

---

Subject: hilfe... starker haarausfall und juckende kopfhaut...

Posted by [19michi90](#) on Mon, 11 Oct 2010 19:26:54 GMT

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

---

guten abend alle zusammn...

also ich habe ein problem und das könnt ihr euch glaub denken...

aber erstmal n paar fakten: also ich bin M 20 1/2 jahre alt und leide seit ca. 2 1/2 jahren an haarausfall...

am anfang war er noch nicht so stark, doch dann wurde es immer schlimmer... ich war bei 2 hautärzten, der eine hat blos ein bisschen meinen kopf angeguckt und meinte es sei erblich bedingt und beim anderen war es fast das selbe... aber ich glaub nicht so daran da zumal mein kopf wie verrückt juckt und wenn ich mit den nägeln über die kopfhaut strich ist lauter fettiges weißes zeug dran und auch an den haaren also an den "wurzeln" ist fast immer so weißes zeug...

bin am verzweifeln, wäre nett wenn mir jemand helfen könnte...

und ja noch was, ich rauche nicht, alkohol nur 2 mal im monat wenns hinkommt, sport mache ich ein wenig, und ich ernähre mich einigermaßen gesund...

---

---

Subject: Aw: hilfe... starker haarausfall und juckende kopfhaut...

Posted by [asdfghj](#) on Mon, 11 Oct 2010 19:32:24 GMT

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

---

Probier mal KET-Shampoo mit 2% Ketoconazol aus der Apotheke gegen das Jucken\ weiße Zeug.. Meine Kopfhaut ist seit der Anwendung 1a in Ordnung.

---

---

Subject: Aw: hilfe... starker haarausfall und juckende kopfhaut...

Posted by [19michi90](#) on Tue, 12 Oct 2010 17:32:38 GMT

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

---

hm okay... ist schonmal ein anfang, sonst kann mir keiner rat geben?!...

---

---

Subject: Aw: hilfe... starker haarausfall und juckende kopfhaut...

Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Oct 2010 19:50:10 GMT

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

---

19michi90 schrieb am Tue, 12 October 2010 20:32hm okay... ist schonmal ein anfang, sonst kann mir keiner rat geben?!...

du kannst auch das testen...

[http://medizinfuchs.de/preisvergleich/bifon-haarloesung-100-ml-dermapharm-ag-pzn-946384.html/search\\_referer/bifon/is\\_pos](http://medizinfuchs.de/preisvergleich/bifon-haarloesung-100-ml-dermapharm-ag-pzn-946384.html/search_referer/bifon/is_pos)

---

ist ähnlich wie das ketoconazol (ein verwandter davon), vorteil es ist kein shampoo sondern ein haarwasser das länger einwirken kann

---

Subject: Aw: hilfe... starker haarausfall und juckende kopfhaut...

Posted by [amigo77](#) on Wed, 13 Oct 2010 08:46:24 GMT

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

Ich würde da auf jeden Fall auch mal von außen mit einem passenden Shampoo oder Haarwasser gegen vorgehen. Allerdings halte ich nicht so viel davon, solche dermatologischen Probleme nur von außen zu bekämpfen. Man muss sich auch Gedanken machen, woher so etwas wie dein heftiges Kopfhautproblem überhaupt kommt. Da solche Symptome ziemlich sicher von innen her in irgendeiner Weise verursacht werden, sollte man auch von innen was dagegen tun. Was genau bei solchen Problemen biologisch abgeht, da fehlt mir zwar noch der Durchblick - den Hautärzten in der Regel allerdings auch.

Was heisst denn für dich, sich "einigermassen gesund" ernähren? Eine gute Faustregel ist, so glaube ich mittlerweile, möglichst nichts zu essen, was es nicht schon gab, als unsere Großeltern klein waren. Mit anderen Worten: möglichst keine verarbeiteten, modernen "Lebensmittel", sondern die Gaben von Mutter Natur direkt essen. Und nicht zuviel Zucker, denn das ist Nahrung für verschiedene Haut- und Pilzprobleme und ähnliches. Die beste Quelle für Kohlenhydrate sind wahrscheinlich Früchte.

Äußere Anwendungen sind sicher sinnvoll (ich benutze auch Ket und Sebiprox bspw.), aber man muss solchen Problemen auch von innen her die Grundlage entziehen. Wie das am besten geht, vor allem über die Ernährung, ist für mich auch noch eine offene Frage. Zumal mein Hautarzt, den ich prinzipiell für gut und vertrauenswürdig halte (und ich bin sehr kritisch gegenüber Ärzten), auch nicht viel dazu sagen kann, wenn ich so etwas mal anspreche.

Noch etwas: sowohl ich selbst als auch meine Mutter haben Kopfhautjucken deutlich reduzieren können, indem wir auf Hefe verzichten haben. Also zum Beispiel nur hefefreies Brot.

---

Subject: Aw: hilfe... starker haarausfall und juckende kopfhaut...

Posted by [19michi90](#) on Thu, 14 Oct 2010 20:08:16 GMT

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

Abend, & danke an alle bisherigen tipps! schonmal ein Anfang...

ich denke das ich jetzt mal das shampoo ausprobieren werde, mal gucken obs was bringt

ja was ich damit meinte, also ich ess jetzt nicht nur fastfoot und schokolade, in d berufsschule

meinen eh alle ich ernähre mich zu gesund =D naja...

ja das es vllt von innen kommt hatte ich mir auch schon überlegt, da ich zum teil auch recht übersäuert bin, ich achte daher schon auf die ernährung und futter mineraltabletten... is bis jetzt aber auch noch nicht wirklich besser, aber ich hab mal gelesen das es von Stress und so auch kommen kann...

nungut bin trotzdem für alles weiter hin offen...

---