

---

Subject: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 03 Sep 2013 21:46:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Für die Kopfhaut meine ich. Und keine Shampoos, sondern eher etwas das den ganzen Tag auf der Haut bleibt und nicht abgewaschen wird.

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Gast](#) on Tue, 03 Sep 2013 22:06:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

minoxidil! foam  
ket creme  
damit kannst du nur die symptome lindern mehr auch nicht, wenn du dein Seborrhoisches ekzem in griff kriegen willst, dann musst du in dein hormonshaushalt eingreifen!  
PES oder p4 wäre auch eine massnahme, aber glaube nicht das es hilft, bei SE  
Seborrhoisches ekzem(SE) ist eine begleiterscheinung der aga, bei manchen fallen nicht!  
hol dir terzolin oder HExal ket.  
ich finde das terzolin besser.  
und was willst du eig bezwecken, dass es den ganzen tag auf der kopfhaut bleibt!

achja, es gäbe noch ISO... aber auch mit NW, wie z.b haarausfall

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 03 Sep 2013 22:52:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie meinst du in den Hormonhaushalt eingreifen?

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Gast](#) on Tue, 03 Sep 2013 22:59:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

entschuldigung, da gebe ich keine tipps, bzw was man nehmen muss, da ich sowieso alles auf meiner eigenen art mache!  
IM crazy

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [cursor](#) on Tue, 03 Sep 2013 23:18:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie 80erman bereits gesagt hat, kauf dir ket und benutz es alle 2-3 tage. Scheint vielen bei SE zu

---

helfen. Aber mind. 5 min einwirken lassen.

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 03 Sep 2013 23:26:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das bin ich alles durch. hilft leider nur ein wenig und kurz

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Gast](#) on Tue, 03 Sep 2013 23:33:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ein tipp was zur shampoo nahm, die mir das SE gelindert haben um einiges während der fin only handlung und davor!

Terzolin(ket) 2-3 die woche am besten jeden 2-3 tag!  
als normlaes shampoo Ducray elution shampoo, ist sehr gut enthält piroctamine (PO)!  
muss es auch mindestens 2 monate durchziehen mit ket, bevor man eine wirkliche linderung merkt!  
du kannst auch schon mit ket in der ersten behandlungswoche oder 2 linderung merken!

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Gast](#) on Tue, 03 Sep 2013 23:34:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=Intoleranz1 schrieb am Wed, 04 September 2013 01:26]das bin ich alles durch. hilft leider nur ein wenig und kurz[/quote]

das ist auch der sinn der sache, bei SE. mehr kannst du nicht wirklich machen!  
könnte auch östrodominanz sein!

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Gast](#) on Tue, 03 Sep 2013 23:43:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

und ausserdem warste schon beim urologen, h werte machen lassen!  
kostet schon was, so um die 100-150 euro!  
man sollte wenigstens ein hormonbild machen lassen, das man ein kleien überblick hatt!

---

Das SE hat nichts mit der Ernährung zu tun me.m oder sonstiges

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Gast](#) on Tue, 03 Sep 2013 23:46:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ach noch ein tipp,a ber IASS die finger davon kortison!  
sobald du es absetzt komt der rebound effect,

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 03 Sep 2013 23:46:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das es durch die ernährung ausbricht ist 100% bei mir.

was würdest du mir raten untersuchen zu lassen?

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Gast](#) on Tue, 03 Sep 2013 23:58:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mach mal ein foto von deinen haaransatz und kopfhaut. auch nasenflügel oder augenbrauen  
wäre gut  
da erkennt man eig gut das SE.  
hast du aga?

und womit biste dir sicher 100% das es die ernährung bei dir ist!  
ernährst du dich ungesund? haste du eine allergie oder sowas!  
dann versuch mal wenn es so wäre dich gesund zu ernähren, glaub mir da wird sich nichts  
ändern!

Testo (beide)

E1

E2

E3

dht

DHEA

P4

Cortisol

Prolaktin

Insulin

alles was mit schilddrüse zu tun hat!

eisen, ferritin werte,usw

Aldosteron  
Androstendion,  
LH/FSH  
cyp19a1  
igf-1  
eig die wichtigsten!

wird aber ein sehr teuer spass!

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 04 Sep 2013 00:00:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, habe histaminintoleranz. davon bekomme ich das ekzem und an den stellen fällt es aus. Aga und Ekzem sind irgendwie getriggert. Esse ich wirklich tagelang kein histamin was sehr schwer ist, ist es wie verheilt

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Sep 2013 05:57:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Wed, 04 September 2013 00:46Für die Kopfhaut meine ich. Und keine Shampoos, sondern eher etwas das den ganzen Tag auf der Haut bleibt und nicht abgewaschen wird.

<http://www.medizinfuchs.de/946384>

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [kkoo](#) on Wed, 04 Sep 2013 09:42:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Tue, 03 September 2013 23:46Für die Kopfhaut meine ich. Und keine Shampoos, sondern eher etwas das den ganzen Tag auf der Haut bleibt und nicht abgewaschen wird.

taegl. die haare waschen auf jeden fall. dann das zeug, dass pilos verlinkt hat. da das groesste

problem von SE die rüeckfettung ist, kannst du auch flutamide-lotion probieren.

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [protos](#) on Wed, 04 Sep 2013 17:20:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Hautärztin hat mir Sebiprox 1,5% (2-3mal/Woche) und Soderm Lotio verschrieben. Hat jemand damit bereits Erfahrung gemacht?

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Sep 2013 17:59:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

protos schrieb am Wed, 04 September 2013 20:20: Meine Hautärztin hat mir Sebiprox 1,5% (2-3mal/Woche) und Soderm Lotio verschrieben. Hat jemand damit bereits Erfahrung gemacht?

wird schon was bringen

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 27 Nov 2013 20:46:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Machen auch Urologen Bluttests wegen Hormonen? Oder muss man eh selbst zahlen und kann das auch beim Internisten machen?

Würden die Haare wieder wachsen wenn Östrogendominanz der Auslöser war? Das sieht nach Speicheltest nämlich so aus, will aber nochmal im Blut nachprüfen. Außerdem ist DHEA ein wenig zu hoch. Wie senkt man das?

edit: sonstige symptome sind noch schwitzen (vorallem nachts), antriebsschwäche, konzentrationsschwäche.

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 28 Nov 2013 13:42:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

push it to the limit.  
es muss doch irgendwas geben wie man dheas auf natürlichen weg senken kann?

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [pilos](#) on Thu, 28 Nov 2013 13:51:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Thu, 28 November 2013 15:42push it to the limit.  
es muss doch irgendwas geben wie man dheas auf natürlichen weg senken kann?

es geht nur mit harte chemie und zwar dexamethason..das fährt dann generell die NNR runter

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 28 Nov 2013 15:51:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hm. Verschreibt mir das der Hausarzt wenn ich die Werte vorlege? Denkst du das Ekzem könnte einen Zusammenhang damit haben?

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [pilos](#) on Thu, 28 Nov 2013 16:16:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Thu, 28 November 2013 17:51Hm. Verschreibt mir das der Hausarzt wenn ich die Werte vorlege?

hast du werte? sind diese so hoch?

Zitat:Denkst du das Ekzem könnte einen Zusammenhang damit haben?

nein

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 28 Nov 2013 23:13:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

TSH (super.sens.) 1.34,  
Freies T-3 4,88  
Freies T-4 18,6

Cortisol 185  
DHEA - Sulfat 459 +

Freier Androgenindex 118  
Sex.Horm.Bind.Glob. 16,7  
Testosteron/Serum 568  
FSH 4,63  
LH 8,15  
Thyreoglobulin-AK 12,3  
AK gegen hTPO <5.00  
Gamma-GT 22,1  
GPT 18,1  
GOT 20  
Ferritin 88,1  
Eisen(Serum) 131  
Harnsäure (Serum) 5,54  
Harnstoff (Serum) 23,3  
GFR (MDRD-Formel) 61,3  
Calcium 2,43  
Kalium 4,35  
Natrium 139

und die sind vom speicheltest:

Estradiol 1,90 bei 3-35

DHEA 617,40 bei 200 - 220

Estriol 2,80 bei 15-30

Progesteron 56,10 bei 80-120

Testosteron bei 198,3 bei 100 -130

war an dem tag aber auch etwas angespannt.

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 30 Nov 2013 04:15:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wichtige Frage noch: Wie lange vorher muss ich mit der Progesteroncreme aufhören wenn ich nochmal neu Hormonwerte bestimmen lassen will?  
Brauche mal Klarheit was den ganzen Hormondeck angeht. Endokrinologen geben mir erst in ein paar Monaten einen Termin, deswegen will ich selbst auf eigene Kosten bei irgendeinem Arzt Blut abnehmen lassen.

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [pilos](#) on Sat, 30 Nov 2013 08:15:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

speicheltest ist eher umstritten

wenn man blutwerte postet ,dann auch die normwerte für hormone

TSH ft3 ft4  
Cortisol  
DHEAS  
Freier Androgenindex  
Sex.Horm.Bind.Glob.  
Testosteron/Serum  
FSH  
LH

gleich mit..den diese unterscheiden sich vom labor zu labor.

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 30 Nov 2013 16:43:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber wie lange vorher sollte ich aufhören mit Progesteron? Also vor einem erneuten Test?

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Dec 2013 18:21:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieviel werde ich dafür wohl bezahlen?

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [pilos](#) on Sun, 01 Dec 2013 18:30:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Sun, 01 December 2013 20:21Wieviel werde ich dafür wohl bezahlen?

für was

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Dec 2013 20:22:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Estradiol 1,90 bei 3-35

DHEA 617,40 bei 200 - 220

Estriol 2,80 bei 15-30

Progesteron 56,10 bei 80-120

Testosteron bei 198,3 bei 100 -130

Die Werte aus dem Speicheltest eben nochmal, weil ich dem nicht traue. Oder was wäre noch von Wichtigkeit bei Seb. Ekzem?

Reicht es ein paar Tage vorher Progesteron wegzulassen? (creme)

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [pilos](#) on Sun, 01 Dec 2013 20:27:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Intoleranz1 schrieb am Sun, 01 December 2013 22:22Estradiol 1,90 bei 3-35

DHEA 617,40 bei 200 - 220

Estriol 2,80 bei 15-30

Progesteron 56,10 bei 80-120

Testosteron bei 198,3 bei 100 -130

Die Werte aus dem Speicheltest eben nochmal, weil ich dem nicht traue.

die leute hören hier wirklich nicht zu...

man schreibt romane ...und die lesen vorbei  
speicheltest uninteressant

ich haben nach normwerte für die werte aus dem blut gefragt und nicht die vom  
speicheltest..diese kann doch jeder selber lesen...

TSH ft3 ft4  
Cortisol  
DHEAS  
Freier Androgenindex  
Sex.Horm.Bind.Glob.  
Testosteron/Serum  
FSH  
LH

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Dec 2013 20:30:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du bist doch auch nicht besser  
ich habe die normwerte nicht, die werte sind auch von 2011 und weil eben speicheltest  
uninteressant ist will ich die werte aus dem speicheltest die sowas von garnicht gepasst haben  
nochmal im blut testen lassen!!

deswegen will ich auch wissen wie lange vorher ich aufhören muss progesteron zu schmieren,  
wenn ich schauen will ob ein progesteronmangel vorliegt...

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [pilos](#) on Sun, 01 Dec 2013 20:54:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Sun, 01 December 2013 22:30  
ich habe die normwerte nicht, die werte sind auch von 2011

ja dann sagt das gleich und tische keinen alten kaffee auf...völlige zeitverschwendung

Zitat:will ich die werte aus dem speicheltest die sowas von garnicht gepasst haben nochmal im  
blut testen lassen!!

dann mach

Zitat:deswegen will ich auch wissen wie lange vorher ich aufhören muss progesteron zu  
schmieren, wenn ich schauen will ob ein progesteronmangel vorliegt...

7-10 tage

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Dec 2013 21:09:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So lange? Wow, ok dann wird das nichts diese Woche.

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [pilos](#) on Sun, 01 Dec 2013 21:10:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Sun, 01 December 2013 23:09: So lange? Wow, ok dann wird das nichts diese Woche.

selbstzahler oder überweisung?

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Dec 2013 21:54:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werde das selbst bezahlen. Bekomme hier leider erst im Februar Termine bei Endokrinologen und ich will nicht solange warten.

Mal nebenbei. Gibt starkes Schwitzen irgendeinen Hinweis wasmit mir los sein kann? (Hintern und Füße )

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 04 Dec 2013 10:33:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie erklärt ihr euch folgendes?

Seit ich Progesteroncreme auf die betroffenen Stellen (Oberkopf) auftrage ist das Jucken und Ekzem so gut wie weg, seit gestern hat sich das ganze aber auf den HINTERKOPF

VERLAGERT??! Was soll der Dreck?! Da hatte ich sonst nie Probleme!

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem

Posted by [fghj](#) on Fri, 06 Dec 2013 11:56:09 GMT

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

---

Hallo Intoleranz,

was ich Dir empfehlen kann, ist nichts topisches. Hatte ein Ekem seit mittlerweile 8 Jahren. Hatte letztens Clarelux und nach dem Absetzen kam das Ekzem doppelt zurück. Standard.

Was mit geholfen hat? Leinsamen. Eigentlich habe ich das wegen AGA angefangen. Ich habe den Zusammenhang zunächst nicht gesehen, weil ich andere Mittel hatte (siehe Oben). Erst nach dem Clarelux-Desaster ist mir klar geworden, dass es die Leinsamen sind die MIR geholfen haben.

Ich will jetzt keine große Ode auf Leinsamen Schreiben. Es ist hinlänglich klar, dass seborrhoisches Ekzem - in welchen utnerschiedlichen Ausprägungen auch immer - mit Testosteron, Aga etc. zusammenhängt. Typisches Auftreten ist ab Mitte zwanzig, bevorzugt bei Männern.

Es gibt auch etliche Meinungen zu Leinsamen und DHT. Hier im Forum steht auch viel.

Ich muss sagen - ich war total skeptisch und habe die Leinsamen überhaupt nicht ernstgenommen. Die habe ich nur so pro-Forma wegen AGA genommen. Auch wegen basischer Ernährung. Erst mit dem Ekzem ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen (wörtlich), dass es bei MIR einen Zusammenhang zwischen guter Haut und Leinsamen gibt!

Ich betone immer das ICH, weil alle solche Mittel bei jedem Unterschiedlich wirken. Vor allem, wenn es um Hormonhaushalt geht (siehe die ganzen Diskussionen im Forum bezüglich diverser Medikamente)

Aber anscheinend wirkt es bei mir unglaublich gut.

Hatte seit 8 Jahren nicht mehr so ne gute Haut wie jetzt (seit einem halben Jahr). Das ist für mich die Entdeckung und gleichzeitig auch Hoffnung, dass es gut für meine Kopfhaut ist.

Wie ich es nehme?

- Täglich, 3-4 Teelöffel (nicht Esslöffel) ungeschrotdete Leinsamen (das ist wichtig!).
- Schrotten tue ich sie im Mund (auch sehr wichtig, sonst wirken sie nicht!). Also so lange kauen, bis alle Samen angebrochen sind.
- Mit viel wasser nachspülen, denn die quillen extrem auf.
- Ist nicht die angenehmste Mahlzeit, geht aber schnell

Ich emfehle sie wärmstenst!

Kostet nichts.

Schadet nicht.

Und die ersten verbesserungen sah ich schon nach wenigen Tagen, dass sich die Haut beruhigt.

Zum Wirkmechanismus äußere ich mich nicht - kannst es googeln, gibt sehr viel dazu.  
Ebenso nicht zur Cadmium-Belastung. Muss man aufpassen.

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [protos](#) on Tue, 21 Jan 2014 09:54:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fghj schrieb am Fri, 06 December 2013 12:56Hallo Intoleranz,

was ich Dir empfehlen kann, ist nichts topisches. Hatte ein Ekem seit mittlerweile 8 Jahren. Hatte letztens Clarelux und nach dem Absetzen kam das Ekzem doppelt zurück. Standard.

Was mit geholfen hat? Leinsamen. Eigentlich habe ich das wegen AGA angefangen. Ich habe den Zusammenhang zunächst nicht gesehen, weil ich andere Mittel hatte (siehe Oben). Erst nach dem Clarelux-Desaster ist mir klar geworden, dass es die Leinsamen sind die MIR geholfen haben.

Ich will jetzt keine große Ode auf Leinsamen Schreiben. Es ist hinlänglich klar, dass seborrhoisches Ekzem - in welchen utnerschiedlichen Ausprägungen auch immer - mit Testosteron, Aga etc. zusammenhängt. Typisches Auftreten ist ab Mitte zwanzig, bevorzugt bei Männern.

Es gibt auch etliche Meinungen zu Leinsamen und DHT. Hier im Forum steht auch viel.

Ich muss sagen - ich war total skeptisch und habe die Leinsamen überhaupt nicht ernstgenommen. Die habe ich nur so pro-Forma wegen AGA genommen. Auch wegen basischer Ernährung. Erst mit dem Ekzem ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen (wörtlich), dass es bei MIR einen Zusammenhang zwischen guter Haut und Leinsamen gibt!

Ich betone immer das ICH, weil alle solche Mittel bei jedem Unterschiedlich wirken. Vor allem, wenn es um Hormonhaushalt geht (siehe die ganzen Diskussionen im Forum bezüglich diverser Medikamente)

Aber anscheinend wirkt es bei mir unglaublich gut.

Hatte seit 8 Jahren nicht mehr so ne gute Haut wie jetzt (seit einem halben Jahr). Das ist für mich die Entdeckung und gleichzeitig auch Hoffnung, dass es gut für meine Kopfhaut ist.

Wie ich es nehme?

- Täglich, 3-4 Teelöffel (nicht Esslöffel) ungeschrottete Leinsamen (das ist wichtig!).
- Schrotten tue ich sie im Mund (auch sehr wichtig, sonst wirken sie nicht!). Also so lange kauen, bis alle Samen angebrochen sind.
- Mit viel wasser nachspülen, denn die quillen extrem auf.
- Ist nicht die angenehmste Mahlzeit, geht aber schnell

Ich emfehle sie wärmstenst!  
Kostet nichts.

Schadet nicht.

Und die ersten Verbesserungen sah ich schon nach wenigen Tagen, dass sich die Haut beruhigt.

Zum Wirkmechanismus äußere ich mich nicht - kannst es googeln, gibt sehr viel dazu.

Ebenso nicht zur Cadmium-Belastung. Muss man aufpassen.

Danke für deinen Post.

Ich hätte da aber ein Paar Fragen, und zwar wie kamst du darauf nur 3-4 Teelöffel anstatt Esslöffel (wie es auf meiner Packung steht) zuzunehmen? Warum wirken geschrotete Leinsamen nicht? Ich nehme an es geht nicht um die Lignane, da diese in geschroteten Leinsamen besser verfügbar sind.

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [fghj](#) on Tue, 21 Jan 2014 12:43:45 GMT

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

Hi,

1) Ich habe deshalb explizit Teelöffel geschrieben, weil bei mir auch mit einer niedrigeren "Dosis" die Haut extrem besser wird. Nur zur Info: Wenn ich die Leinsamen absetze, kommen langsam (innerhalb von 1-2 Wochen) wieder Rötungen und das SE verschlimmert sich.

Wegen Cadmium-belastung wollte ich aber mir das Zeug nicht täglich tonnenweise reinschaufeln. Auch kann ich - ausser, dass es bei mir wirkt - nicht genau sagen ob es wirklich mit der DHT-senkenden Wirkung zusammenhängt, oder ob doch andere Faktoren entscheidend sind. Aber um trotzdem einer möglichen Upregulation entgegenzuwirken, und weil ich das ja längerfristig nehme, mache ich immer wieder Pausen und senke die Dosierung auf ein nötiges Minimum.

2) Ich meine irgendwo gelesen zu haben, dass bei geschroteten Samen bei Lagerung die Wirkstoffe flüchten gehen (musst selber recherchieren). Deshalb wäre es wohl am besten diese Dinger kurz vor dem Verzehr zu schroteln. Da mir das aber zu aufwendig ist, nehme ich löffelchenweise die ganzen Samen in den Mund und kaue so lange rum, bis wirklich alle zumindest angebrochen sind, denn dann erledigen die Magensäfte den Rest. Dass ich nicht alle erwische, ist mir auch klar - aber da ich anscheinend eh gut auf die Wirkstoffe in Leinsamen reagiere (siehe oben) - muss ich jetzt keine große Wissenschaft draus machen. Einfach in den Mund, kauen/schroteln, viel Wasser, nächste Ladung...

Protos - da ist keine Magie. Probiere es aus. Wäre echt toll, wenn es Dir auch beim SE hilft! Obs gegen HA was tut - steht auf einem anderen Blatt. Viel Erfolg und berichte!

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [daco](#) on Fri, 14 Feb 2014 12:01:02 GMT

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

Hi fghj ,

Ich habe deine Nachricht hier gelesen und dies mit Leinsamen ausprobiert. Ich leide schon länger unter SE vor allem Kopfhaut, Mal ist es mehr mal ist es weniger schlimm gewesen. Jetzt habe ich vor ein paar Wochen gelesen das mit Leinsamen, habe es 2-3 Wochen eingenommen und siehe da ALLES WEG keine Schuppen mehr SE vollständig weg nicht mehr sichtbar. So Rheine Kopfhaut hatte ich in den letzten 20 Jahren nicht.

Meine Frage ist ich habe Leinsamen für 1 Woche abgesetzt und der SE kamm so aggressiv zurück wie nie zuvor zwar nicht so ausgeprägt über die ganze Kopfhaut aber an manschen stellen so richtig knallhart... Ich habe dann wieder begonnen Leinsamen zu nehmen 2 Esslöffeln am Tag. und SE bildet sich langsam zurück.

Ich weis es nicht wie gefährlich es ist täglich Leinsamen zu konsumieren. Muss jetzt lebenslang Leinsamen einnehmen damit ich ruhe von SE habe??? ist es ok so... oder ist das nicht zu empfehlen Leinsamen täglich zu essen??

DAnke

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [fghj](#) on Fri, 14 Feb 2014 16:11:00 GMT

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

Hi Daco,

Toll, dass es Dir geholfen hat. Super, dass es auch bei anderen Funktioniert.

Zu Deinen Fragen - ich habe leider wirklich keine Ahnung. Bin kein Arzt - das einzige, was ich weiss, ist, dass Leinsamen eben eine hohe Cadmium-Belastung haben. Kannst das überall im Netz recherchieren... Ich würde sagen: Regelmäßig Pausen, niedrige Dosis, unterschiedliche Anbieter etc - siehe mein Post von davor, Punkt 2.

Zu dem, dass Dein Ekzem so stark zurück kam nach Absetzen. Also ich hatte das nur mit Hormon-Medikamenten (Clarelux) - wird auf Foren allgemein auch oft berichtet. Bei Leinsamen kam das Ekzem bei mir nur ganz langsam zurück.

Jetzt ist die Frage, wie überhaupt Leinsamen wirken. Ich habe ja auch nur die naheliegende Vermutung, dass das SE besser wird, wegen Unterdrückung von DHT. Aber auch hier musst du Recherchieren.

Vorsichtshalber habe ich aber auch meine Leinsamen-"Dosis" auf ein Minimum gesenkt, um einer möglichen Upregulation des Körpers von DHT entgegenzuwirken. Machen ja viele mit Fin ähnlich. - siehe mein Post davor, Punkt1

Aber bitte: Auch hier musst Du selbst recherchieren wie genau die Wirkmechanismen von Leinsamen und DHT sind und ob überhaupt eine Upregulation im Körper, stattfinden kann.

Aber zuerst Glückwunsch, dass Du dein SE in den Griff bekommen hast!

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [daco](#) on Fri, 14 Feb 2014 17:52:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Dir!! muss echt sagen so eine Rheine Kopfhaut hatte ich in den ganze Jahren nicht := unglaublich! mache mir nun Gedanken ob ich jetzt den Rest des Lebens Leinsamen nehmen muss. Habe auf unterschiedliche Seiten gelesen dass 2 Teelöffel täglich nichts ausmacht. Werde demnächst einen Spezialisten fragen und weiter berichten. Er arbeitet in der Forschung und ist bestens bekannt mit so sachen:)) Aber den Tipp den du hier geschrieben hast kommt auch kein Wissenschaftler drauf:)) Danke.....SE gekillt .)

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [fghj](#) on Fri, 14 Feb 2014 20:09:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hehe, Top!

Aber dann nimm doch einfach immer weniger und weniger, bis Du das Gefühl hast, dass das die richtige Dosis ist.

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 14 Feb 2014 21:52:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

leinsamen öl ist nicht möglich? wo kauft ihr eure leinsamen?

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [daco](#) on Sat, 15 Feb 2014 10:23:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Einfach un geschrotteten Leinsamen essen 2 Teelöffel täglich, kaufen tue ich es in einem ganz normalen Laden bei Migros in der Schweiz gibts aber überall bei DM EDEKA .  
Hammer zeug hatte so probleme mit SE jetzt ist alles aber auch wirlich alles weg und keine Schuppen mehr:))

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [fghj](#) on Sat, 15 Feb 2014 18:37:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Intoleranz,

- Ich kaufe die Leinsamen mal im Biomarkt, mal im Supermarkt - immer unterschiedlich. Ich schaue zwar, dass sie Bio sind - wobei ich aber befürchte, dass das kaum einen großen Einfluss auf das Hauptproblem Cadmium (Schwermetall) hat. Das kommt vom Düngen. Und ob jetzt ein Biobauer wirklich weniger düngt, oder nur weniger Pestizid verwendet... wer weiss das schon...

- Ich kaufe ungeschrotete Leinsamen und "schrote" sie im Mund (also kaue sie halt bis sie zumindest angebrochen sind). So kann ich die Leinsamen-tüte entspannt lagern, ohne zu befürchten, dass die kaputtgehen oder die Wirkstoffe flöten gehen

- Fragen nach Öl. Recherchier mal und teile uns doch die Ergebnisse mit. Es geht ja um die Lignane in den Leinsamen. Jemand hier im Forum hat behauptet, die wären hauptsächlich in der Schale - und deshalb nicht im Öl. Das wundert mich insofern, weil die Schale kaum verdaut wird (wenn Du Leinsamen nicht zerbeisst bzw schrotest, scheidest Du die Leinsamen unverdaut wieder aus).

Bei mir gings einfach darum, dass ich allgemein keinen Grund sehe bereits verarbeitete Nahrungsmittel zu Essen, wenn ich definitiv eine Wirkung erziele, wenn ich die so kaufe, wie sie in der Natur vorkommen und selber "verarbeite" - also kaue... Zudem weiss ich dann auch woher die Nahrungsmittel kommen usw.

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [daco](#) on Tue, 18 Feb 2014 10:46:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi ich noch mal....

Also folgendes ich habe 2 tage Leinsamen nicht genommen und Bums Ekzem wieder da. Ich muss definitiv täglich 3 Teelöffel einnehmen. Der Ekzem an sich hat sich auch verändert, wenn er wieder kommt dann ist er anders als früher. Der ist an anderen stellen direkt am rande der Stirn. (

Mal was anders was haltet ihr von Schwarzkümmel öl ????? hat es jemand probiert oder aus das Shampoo davon Allepo heist es ? hat jemand damit Erfahrung?

Lg

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 18 Feb 2014 11:38:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

werde es auch mal probieren. wie lange habt ihr genommen bis es weg war?

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [daco](#) on Tue, 18 Feb 2014 19:59:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

5 Tage war alles weg, 3 Teelöffen. Prost

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 19 Feb 2014 03:53:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin ja mal gespannt. Heute war Tag 1.

Habt ihr das Ekzem nur im Gesicht, nur auf der Kopfhaut oder beides?

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 19 Feb 2014 04:09:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das mit der Cadmium Belastung stört mich nur SEHR muss ich sagen. Wisst ihr keine Quelle wo das nicht der Fall ist?

Außerdem muss ich zugeben verstehe ich nicht wie genau die Samen gegen das Ekzem wirken. Wodurch genau?

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [daco](#) on Wed, 19 Feb 2014 15:37:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe viel darüber gelesen und habe es überhaupt nicht rausfinden können wie es wirkt. Aber Cadmium 20gr täglich mit viel Wasser soll nicht schädlich sein. Mein Onkel der Chemiker ist kann sich das auch nicht erklären sagt aber 20-30gr täglich Leinsamen kann nichts schlimmes verursachen. Ich habe Ekzem auf der Kopfhaut und Nasenflügel. Probier mal die Haare mit Aleppo Seife zu waschen. Mansche schwören darauf.  
Lg.

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [daco](#) on Wed, 19 Feb 2014 15:47:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Re: Leinsamen-Einnahme. Wieviel Gramm pro Tag? [Beitrag #9968 ist eine Antwort auf Beitrag #9860] Wed, 01 February 2006 10:08

fiebius  
Beiträge: 207  
Registriert: November 2005  
Reputation: 0 Power Member  
Top-User zur Buddyliste hinzufügen

---

Alle Beiträge dieses Benutzers ignorieren

1 Esslöffel enthalten 10G Leinsamen  
=(50-150MG SDG je nach Qualität, empfohlen 100MG SDG)  
4 Teelöffel enthalten 12G Leinsamen

Da einem Leinsamen schonmal sprichwörtlich  
"zum Halse raushängen kann" und ggf. leichten Stuhl  
verursacht, empfehle ich  
2 Teelöffel morgens und 2 Teelöffel abends  
einzunehmen und den ganzen Samen max. 30 sek.  
kauen (anbrechen), dann mit viel Milch oder Wasser  
runterspülen. Nur so wird er am besten verwertet.  
Über 2 Esslöffel (100-300MG SDG) kann ich nicht empfehlen.  
Die Studie gegen AGA wurde damals mit 50MG SDG pro Tag durchgeführt.

"Die Zufütterung von Leinsamen oder Leinöl", schreibt Cornelia Wittek in ihrem Buch "Von  
Apfelessig bis Teebaumöl, "sollte heute selbstverständlich sein." Nicht nur der Fellwechsel  
würde schneller und problemloser ablaufen, auch nach Koliken und Krankheiten kommen  
Pferde schneller wieder zu Kräften.

So unbestritten die positiven Wirkungen von Leinsamen sind, so hartnäckig wird immer wieder  
auf mögliche Gefahren einer Blausäure-Vergiftung hingewiesen. Der vielzitierte  
"Vergiftungsfall" bei Pferden Ende des 19. Jahrhunderts wurde freilich nicht durch  
blausäureabspaltende Glykoside verursacht, sondern durch die Verfütterung von  
verdorbenem Leinsamen, der Schimmelpilze enthielt. Sogenannte HCN-Glykoside sind in  
Leinsamen nur in sehr geringen Mengen enthalten. Selbst bei Verfütterung größerer Mengen  
von Leinsamen verhindert der saure Magensaft eine Abspaltung von Blausäure. Bis heute sind  
bei Daueranwendung von Leinsamen keine gesundheitschädigende Nebenwirkungen bekannt  
geworden und auch nicht zu erwarten

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [daco](#) on Wed, 19 Feb 2014 19:04:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daco schrieb am Wed, 19 February 2014 16:37|Ich habe viel darüber gelesen und habe es  
überhaupt nicht rausfinden können wie es wirkt. Aber Cadmium 20gr täglich mit viel Wasser  
soll nicht schädlich sein. Mein Onkel der Chemiker ist kann sich das auch nicht erklären sagt  
aber 20-30gr täglich Leinsamen kann nichts schlimmes verursachen. Ich habe Ekzem auf der  
Kopfhaut und Nasenflügel. Probier mal die Haare mit Aleppo Seife zu waschen. Manche  
schwören darauf.  
Lg.

Ich meine Leinsamen 20gr täglich und nicht Cadmium

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 20 Feb 2014 11:32:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mh also heute ist erst der dritte Tag, aber es ist schlimmer als die Wochen vorher. Weiß nicht ob das Zufall ist

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [christian\\_wien](#) on Thu, 20 Feb 2014 12:06:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Probiere es mit Homöopathie :

<http://homoeopathie-liste.de/anwendungs-gebiete/seborrhoisches-ekzem.html>

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 20 Feb 2014 16:27:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Leinsamen enthalten so genannte Phytoöstrogene also pflanzliche Hormone, die dem weiblichen Sexualhormon Östrogen ähneln.

---

Wenn es bei mir dadurch schlimmer wird - heißt das vielleicht das ich zuviel Östrogen habe?

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [daco](#) on Thu, 20 Feb 2014 17:53:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und das heist?

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 21 Feb 2014 02:00:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du hast bestimmt meine Frage überlesen

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 01 Mar 2014 16:36:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hm immernoch keine besserung. würdet ihr weitermachen oder es sein lassen?

---

---

Subject: Aw: Mittel gegen Seborrhoisches Ekzem  
Posted by [fghj](#) on Sun, 02 Mar 2014 10:16:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Intoleranz,

das tut mir leid, dass es Dir anscheinend nicht hilft. Ob Du weitermachen sollst? Das kann ich Dir nicht beantworten.

Wie in meinem ersten Text erwähnt - Die Wirkung von Leinsamen ist wohl auf die Regulierung des Hormonhaushaltes zurückzuführen ( <http://www.leinoel-gesund.de/Lignane/lignane.html> ). Und das mit dem Hormonhaushalt scheint bei jedem sehr sehr individuell zu sein - siehe Erfahrungen im Progy- und diversen Fin-Threads. Und dabei sind was Wirkungsstärke nicht zu vergleichen mit Medikamenten...

---