
Subject: Kopfhautjucken

Posted by [Freezy](#) on Sun, 05 Apr 2015 07:51:40 GMT

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

Hallo zusammen,

Nachdem viel über Behandlungsmöglichkeiten gegen Kopfhautjucken geschrieben wurde möchte ich den Auslöser dafür ermitteln (SE, Allergie, ..)

Wann tritt bei euch das Kopfhautjucken auf?

Bei mir immer am Vormittag und gelegentlich am späten Nachmittag und späten Abend. Also immer 2-3h nach dem Essen! Da muss ich konsequenterweise das ewige Thema Ernährung reinbringen. (Fettsäuren? Histamine?)

Subject: Aw: Kopfhautjucken

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Sun, 05 Apr 2015 08:22:03 GMT

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

Immer zuhause wenn ich fokussiert lernen muss oder in den Vorlesungen.. nach einer nacht mit wenig schlaf.. dann auch nicht direkt nach dem aufwachen sondern so zwischen 9 und 13 Uhr (vorlesungszeit in der ich langsam wach werde.. da rieselten vor fin auch am meisten haare am tag). am wochenende ist es meist weg, es sei denn ich muss lernen. In der woche ist es öfter mal da.

Seit Fin ist es merklich zurückgegangen, aber immer noch vorhanden. Vor allem an der Front und ganz leicht im restlichen Norwood bereich noch.

Ich glaube es hängt irgendwie mit der allgemeinen Drüsenaktivität des Körpers zusammen. Ich schwitze auch in angespannten Situationen (ich bin alles andere als übergewichtig).. zum beispiel auch wenn ich am PC richtig vertieft an einer Präsentation etc arbeite.. also nichts mit nervosität.. scheint so ein hormonlevel zu sein, das konzentrationsfördernd ist und gleichzeitig die drüsen anheizt. Manche sagen ja, dass ihnen mit Fin "Fokus" oder "Biss" verloren geht. vielleicht ballert der körper in solchen momenten DHT hoch.. wenn er kann.. auch wenn man sagt dass das die ganzen hormonreaktionen nur ganz langsam von statten gehen im körper.. aber es gibt ja mechanismen im Körper, die auf unmittelbare Umstände/Belastung reagieren müssen.

Generell das, was man so alles unter dem Begriff "Stress" sammelt, ist einfach so unerforscht.. akne wird davon definitiv angeheizt, das hautbild verschlechtert sich allgemein.. und da ist auch wieder drüsenaktivität im spiel.. ich denke das jucken kommt bei mir auch daher. Die ganzen reaktionen die unter stress ablaufen machen alt, krank und hässlich.

Ernährung.. ? ich habe mich noch nie "histaminarm" oder so ernährt, aber schonmal alles an industriezucker rausgehauen.. mich ne zeit lang paleo ernährt ohne zu wissen dass es paleo heißt. Auf Gluten und Milch verzichtet. das bringt alles nicht wirklich was.

Gegen das Jucken hilft schlafen und chillen. letzte woche bin ich nachmittags beim lernen eingepennt für 2 stunden. danach fühlte sich meine kopfhaut iwie anders an.. soo.. kann man schwer beschreiben.. gar nicht empfindlich.. als wäre sie einfach da ohne dass irgendwelche juckreiz empfindenden nerven in ihr verlaufen würden.. so fest und unempfindlich. Jetzt zum beispiel merke ich wenn ich sie berühre so einen mini juckreiz beim drüberstreifen.. nach dem pennen war sie.. wie als wäre sie unter gänsehaut oder eingeschlafen.. schwer zu beschreiben. wahrscheinlich fühlt sie sich bei non aga menschen immer so an.

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 05 Apr 2015 13:08:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist bei mir auch so nach dem schlaf. im schlaf baut man histamin ab.

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 05 Apr 2015 15:12:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ist es an den Rändern des hinteren Oberkopfs am deutlichsten, manchmal vereinzelt auch an anderen Stellen, am seltensten im Donorbereich. Meistens bei Stress, beim fokussierten Lernen und wenn ich mal viel Alkohol getrunken hab oder viel Zuckerhaltiges gegessen hab.

Histamin kommt mir da auch in den Sinn... das hat zwar immer noch AGA als Grundlage, aber ich würde sagen, es beschleunigt AGA ungemein besonders was Shedding betrifft.

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 05 Apr 2015 15:44:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin überzeugt davon das es mit der wichtigste trigger ist. leider wird dem thema keine beachtung geschenkt.

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [Freezy](#) on Sun, 05 Apr 2015 19:52:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Histaminunverträglichkeit wird heutzutage sehr schnell diagnostiziert. Damit lässt sich gutes Geld machen vorallem von kuriosen Heilpraktikern etc. Deshalb bin ich mehr als skeptisch wenn mir jemand empfiehlt Histamin zukünftig zu meiden. Trotzdem kann ich Histamin als Trigger nicht ausschliessen. Vorallem fällt mir auf dass nach Wein, Alk, Früchten, scharf gewürzten Speisen der Bär auf der Kopfhaut tanzt. Die aufgezählten Lebensmittel genauer angeschaut Nährstoffe gegoogelt klick aha das könnte ja wirklich am Histamin liegen..einen anderen

gemeinsamen Nenner fällt mir für diese Lebensmittel nicht ein.

Die Frage ist dabei ist Histamin nur ein Trigger oder sogar der Auslöser.

Subject: Aw: Kopfhautjucken

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 05 Apr 2015 20:17:51 GMT

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

ich erwähn das hier oft mit dem histamin, weil es mich nervt das es nicht erntgenommen wird, obwohl hier eine handvoll versucht hat es zu meiden, und nach kürzester zeit kein jucken mehr verspürt hat.

Subject: Aw: Kopfhautjucken

Posted by [Freeezy](#) on Sun, 05 Apr 2015 20:39:47 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Sun, 05 April 2015 22:17ich erwähn das hier oft mit dem histamin, weil es mich nervt das es nicht erntgenommen wird, obwohl hier eine handvoll versucht hat es zu meiden, und nach kürzester zeit kein jucken mehr verspürt hat.

in diesem Thread möchte ich nicht festlegen ob Histamin ein Trigger ist oder nicht ich frage euch:

Wann tritt bei euch das Kopfhautjucken auf? Was sind dabei eure Beobachtungen (nach Essen, Stress, Sport, Schwitzen, Schlafen, Verspanntheit, ...)

Subject: Aw: Kopfhautjucken

Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 05 Apr 2015 20:53:39 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Sun, 05 April 2015 22:17ich erwähn das hier oft mit dem histamin, weil es mich nervt das es nicht erntgenommen wird, obwohl hier eine handvoll versucht hat es zu meiden, und nach kürzester zeit kein jucken mehr verspürt hat.

Ja, die meisten sagen dann immer (ich zitiere ru-power) "Die Entzündungen kommen im Endeffekt auch nur durch Androgene"

Aber ich bin überzeugt, dass das lediglich die Androgensensitivität als Voraussetzung hat, die durch Histaminreaktionen stärker zu tragen kommt.

Das betrifft vor allem jene, die diffuse AGA haben und Kopfhautprobleme/Missempfinden.

Klarerweise hat eine Reaktion in der Kopfhaut viel mit Androgenen zu tun, aber es gibt eben mehr

als DHT&co.

Wenn man nun beispielsweise nach einer durchzechten Nacht die Tage darauf mehr shedding und mehr Talg auf der Kopfhaut feststellt, dann liegt das an einer stärkeren Talgdrüsenaktivität und damit einhergehender Erhöhung der lokalen Androgenkonzentration am Rezeptor, Entgiftungsprozess/Histaminreaktion und so weiter. Histamin ist nicht Ursache dieses Vorgangs, aber ein Auslöser.

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [ru-power](#) on Sun, 05 Apr 2015 20:57:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@TE

besorg dir mal 1-2g RU und teste das mal. nach ca 7-10 Tagen juckt garnixmehr; egal ob du gesoffen hast oder lernen musst

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 05 Apr 2015 23:15:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was aber auch nur das Symptom unterdrückt...

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [opti](#) on Mon, 20 Apr 2015 20:50:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Sun, 05 April 2015 22:57@TE

besorg dir mal 1-2g RU und teste das mal. nach ca 7-10 Tagen juckt garnixmehr; egal ob du gesoffen hast oder lernen musst

dann muss entweder mein RU ne fälschung sein oder es wirkt nimmer richtig denn das ist leider nichtmehr so seit mir seit monaten...

Vll triggert fin es nochmal zusätzlich bei mir aber im moment ist es unterträglich. Heute morgen verschlafen und konnte nicht duschen und als ich nachmittags duschen war bei übertrieben Kopfhautjucken sind mir bestimmt 300+ haare allein beim duschen flöten gegangen, konte die regelrecht ohne Kraft rausziehen. Alles spannt, RU ,ket ,d panthenol ..nix scheint zu helfen. Echt zum verzweifeln aber wo auch n hautarzt finden der sich mit sowas gut auskennt

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [ru-power](#) on Mon, 20 Apr 2015 21:55:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

opti schrieb am Mon, 20 April 2015 22:50ru-power schrieb am Sun, 05 April 2015 22:57@TE
besorg dir mal 1-2g RU und teste das mal. nach ca 7-10 Tagen juckt garnixmehr; egal ob du
gesoffen hast oder lernen musst

dann muss entweder mein RU ne fälschung sein oder es wirkt nimmer richtig denn das ist leider
nichtmehr so seit mir seit monaten...

Vll triggert fin es nochmal zusätzlich bei mir aber im moment ist es unterträglich. Heute morgen
verschlafen und konnte nicht duschen und als ich nachmittags duschen war bei übertrieben
Kopfhautjucken sind mir bestimmt 300+ haare allein beim duschen flöten gegangen,konte die
regelrecht ohne Kraft rausziehen.Alles spannt, RU ,ket ,d panthenol ..nix scheint zu helfen. Echt
zum verzweifeln aber wo auch n hautarzt finden der sich mit sowas gut auskennt
du nimmst fin + ru und immernoch soviel ausfall?

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [opti](#) on Tue, 21 Apr 2015 15:29:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Mon, 20 April 2015 23:55opti schrieb am Mon, 20 April 2015 22:50ru-power
schrieb am Sun, 05 April 2015 22:57@TE
besorg dir mal 1-2g RU und teste das mal. nach ca 7-10 Tagen juckt garnixmehr; egal ob du
gesoffen hast oder lernen musst

dann muss entweder mein RU ne fälschung sein oder es wirkt nimmer richtig denn das ist leider
nichtmehr so seit mir seit monaten...

Vll triggert fin es nochmal zusätzlich bei mir aber im moment ist es unterträglich. Heute morgen
verschlafen und konnte nicht duschen und als ich nachmittags duschen war bei übertrieben
Kopfhautjucken sind mir bestimmt 300+ haare allein beim duschen flöten gegangen,konte die
regelrecht ohne Kraft rausziehen.Alles spannt, RU ,ket ,d panthenol ..nix scheint zu helfen. Echt
zum verzweifeln aber wo auch n hautarzt finden der sich mit sowas gut auskennt
du nimmst fin + ru und immernoch soviel ausfall?

jo frag mich nicht wieso ...
aber ru hab ich jetzt an der tonsur abgesetzt da fin erstmal reichen sollte
mache jetzt erstmal denk eine Woche Ket ed falls ich doch sowas wie SE oder so hab ...wenn das
nicht besser wird evt. ne hydrocortison lösung für ne woche drauf..

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 21 Apr 2015 15:46:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Mon, 20 April 2015 23:55opti schrieb am Mon, 20 April 2015 22:50ru-power
schrieb am Sun, 05 April 2015 22:57@TE
besorg dir mal 1-2g RU und teste das mal. nach ca 7-10 Tagen juckt garnixmehr; egal ob du

gesoffen hast oder lernen musst

dann muss entweder mein RU ne fälschung sein oder es wirkt nimmer richtig denn das ist leider nichtmehr so seit mir seit monaten...

VII triggert fin es nochmal zusätzlich bei mir aber im moment ist es unterträglich. Heute morgen verschlafen und konnte nicht duschen und als ich nachmittags duschen war bei übertrieben Kopfhautjucken sind mir bestimmt 300+ haare allein beim duschen flöten gegangen,konte die regelrecht ohne Kraft rausziehen.Alles spannt, RU ,ket ,d panthenol ..nix scheint zu helfen. Echt zum verzweifeln aber wo auch n hautarzt finden der sich mit sowas gut auskennt du nimmst fin + ru und immernoch soviel ausfall?

Agressive AGA halt. Viell. noch Dut 1x /Woche dazunehmen.

Subject: Aw: Kopfhautjucken
Posted by [opti](#) on Tue, 21 Apr 2015 16:22:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Tue, 21 April 2015 17:46ru-power schrieb am Mon, 20 April 2015 23:55opti schrieb am Mon, 20 April 2015 22:50ru-power schrieb am Sun, 05 April 2015 22:57@TE
besorg dir mal 1-2g RU und teste das mal. nach ca 7-10 Tagen juckt garnixmehr; egal ob du gesoffen hast oder lernen musst

dann muss entweder mein RU ne fälschung sein oder es wirkt nimmer richtig denn das ist leider nichtmehr so seit mir seit monaten...

VII triggert fin es nochmal zusätzlich bei mir aber im moment ist es unterträglich. Heute morgen verschlafen und konnte nicht duschen und als ich nachmittags duschen war bei übertrieben Kopfhautjucken sind mir bestimmt 300+ haare allein beim duschen flöten gegangen,konte die regelrecht ohne Kraft rausziehen.Alles spannt, RU ,ket ,d panthenol ..nix scheint zu helfen. Echt zum verzweifeln aber wo auch n hautarzt finden der sich mit sowas gut auskennt du nimmst fin + ru und immernoch soviel ausfall?

Agressive AGA halt. Viell. noch Dut 1x /Woche dazunehmen.

Naja aggressive AGA kann gut seit , ich hab schon seit ich u18 war nw2 oder so gehabt . Dennoch hab ich seit den 4+jahren(bin 22 jetzt) es immerhin geschafft meine AGA auf nw3 +- zu halten ,ohne viel tonsurprobleme und fin nehm ich erst seit 1,5 Monaten,davor als einzigsten antiandrogen nur RU genommen vor ca. nem 3/4 Jahr. Deshalb ist sie vielleicht gar nicht so aggressiv ,obwohl es sein kann das grad irg.wie die hormonausschüttung getriggert wurde und es heftig anfängt .Stress ist auch n übler trigger bei mir übrigens , hatte immer während ner Trennung oder viel Stress sehr starken HA...