
Subject: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm
Posted by [xmic1207](#) on Mon, 22 Sep 2008 10:56:16 GMT

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

Ich leide seit geraumer Zeit unter krasser Alopezie. Die Haare segeln und segeln und es gibt nicht was das aufhalten kann, kein Minox (das habe ich leider hinterher nicht mehr vertragen), kein Fin, kein Spiro, kein blabla aus Polen, gar nichts...

Und die Hardcorechemiekeulen habe ich immer weggelassen. Ich meine Haare sind schön und gut aber nicht um jeden Preis. Ich denke in ein paar Jahren werde ich eine Transplantation machen lassen (MÜSSEN).

Mein größtes Problem z. Zt. ist, daß ich ständig unter diesen sebohorrishen Ezemen leide, meine Kopfhaut IMMER schuppt wie Sau und zusätzlich nach kurzer Zeit anfängt irgendwie käsig zu riechen. Ich frage mich was das für ein Scheiss ist, der sich da oben auf meinem Kopf abspielt.

Ich nehme zu Haarewaschen auch dieses KET, in der Hoffnung das es irgendwie die Probleme bekämpft...aber nix...

Ich vermute ja, daß eine überhohe Talgproduktion in meiner Kopfhaut schuld daran ist. Kann das denn sein? Und falls ja, was kann ich denn selbst noch tun, damit sich das etwas bessert?

Eine Zeitlang habe ich eine Cortisonlösung vom Hautarzt bekommen. Aber das kann es ja auch nicht immer sein.

Das kotzt mich echt sowas von an....

Hat einer von euch ähnliche Erfahrungen?

Subject: Re: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm
Posted by [kboo](#) on Mon, 22 Sep 2008 12:32:41 GMT

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

jeden tag morgens waschen, mit einem rückfettenden shampoo, und über nacht kieselgel auftragen, das bindet zumindest den talg, und dadurch wird auch die schuppenproduktion deutlich reduziert (bei mir zumindest)

Subject: Re: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm
Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 22 Sep 2008 12:35:40 GMT

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

Is bei mir ähnlich, da hilft auch nichts ausser Teebaumölshampoo, aber das trocknet den Kopf aus und macht u.U. nach einiger zeit noch mehr Schuppen.

KET zu lange ist auch falsch, der Schuss geht auch manchmal nach hinten los, das würde ich mal weglassen.

Guck dir mal das hier an: <http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/12560/>

Subject: Re: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm

Posted by [pilos](#) on Mon, 22 Sep 2008 13:18:16 GMT

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

täglich haare waschen mit einem shampoo für trockenes haar

Subject: Re: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm

Posted by [Cool](#) on Mon, 22 Sep 2008 16:05:20 GMT

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

Ich hatte das gleiche Problem, zwar nur am Haaransatz aber dafür teilweise im Gesicht. Sehr unangenehm! Ich bin damit von Hautarzt zu Hautarzt. Am Ende bin ich ins Krankenhaus in die Hautstation. Die Oberärztin meinte, dass das ne Anlagesache iss und man sich damit abfinden muss und ab und zu sich Chemiekeulen raufhauen sollte.

Noch heute finde ich es Schade, dass ich ihr keine Schelle gegeben habe für diese verkackte Aussage.

Die Sachen im Gesicht und am Haaransatz habe ich mit verdünntem Bio Apfelessig wegbekommen (ein Drittel Essig und zwei Drittel Wasser, aber das muss man für sich rausfinden). Man sollte blos vorsichtig sein und das Zeug nicht pur nehmen, weil das brennt ziemlich. Ket iss vielleicht ganz gut um mal Ordnung reinzubringen, aber auf Dauer auch nicht so super. Ansonsten benutze ich ein 11 Euro teures Bio Shampoo und kamme mir jeden morgen mit ungefähr 100 Burstenstrichen (davor) mit einer Wildschweinborsten-Bürste die Haare. Hört sich vielleicht total bekloppt an und voll Öko-mäßig, aber mir hats geholfen die Schuppen in den Griff zu bekommen und das SE kam bis jetzt nicht wieder. Außerdem wird die Kopfhaut besser durchblutet und der ganze Dreck kommt gründlicher runter. Es iss aber auch zum Teil der Ernährung zuzuschreiben. Ich esse keine weißen Backwaren (Weizen), Schweinefleisch und versuche den Zuckerkonsum nicht zu übertreiben.

Sind nur ein paar Anregungen und jedem hilft was anderes.

Subject: Re: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm

Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 22 Sep 2008 16:26:26 GMT

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

Zitat:Hört sich vielleicht total bekloppt an und voll Öko-mäßig
Im Gegenteil!

Zitat:Es iss aber auch zum Teil der Ernährung zuzuschreiben.
Die muss man bei SE sowieso versuchen, umzustellen, weil die in jeglicher Hinsicht meiner Erfahrung nach auf das SE und die Schuppen Einfluss nimmt. Ich hab selber versuchsweise durch meine Diät auf dieses Weight Watchers Zeugs umgestellt. In dieser Zeit gings mir subjektiv besser. In letzter Zeit falle ich wieder in mein altes Muster zurück was Ernährung anbelangt und es wird wieder schlimmer. Ich stell jetzt wieder um, auch wenn man bedenken muss, dass dieses Weight Watchers Zeugs nicht gerade das Optimum in Sachen Ernährung ist...

Aber das mit dem Apfelessig in verdünnter Form hört sich nicht mal schlecht an, auch wenn man über dieses Zeugs im Netz ausser Seiten, die nahezu an Esoterik grenzen, findet.

Subject: Re: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm
Posted by [xmic1207](#) on Mon, 22 Sep 2008 18:41:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da waren ja sehr unterschiedliche Tips dabei...
Was meint ihr denn mit Ernährung umstellen ? Was nehme ich denn zuviel zu mir oder muss ich umstellen? Ich kriege einfach nicht raus, wann die kopfhaut schnller anfängt zu riechen und wann alles normal ist...Ich denke immer auf irgendetwas mag vielleicht mein Körper besonders reagieren oder so...nur auf was ?

Und vor allem...ich bin jetzt 32...Gibt es einmal eine AUssicht wann sich das alles mal wieder normisiert?

Subject: Re: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm
Posted by [stricky345](#) on Mon, 22 Sep 2008 19:30:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, ein hoch auf die Ernährungs.. Isses eigentlich in unserer Gesellschaft möglich SE freundlich zu essen? ^^

Naja, ich glaub chinesisches Essen könnte recht gut sein, weil chinesische Küche halt auf Milchprodukte und Weizenprodukte und so meist verzichtet..

Subject: Re: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm
Posted by [Cool](#) on Mon, 22 Sep 2008 19:49:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich bin mir nicht sicher aber diese Bakterien/Pilze!? die bei der SE zuviel sind hat jeder auf der Mensch auf der Haut. Nur bei manchen Menschen gelangt das Gleichgewicht außer Kontrolle und diese Bakterien/Pilze!? vermehren sich sehr schnell und oft. Ich meine auch

gelesen zu haben das sie sich von Fett ernähren und sich somit bei Leuten mit fettiger Haut ein perfekter Nährboden ergibt. Deshalb glaube ich, dass fettreiche Ernährung nicht gut iss, allerdings sind das alles Vermutungen. Ich kann es nicht beweisen.

Es besteht glaube ich auch ein Zusammenhang zwischen SE und dem Magenpilz Candida-Albicans, aber da müsstest du selber mal nachgucken.

Es gibt aber Ernährungsregeln die allgemein wichtig sind und dir bestimmt auch helfen würden. Wirst du schon alles gehört haben, aber iss wirklich was dran.

1.) Weniger Fett: mageres Fleisch (z.B. Pute), keine Produkte mit gehärteten Fetten, diese durch hochwertige pflanzliche Öle ersetzen (Olivenöl statt Butter). Kein Schweinefleisch, weil vollkommen zu mit Hormonen und Medikamenten. Weniger Fleisch und dann lieber Bio Fleisch.

2.) Vollkornprodukte: keine Weizenprodukte wie Weißbrot, Fladenbrot usw. weil Weizen vollkommen überzüchtet ist und bei der Verarbeitung nur energielose Scheisse rauskommt die die Menschen schwach macht. Probier mal reines Roggen oder Dinkelbrot auch wenn's teurer ist. Kauf Naturreis und keinen Weißen.

3.) Weniger Zucker: Trink Tee oder gutes Mineralwasser, denn in fast allen Getränken iss zu viel Zucker drin. Wenn du Zucker benutzt dann unraffinierten Braunen, denn weißer raffinierter Zucker macht die Leute krank und schwach.

4.) Mehr Gemüse und Obst: aber nicht am Abend, weil sich sonst schädliche Fuselalkohole bilden die deinen Körper schädigen.

Diese Tipps werden sich komplett scheisse für dich anhören, aber sie und natürlich noch ein paar mehr sind der Schlüssel zu diesen ganzen Problemen wie SE, Neurodermitis und anderen Zivilisationskrankheiten. Die Mittel vom Arzt können erstmal Ordnung ein bisschen Ordnung schaffen, aber auf Dauer machen sie alles schlimmer. Du bist komplett auf dich allein angewiesen, weil die meisten Ärzte saudumm sind und nur ihre Standardmittelchen an dir ausprobieren. Das Problem kommt aber von Innen. Außen ist nur das Symptom, auf das sie eindreschen.

Du müsstest selber nochmal in anderen Foren lesen und dich allgemein belesen, so hab ich's auch geschafft.

Ich habe außerdem an den Stellen im Gesicht und am Haaransatz die Waschcreme von Dr. Hauschka benutzt (auch scheiße teuer, aber trocknet die Haut nicht aus wie fast alle anderen Waschcremes).

Ansonsten sagt man, dass das SE mit zunehmendem Alter verschwindet.

Subject: Re: Kopfhaut schuppt und riecht unangenehm
Posted by [Darkthunder](#) on Mon, 22 Sep 2008 20:38:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dafür hat die asiatische Küche viel mehr Sojaprodukte drin, die ja auch nicht so gut sein sollen, jedenfalls langfristig gesehen.

Ich selber sehs einfach so, dass man sich regional und saisonal ernähren müsste. Einfach nur

das, was in der Region pro Saison einfach angesagt ist, eher zurück zur "alten" Küche. Wir sind halt eben Europäer in einem gewissen Breitengrad. Und das alles sollte man eher in Maßen zu sich nehmen, soviel wie nötig und so wenig wie möglich von dem, was wirklich schlecht ist wie Kohlenhydrate und Fett. Wenn man wirklich wegen allem auf die Ernährung schaut, was in diversen Blättchen steht, dann darf man garnichts mehr essen, bloss wird selten erwähnt, dass diese Artikel immer auf Basis einer Massenfresserei angelegt sind und meistens immer nur einen winzigen Ausschnitt zeigen.

Das Gegenteilige ist dann immer, wenn sie bringen, wie gesund doch manche Lebensmittel sind. Da werden in den Medien bestimmte Sachen aufgebauscht ohne Ende, so dass man eigentlich denken müsste, dass, wenn man nur dieses Lebensmittel isst, man im Leben nie Beschwerden bekommen könnte und stets gesund rumlaufen müsste. Absoluter Schwachsinn.

Man kann sich jederzeit mal erlauben, was reinzuschaukeln, was allgemein hin als ungesund gilt, solange man nicht übertreibt. Auch bei der Ernährung gilt der goldene Mittelweg. Nicht zu wenig und nicht zu viel, bei Auswahl und Menge. Wenn man das alles einhält, dann kann man eigentlich bei der Ernährung nicht recht viel falsch machen. Und mal Hand aufs Herz: Wer braucht denn schon im Winter "frische" Erdbeeren oder sonstigen Schnodder? Ist doch das meiste doch nur Mumpitz
