische Ekzem. Durch Veränderungen der Lebensgewohnheiten und Verbesserung der hormonellen Situation kann man aber Beschwerdefrei werden, obwohl die Anlage weiter da ist und jederzeit wieder ausbrechen kann. Du bist also kein medizinisches Wunder sondern hast wohl die Rahmenbedingungen geändert. Wichtig ist immer eine Anpassung der Schilddrüsenwerte (Senkung TSH), Verbesserung des Ferritinwertes und eine Reduktion der endogenen Stresshormonproduktion.

Zu Sabines Frage: täglich waschen ist am besten und schaue mal im Internet unter MBSR. Das ist eine Entspannungsmethode, die man lernen kann. Man braucht täglich eine halbe Stunde für eine spezielle Form von Meditation und ist mit der Zeit einfach nicht mehr so schnell unter Hochspannung (Genau das löst die Probleme auf der Kopfhaut aus).

Grüße Charlotte

Subject: Re: Seborrhoisches Ekzem
Posted by [derPunkt](#) on Sun, 06 Jan 2008 14:51:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Charlotte schrieb am Son, 06 Januar 2008 12:44Ich muß Dir etwas widersprechen. Es gibt wirklich Erkrankungen, die eine genetische Veranlagung haben und dazu zählt auch das seborrhoische Ekzem.

das habe ich ja nicht bestritten. wobei ich heute die diagnose für mich definitiv ablehnen würde...

mir ging es nur darum, dass die dermatologen da wieder nur an der oberfläche kratzen und das war es dann auch schon.
