

Hei Leute,

Ehrlich gesagt weiss ich nicht wie genau ich anfangen soll.

Ich will einerseits das Forum nicht voll jammern, andererseits suche ich Hilfe

Also seit ca. 6 Jahren habe ich Schuppen, innerhalb kürzester Zeit entwickelte es sich zum extremen.

Natürlich versuchte ich die Schuppen nicht auf mir "sitzen" zu lassen und wendete diverse Shampoos, Tipps&Tricks an.

Ich zähle mal so ein paar Sachen auf (Evtl. helfen sie ja anderen):

- Head&Shoulders
- SebaMed Shampoo
- diverse Anti-Schuppen Shampoos
- keine Haar-Styling Produkte mehr verwenden
- Peeling der Kopfhaut mit einer Haarbürste
- Marken Shampoos durch Bio-Shampoos wechseln
- Tonerde
- Ket
- u.s.w.

das habe ich alles so die Jahre verwendet. Ket benutze ich immer noch.  
Erfolge ? Nein!

oder vielleicht ein wenig das Jucken minimiert :/

Es geht so weit das ich wenn ich am Smartphone bin, 2-3 mal über Kopf streiche, das ganze Display voll ist.

Ich muss schwarze/dunkle Shirts meiden damit es nicht so auffällt, weil man sonst die ganzen Schulter voll sieht.

Lange/längere Haare unmöglich, da sich die Schuppen in der Haaren verfangen. Deshalb nur mm Schnitt.

Ruhe habe ich nur ein paar Stunden nach dem waschen,weil die Kopfhaut noch feucht ist.  
Ansonsten gleich wieder volle Kanne.

Ich teste hin und wieder wie lange ich "rubeln" könnte bis es aufhört? Nach ca. 1 Stunde kann mein Arm nicht mehr und höre somit auf.

Meine Antwort: Es hört NIE auf!!

2 Tage Haare nicht waschen = ein schlechter Witz!

Meine Fragen lauten:

- Hat Jemand ein Tipp?
- Irgendeine Empfehlung?
- eine Theorie oder Vermutung?
- Hat Jemand eine Erfolgsstory/Erfahrung die mich aufmuntert

Ich sende noch Fotos nach einer 20 Sekunden " Rubbel-Session" auf einem Schwarzen und blauen T-Shirt.

es sind nicht gerade appetitliche Fotos. Entschuldigung.

---