
Subject: Geheimnisvolles Jucken

Posted by [Paperbird](#) on Sat, 06 Oct 2012 13:11:01 GMT

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

Hi Leute,

ich frage mich schon lange, was es mit dem Kopfhautjucken auf sich hat, welches ich in Stresssituationen (emotionaler, psychischer, körperlicher) bemerke.

Beim Ausdauersport (mein liebster Sport), beim Streit mit der Partnerin, nach dem Sex manchmal, wenn ich mich über Ungerechtigkeiten aufrege, wenn ich mit mir selbst nicht zufrieden bin, Stress bei der Arbeit usw.. Könnte das ein AGA-Schub sein? Trocken ist meine Kopfhaut eigentlich nicht. Oder ist es ein gutes Zeichen (Kopfhautdurchblutung, Versorgung der Follikel etc.)?

Subject: Aw: Geheimnisvolles Jucken

Posted by [yoda](#) on Sat, 06 Oct 2012 15:18:14 GMT

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

Hautabsonderungen, Getier usw. und sobald du schwitzt fängt es an zu jucken. Eigentlich normal nur wenn man sich nicht wäscht, dann juckt es ständig.

Subject: Aw: Geheimnisvolles Jucken

Posted by [Gerstl](#) on Sat, 06 Oct 2012 15:29:04 GMT

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

Sehr interessantes Thema würde mich auch sehr interessieren.

Bei mir hat der Haarausfall etwa Anfang 2011 angefangen. Hatte Anfang 2010 einen psychischen Zusammenbruch, von da an extremsten psychischen Stress und Depressionen, am etwa Anfang 2011 definitiv Lichtung der Front und des Oberkopfes zu erkennen, da nach anfänglichem Aufwärtstrend meiner Psyche ein weiterer Tiefschlaf und extremer psychischer Stress folgten. Es war definitiv festzustellen, dass ein Zusammenhang zwischen besonders stressigen Phasen und Schubartigem Haarausfall festzustellen war.

Am heftigsten war es im November letzten Jahres, aufgrund einer zerbrochenen Beziehung, wo ich am gesamten Oberkopfbereich sicher mindestens 20-30% meiner Haare verloren habe. Habe mir im Juni diesen Jahres meine Dreadlocks abgeschnitten um eine optimale Grundlage zu schaffen, meine Haarfollikel und die Kopfhaut auf vordermann zu bringen. Mir gings in der Zeit so gut wie in den ganzen 2 Jahren nicht, hatte meiner Einschätzung nach kompletten Haarausfallstop, etwa 3 Monate lang. Vor einem Monat kam ein erneuter psychischer Tiefpunkt, verbunden mit extremem psychischen Stress, seitd etwa 3-4 Wochene verliere ich 50++ Haare am Tag.

Um meine Situation Einschätzen zu können meine Regimen in chronologischer Reihenfolge:

- bereits Frühjahr 2010 Regaine Minox, da ich mir eingebildet hatte, am Oberkopf dünner bewachsen zu sein als manch anderer, vermutlich eher Einbildung, mein Hautarzt war sich auch nicht sicher, ob an meinem Haarstatus was auszusetzten sei...

- sehr unregelmäßige Einnahme, da bereits im Frühjahr 2010 der eigentliche psychische Zusammenbruch war
- Jahreswende 2010/2011 Spectral DNC, hatte das Gefühl jetzt geht der Haarausfall richtig los
- März 2011 Besuch bei "Haarguru Dr. Wolf" in München, völliger Reinfluss, sehr unfreundlich (war nicht Prof Dr. Wolf persönlich, sondern einer seiner Mitarbeiter), und haben mir geraten erstmal 3 Monate das originale "Regaine" zu nehmen (wohlgemerkt nachdem ich ja schon 12 Monate Minox genommen hatte)
- Regaine für ein paar Monate, da Kirkland Minox und Eisen und Zink als NEM (angeblich Werte alle i.O gewesen)
- ab März 2012 Finasterid 1 mg tgl., hatte in der Zeit heftigen Haarausfall, obwohl ich ja aufgrund des vermehrten Haarausfalls auf FIN umgestiegen bin hatte ich Angst ich würde aufgrund von FIN noch mehr Haare verlieren. Nach 3 Monaten abbruch (ärgere mich sehr aus heutiger Sicht)
- Seit etwa 4 Monaten nehme ich Foligain und ins Minox gebe ich Pantostin, weiterhin nehme ich Zink, kein Eisen mehr (evtl. ein krasser Zinküberschuss und Eisenmangel nun Schuld an Shedding ??? Wäre denkbar da Zink mit Eisen konkurriert und somit die Sauerstoffversorgung hemmt)
- Seit etwa 1,5 Monaten Toco-8 in Pulverform als Topical angemischt, nach Absprache mit dem hilfsbereiten User TOCO steige ich nun auf Tricutis Tocomin Extract um, da dies sich besser für ein Topical eignet)
- Seit ein paar Wochen Tricutis Leinöl mit Tocomin
- Cetirizin seit etwa 1,5 Monaten jedoch mit etwa 3 Wochen Pause dazwischen, da mir das Cet ausgegangen ist und ich aufgrund meines schlechten Psychischen Zustands es nicht auf die reihe bekommen hatte, es neu anzumischen.
- Seit etwa 1,5 Monaten Brennesselwurzelextrakt
- Seit einigen Tagen Capillogain
- Möchte entweder auf das viel diskutierte Topical von Pilos u.a warten oder wieder Fin anfangen, habe heute FIN in mein Minox
- Zudem Flutamide oder Spiro

Was auch wichtig ist zu sagen, das besagte Kopfhautjucken trat bei mir auch vermehrt in den schlechten, stressigen Phasen ein. Hoffe irgendwie mein Shedding (welcher Grund auch immer) loszubekommen. Hatte vor meiner Sheddingphase vor 4 Wochen das Gefühl, meine Haare wären wirklich besser geworden und es geht bergauf. Anscheinend hat mich der erneute Tiefschlag wieder Haartechnisch aus der Bahn geworfen. Nebenbei praktiziere ich meditation und autogenes Trainig, die Shedding Pfase vor 4 Wochen ging los, als ich eben genannte Entspannungs- und Stressabbaupraktiken eben für einige Zeit nicht angewendet habe und ich wie in einer Spirale wieder in den psychischen Stress reingesaugt wurde.

In meinem speziellen Fall denke ich ist die Psyche und der Stress ein absolut entscheidender Faktor. Vielleicht können andere Ähnliches berichten.

Zu meiner Ernährung noch kurz: lebe vegetarisch, normalerweise achte ich auf den Ausgleich, welcher durch das fehlende Fleisch nötig ist, Das habe ich in den schlechten Phasen auch nicht gemacht, vlt hat dies auch irgendwie Einfluss darauf, kann man schlecht nachweisen.

Entschuldigt, dass es jetzt soviel Text geworden ist. Vielleicht stelle ich mich in einem Thread mal vor und kopiere dieses Buchstabengewirr dorthin, wäre dort vielleicht besser aufgehoben.

Viele Grüße

Subject: Aw: Geheimnisvolles Jucken
Posted by [yoda](#) on Sat, 06 Oct 2012 15:43:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weil bei Stress die Schweißkonsistenz sich ändert, es wird säuerlicher. Genau wie beim
ausnüchtern.

Subject: Aw: Geheimnisvolles Jucken
Posted by [Blackster](#) on Sat, 06 Oct 2012 18:50:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Sat, 06 October 2012 17:18Hautabsonderungen, Getier usw. und sobald du
schwitzt fängt es an zu jucken. Eigentlich normal nur wenn man sich nicht wäscht, dann juckt
es ständig.

Aber erst nach einer Woche glaub ich.

Subject: Aw: Geheimnisvolles Jucken
Posted by [mike.](#) on Sat, 06 Oct 2012 20:08:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Sat, 06 October 2012 17:18Hautabsonderungen, Getier usw. und sobald du
schwitzt fängt es an zu jucken. Eigentlich normal nur wenn man sich nicht wäscht, dann juckt
es ständig.

ist aber auch was "männliches"
seit HRT ist das Problem weg..die Schweißdrüsen und Talgdrüsen werden zT durch
androgene angesteuert und vergrößert

auch die glänzende stirn und schweißperlen am haaransatz sind so gut wie weg..leider was
"männliches" und fast unlösbar

bei massiven entzug aämtl. androgene inkl senkung der vorstufen verkleinern sie sich auf
Kindesniveau und arbeten wieder normal

interessant..das jucken haben viele eher in aga-zonen und gesicht t-zone und bart etwas...

Subject: Aw: Geheimnisvolles Jucken
Posted by [yoda](#) on Sat, 06 Oct 2012 20:57:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Sat, 06 October 2012 22:08yoda schrieb am Sat, 06 October 2012

17:18Hautabsonderungen, Getier usw. und sobald du schwitzt fängt es an zu jucken. Eigentlich normal nur wenn man sich nicht wäscht, dann juckt es ständig.

ist aber auch was "männliches"
seit HRT ist das Problem weg..die Schweißdrüsen und Talgdrüsen werden zT durch androgene angesteuert und vergrößert

auch die glänzende stirn und schweißperlen am haaransatz sind so gut wie weg..leider was "männliches" und fast unlösbar

bei massiven entzug aämtl. androgene inkl senkung der vorstufen verkleinern sie sich auf Kindesniveau und arbeten wieder normal

interessant..das jucken haben viele eher in aga-zonen und gesicht t-zone und bart etwas...

Das liegt am höheren Fettgewebe bei Frauen. Auch produzieren sie weniger Pheromone. Normal ist es aber nicht!

Subject: Aw: Geheimnisvolles Jucken
Posted by [toppics](#) on Sun, 07 Oct 2012 08:48:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So einfach ist das für den Einzelnen denke ich nicht zu beantworten. Es könnte ja alles stimmen, aber es gibt natürlich auch andere Faktoren und vielleicht spielen mehrere auf einmal eine Rolle.

Zum Beispiel das Naheliegendste, die trockene Kopfhaut: Trockene Haut bekommt Risse, die man als kleinste Wunden betrachten kann und wenn man schwitzt streut man sprichwörtlich Salz (und andere Substanzen wie Harnstoff) in die Wunden.

Weiter gehts mit verspannter Kopfmuskulatur und somit verschlechterter Blutzirkulation. In Stresssituationen und bei körperlicher Anstrengung neigt man dazu seine Kopfmuskulatur zu verspannen.

Und was mir vor allem in Zusammenhang mit AGA auffiel ist das der Vorläufer meines Haarausfalls Juckreiz war, der anfang als ich 18 war. Meine Haare fetteten schneller nach und ich hatte keine glatte Kopfhaut sondern konnte da etwas wegkratzen, das wohl eine Zusammensetzung von überschüssigem Talg und abgestorbener Kopfhaut war. Durch die Anwendung von Cetirizin ist dieses Jucken weg gegangen und die Kopfhaut fühlt sich iwie frischer an. Das hautbild auf dem Kopf verbesserte sich schon durch die Einnahme von Fin und gleichzeitiger Verwendung von Minox. Ich bin kein Experte auf dem Gebiet, also sehe ich das als eine art allergische Reaktion innerhalb der Haarfollikel die irgend etwas mit dht und PGD zu tun hat.

Gegen die trockene Kopfhaut nehme ich ein ein geeignetes shampoo, so dass ich mittlerweile weitgehend beschwerdefrei bin.
