
Subject: Wie bekomme ich eine gesunde Kopfhaut?
Posted by [ninja_90](#) on Thu, 25 Oct 2012 14:23:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey ihr Lieben!

Weiß jemand von euch, wie ich meine Kopfhaut wieder in ein gesundes und natürliches Gleichgewicht bekomme? Ich selbst würde meine Kopfhaut als trocken bezeichnen. Im Moment hab ich auch noch Schuppenblättchen, die an manchen Arealen festsitzen und leicht rötliche Kopfhaut mit teilweise Juckreiz.

Ich denke, dass das Ganze zum Teil durch meine ganzen Volumensprays, Festiger, Shampoo und Co kommt...

Habt ihr ne Idee, welche Produkte ich nehmen kann, die mir zwar Volumen schenken, aber die Kopfhaut nicht beanspruchen?

Und was kann ich nehmen, dass sich meine Kopfhaut wieder beruhigt, Nährstoffe aufnehmen kann und einfach gesund ist?

Wäre so dankbar für Antworten...

LG, Nina

Subject: Aw: Wie bekomme ich eine gesunde Kopfhaut?
Posted by [fellow](#) on Thu, 25 Oct 2012 18:02:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo

als erstes empfehle ich dir erstmal den ganzen künstlichen mist aus den haaren zu lassen, auch wenn es schwer fällt. im bioladen gibt es zwar etwas kostenintensivere produkte aber die sind natürlich und nicht so agressiv. das wäre jedenfalls der erste schritt den ich direkt machen würde um meiner kopfhaut mal eine pause zu gönnen. der juckreiz muss auch nicht von der trockenheit kommen. er kann sogar ein anzeichen für eine allergie sein.

gute besserung
