
Subject: Fettige haare und haut
Posted by [stfn111](#) on Thu, 06 Mar 2014 07:12:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten morgen.

Ich habe gelesen, dass fettige haut oft in einem Zusammenhang mit haarausfall steht. Ich habe sehr fettige haare und haut. Meine haare habe ich bis jetzt mit Supermarkt Shampoo gewaschen. Nach einem Tag sind sie wieder völlig fett! Jetzt bin ich seit einer Woche auf Kerouac extrem mild umgestiegen und meine haare fetten jetzt schon innerhalb weniger Stunden extrem nach. Soll ich erst mal warten, bis meine haare sich daran gewöhnen oder wieder auf mein altes Shampoo umsteigen, weil zu viel Talg haarausfall fördert?

Subject: Aw: Fettige haare und haut
Posted by [Peder](#) on Thu, 06 Mar 2014 08:00:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Thu, 06 March 2014 08:12Guten morgen.

Ich habe gelesen, dass fettige haut oft in einem Zusammenhang mit haarausfall steht. Ich habe sehr fettige haare und haut. Meine haare habe ich bis jetzt mit Supermarkt Shampoo gewaschen. Nach einem Tag sind sie wieder völlig fett! Jetzt bin ich seit einer Woche auf Kerouac extrem mild umgestiegen und meine haare fetten jetzt schon innerhalb weniger Stunden extrem nach. Soll ich erst mal warten, bis meine haare sich daran gewöhnen oder wieder auf mein altes Shampoo umsteigen, weil zu viel Talg haarausfall fördert?

Probier mal basisches Shampoo, hat mir ziemlich gut geholfen

Subject: Aw: Fettige haare und haut
Posted by [Lyxor](#) on Thu, 06 Mar 2014 09:18:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

KET könnte als Haarlösung (sieheSelbsthilfe) helfen.

Gegen fettige Gesichtshaut könntest du mal "Ichtraletten" versuchen. Sind Tabletten auf Schiefernölbasis, die die Talgproduktion hemmen. Hatte bei mir damals sehr geholfen.

Subject: Aw: Fettige haare und haut
Posted by [stfn111](#) on Thu, 06 Mar 2014 09:56:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Könnten fettige haare, starkes schwitzen, Schlafstörungen, Akne und haarausfall nicht auf ein hormonelles Problem oder irgendeine unverträglichkeit hindeuten? Oder korrelieren diese Faktoren sowieso stark?

Subject: Aw: Fettige haare und haut
Posted by [Peder](#) on Thu, 06 Mar 2014 10:04:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Thu, 06 March 2014 10:56 Könnten fettige haare, starkes schwitzen, Schlafstörungen, Akne und haarausfall nicht auf ein hormonelles Problem oder irgendeine unverträglichkeit hindeuten? Oder korrelieren diese Faktoren sowieso stark?

Geh doch einfach zum Arzt und lass deine Blutwerte checken, sollte man sowieso einmal im Jahr machen..
Und mit einer ausgewogenen Ernährung kannst du da auch einiges reisen

Subject: Aw: Fettige haare und haut
Posted by [stfn111](#) on Thu, 06 Mar 2014 10:12:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Termin schon gecheckt. Hätte ich eigentlich viel früher machen sollen. Meine Mutter und Urgroßmutter haben schilddrüsenprobleme!

Subject: Aw: Fettige haare und haut
Posted by [Peder](#) on Thu, 06 Mar 2014 10:26:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Thu, 06 March 2014 11:12 Termin schon gecheckt. Hätte ich eigentlich viel früher machen sollen. Meine Mutter und Urgroßmutter haben schilddrüsenprobleme!

sehr gut, bei mir hat sich echt vieles verändert nachdem ich mein Schilddrüsenmedi angefangen hab

Subject: Aw: Fettige haare und haut
Posted by [stfn111](#) on Thu, 06 Mar 2014 10:52:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du machst mir Hoffnung!!

Subject: Aw: Fettige haare und haut
Posted by [EinesTages](#) on Fri, 14 Mar 2014 20:21:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

leute das Problem ist unser ernährung! ich denke es gibt leute die können essen was sie wollen und haben Baby haut und dann gibt's halt andere die vertragens halt so wie die andern! ich habe eine zeit lang vvielleicht fasst eine Monat mich rohkostlich ernährt! meine kopf und haut

wurde nicht mehr fettig! ich fühle mich fit und die haut sah auch reiner aus! leidr wurde ich rückfällig und jetzt fettet meine haut wieder extrem schnell! ist echt hätzend!

Subject: Aw: Fettige haare und haut
Posted by [limonie](#) on Wed, 19 Mar 2014 12:56:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab ich auch schon festgestellt. Süßes und Salziges geht bei mir gar nicht. Wenn ich mich gesund ernähre ist es meist um einiges besser.
