

---

Subject: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [nina199](#) on Mon, 08 Jun 2015 19:18:18 GMT

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

---

Hallo zusammen!

habt ihr einen Tipp was man gegen verstopfte Haarwurzeln machen kann? Mir fallen in letzter Zeit ständig Haare aus, an denen an der Wurzel Talgablagerungen fest sitzen..

Habe überlegt Apfelessig zu benutzen, aber dadurch das es einer sehr sauren PH wert hat, soll es nicht so gut für die Kopfhaut sein. Eine Idee?

LG nina

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 09 Jun 2015 11:05:50 GMT

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

---

Also zu den Haarwurzeln kann ich leider nix sagen; aaaber ich nehme Essig-Rinse nun schon seit...ca 4 Monaten und finde das super! Der Kopfhaut tut das gut, wirkt ja gegen Entzündungen und Pilze und die Haare sind so flauschig

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [Nelli77](#) on Tue, 09 Jun 2015 13:42:54 GMT

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

---

hallo Nina, bei mir ist das auch so, bei manchen haaren zumindest.. ich habe auch so total mit fettiger Kopfhaut zu tun, probiere mich gerade durch verschiedene shampoos. zumal starkes fetten ja auch den Haarausfall begünstigt, ebenso wie diese verstopften Haarwurzeln, kann man im Internet zu genüge nachlesen... nur die lösung hab ich halt noch nicht gefunden....

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [nina199](#) on Tue, 09 Jun 2015 18:37:51 GMT

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

---

Habe mir mal neril besrgt von Garnier.. hast du das schonmal probiert?

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [Ashura](#) on Tue, 09 Jun 2015 21:48:41 GMT

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

---

Ich hatte früher auch eine fettige Kopfhaut. Aber seitdem ich Zink zu mir nehme, ist es deutlich besser geworden. Meine Nase glänzt auch nicht mehr so stark! Vielleicht hilft es dir auch.

---

Durch Zink werden die Talgdrüsen reguliert.

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [Nelli77](#) on Wed, 10 Jun 2015 07:46:18 GMT

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

---

Hi Ashura, Zink nehme ich schon seit über einem Jahr. Ich habe einfach das aus der DM, welches nimmst Du denn?

VG & danke

Nelli

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [Nelli77](#) on Wed, 10 Jun 2015 07:50:41 GMT

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

---

hi nina,

ich probiere mich eher durch die medizinische ecke... wichtig ist mir, dass kein silikon drin ist (wegen regaine... dadurch bedingt ist leider auch die kopfhaut recht empfindlich, juckt und schuppt). ich habe ducray aus der apotheke, ansonsten shampoos von sebamed, alpecin, totes meer salz (mit teebaumöl), auch mal das babyshampoo von dm. so richtig der knaller war noch keins... habe gestern eins von guhl geholt (mit malve), mal sehen, ob das war ist...

vg nelli

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [Sissi](#) on Wed, 10 Jun 2015 08:46:17 GMT

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

---

Hallo,

Zink aus dem dm ist, um einen Mangel zu beheben, viel zu schwach dosiert.

LG

Sissi

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 10 Jun 2015 08:50:39 GMT

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

---

Ich möchte mal darauf hinweisen, dass z.B. in Guhl zwar keine Silikone wohl aber noch Tenside enthalten sind; ebenso sebamed...(  
[http://www.codecheck.info/kosmetik\\_koerperpflege/haarpflege/shampoo/ean\\_4072600243800/id\\_344642/Guhl\\_Blaue\\_Malve\\_Anti\\_Schuppen\\_Shampoo.pro](http://www.codecheck.info/kosmetik_koerperpflege/haarpflege/shampoo/ean_4072600243800/id_344642/Guhl_Blaue_Malve_Anti_Schuppen_Shampoo.pro))

@Siss: Naja, man muss sich halt nur ordentlich was davon reinschmeißen

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?  
Posted by [Nelli77](#) on Wed, 10 Jun 2015 10:07:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi, also sollte man aus der Apotheke beziehen? Falls ja, welches?  
Mein Endo meinte, das aus der Drogerie wäre auch ok... Kann man von Zink und Biotin eigentlich den Wert im Blut bestimmen? Habe immer 6 Seiten Auswertung, aber ich glaube, das ist nicht dabei... :-/  
VG Nelli

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?  
Posted by [Nelli77](#) on Wed, 10 Jun 2015 10:11:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Pfannkuchen - was ist das Problem bei Tensiden? bin da noch völlig unbeleckt, daher sorry für die nachfrage...  
ich hatte übrigens auch recht lange das shampoo von physiogel, wurde mir in der apotheke empfohlen. da sollte nun wirklich nichts schädliches drin sein, aber die Kopfhaut hat trotzdem gemuckert....

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?  
Posted by [Ashura](#) on Wed, 10 Jun 2015 10:40:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Nelli

Ich nehme Zink-Histidin von Taxofit 10mg. Egal ob aus Drogerie oder Apo, ich würde immer eine Zink-Histidin Verbindung holen.

Durch Histidin kann der Körper das Zink viel besser Aufnahmen auch während einer Mahlzeit. Daher sind auch keine großen Mengen notwendig außer du hast einen schweren Zinkmangel.

Es ist nicht immer nötig viel Geld für NEMs aus der Apo auszugeben. Du musst nur schauen was für eine Verbindung es ist und wie es dein Körper am besten aufnehmen kann. Dadurch kannst du auch Geld sparen.

Ja man kann den Zink und Biotin Wert bestimmen lassen. Mein Zink Wert liegt bei 1,2 mg/dl an der oberen Grenze.  
Biotinmangel ist sehr selten.

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 10 Jun 2015 11:02:32 GMT

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

---

@ Nelli:

Tenside können ebenso der Kopfhaut schaden und zu Juckreiz etc. führen. Am besten, für Kopfhaut und Haare, wäre ein Produkt, welches auf beides verzichtet.

Ich wasche meine Haare nur noch mit Seife und bin da doch sehr zufrieden, vor allem was die Haare angeht; konnte meinen Waschzyklus erheblich erweitern!

Was aber auch noch ginge, z.B. wäre die Eigenmarke von DM (alverde), da sind zwar auch noch Tenside enthalten, aber keine so aggressiven. Kannst dich ja mal ein wenig belesen... ich hatte da auch mal ne gute Seite.. wenn ich die wieder finde, stell ich sie mal rein

Ach die Apotheke.. die haben leider auch wenig Ahnung; da ich eine Pso habe hatte ich Hautarzt ein Shampoo empfohlen bekommen, mit Tensiden und Silikonen, nahm es aber trotzdem, weil es doch gut half, nur fielen wieder massig Haare...

Habe dann in der Apotheke gefragt, ob es den Wirkstoff nicht einzeln gäbe, damit ich mir den einfach in mein gutes Shampoo mischen könne.. daraufhin hat mit die Apothekerin ein Shampoo aus der eigenen Apotheke empfohlen, in dem noch mehr Tenside waren...

Hilft nix, selbst informieren und gut ist ...

Meine Kopfhautprobleme, stelle ich fest, sind allerdings vermehrt auch hormonell bedingt; vllt. ist das bei dir auch so? Dass es nur in bestimmten Zyklusabschnitten schlimmer ist?!

---

---

Subject: Aw: Verstopfte Haarwurzel?

Posted by [nina199](#) on Wed, 10 Jun 2015 16:34:54 GMT

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

---

Glaube auch das meine Kopfhautprobleme durch Regaine bestärkt wurden.. aber es ist mir trotzdem Wert.. für mich ist Regaine das einzig brauchbare Mittel im Markt..

Hab im Dezember angefangen es 2x tägl. zu nehmen, davor hatte ich nur 1x tägl und damals war es nicht so schlimm..

Habe jetzt auch schon diverse Shampoos durch und irgendwie weiß ich nicht mehr, ob mein Haarausfall durch die Shampoos an sich verstärkt wird oder ich sowieso egal was ich mache Haarausfall habe.. wahrscheinlich beides

So doll fetten meine Haare gar nicht nach.. wasche sie alle zwei Tage und das halte ich durch nur sind sie dann so platt und ich wasche und föhne sie.. dann haben sie wieder etwas Volumen..

Nur so ein kleines Körnchen klebt an der Haarwurzel, was ich abziehen kann..und dadurch fallen die Haare aus.. ich denke das es Talgablagerungen sind und das die Haare dadurch nicht versorgt werden können...

---