

---

Subject: Was hilft am besten gegen Schuppen?

Posted by [Cassidy](#) on Thu, 08 Dec 2005 23:47:53 GMT

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

---

Hallo,

also ich bin 19 und habe eigentlich nur indirekt ein Problem mit Haarausfall. Ich habe ziemlich dichtes und viel Haar (darüber bin ich auch froh)...da ich möchte, dass das auch so bleibt, denke ich dass ich auf jeden Fall etwas gegen meine Schuppen auf dem Kopf tun muss.

Ich habe eigentlich schon seit sehr langer Zeit Schuppen. Meine Hautärztin meinte das wäre genetisch Bedingt und das würde zwar nicht ganz aber zumindest eine halbe Schuppenflechte auf dem Kopf sein.

Ich tue folgendes um dem entgegenzuwirken. Bis vor etwas mehr als einem Jahr hab ich mich nicht viel drum gekümmert was genau in den Shampoos so enthalten ist bis ich dann irgendwann mal was über Natrium Laureth Sulfate (kürze ich demnächst mit SLS ab= gehört habe. Seitdem habe ich kein Shampoo mehr mit diesem Inhaltsstoff angewendet. Ich benutze zur Zeit das Logona Brennesselshampoo (Ökotest Note 1) und zeitweise auch (wie ich grad lust hab ein Shampoo von Lavera für Trockenes und strapaziertes Haar, ebenfalls Ökotest Note 1)...darüber hinaus habe ich so einen Massageduschkopf mit dem ich mir zwar nicht jeden aber jeden zweiten Tag die Haare wasche. Leider hätte ich gerne noch etwas mehr Wasserdruck...ist aber leider nicht möglich.

Jedenfalls wenn ich diese eben erwähnten Shampoos mit dem Wasserstrahl anwende, merke ich dass die Schuppen immer und immer wieder kommen. Eine Besserung hatte ich eigentlich bisher nur bei öfterer Anwendung von Head & Shoulders (Sensitive)...aber da ich nicht genau weiss was da für Inhaltsstoffe drinnen sind und sicher bin, dass einige davon, ähnlich wie SLS sehr schädlich für die Kopfhaut sind, möchte ich das eigentlich nicht mehr weiter nutzen.

Hab jetzt was über Apfelessig und Apfelsatz hier im Forum kurz gelesen? Bringt das was? Zu was für alternativen würdet ihr mir raten. Ich habe nämlich langsam keine Lust mehr immer wieder zuzusehen wie sich das Sieb immer wieder in der Dusche mit Haare füllt.

Grüße

Cassidy

---