
Subject: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Jan 2016 13:07:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit Trocken legen meine ich, dass die Kopfhaut nicht mehr fettet.
Der User Ricini berichtet z.B. dass er seit 20 Jahren Rizinusöl oral einnimmt und dass dadurch seine Haare nicht mehr fetten.
Er sagt, er kann es sich erlauben, Tage lang die Haare nicht mehr zu waschen, weil einfach nichts fettet.
Und als NW sind ihm die Haare wieder gewachsen! Er nahm sonst nichts anderes ein, laut seinen Angaben.

Eine ziemlich unbekannte Möglichkeit, die Talgproduktion zu senken ist L-Carnitin topisch:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22360332>

Zudem soll L-Carnitin auch das menschliche Haarwachstum fördern und es erhöht auch ATP:
<http://www.hairlosstalk.com/interact/archive/index.php/t-33957.html>

Mich würde interessieren, wer von euch schon mal erfolgreich seine Kopfhaut entfettet hat und als NW dann feststellte, dass die Haare wieder wachsen.
Bzw. umgekehrt:
Konntet ihr jemals Neuwuchs feststellen, TROTZ anhaltender fettiger Kopfhaut?

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"
Posted by [Obes89](#) on Sun, 10 Jan 2016 14:08:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe jetzt ja schon mehrere male erwähnt das ich die BPO Waschsuspension auf dem Kopf anwende. Seit dem keinen fettigen Belag mehr auf der Kopfhaut und keine Talgpropfen die an ausgefallenen Haaren hängen. Also auch die Verhornung ist kein Problem mehr. Auch das häufige Jucken ist deutlich gemildert.

Und seit dem ich das SE hatte war es bei mir ja wirklich kein normales oder relativ starkes Fetten, ich hatte immer diese weislichen Ablagerungen überall. Also sollte jemand der mit einem SE nie Probleme hatte und lediglich möchte das die Kopfhaut weniger fettet gute erfolge erreichen wenn ein paar mal pro Woche die Waschsuspension verwendet wird.

ich benutze kein Ket Shampoo, aber auch Ket sollte doch einen Beitrag dazu leisten können Sebum zu reduzieren.

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Jan 2016 14:37:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na so ein Zufall!

Als ich 15 war, hatte ich auch ein SE.
Und das war dann der Zeitpunkt, wo sich meine AGA entwickelte.

Heute habe ich kein SE mehr, aber die Glatze ist geblieben.
Und stark fettige Kopfhaut habe ich auch noch. Aber halt kein SE mehr..

Habe gelesen, dass ein Mangel an Inositol eine mögliche Ursache für SE ist.
Und Inositol wird auch als wirksam gegen AGA eingestuft. Na so ein Zufall.

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Jan 2016 14:43:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Inositol verbindet sich mit Cholin, um Lecithin zu bilden. Inositol wirkt günstig auf das Wachstum und die Gesundheit der Haare und beugt Haarausfall vor. Bei Neigung zu Ekzemen liegt oft ein Mangel an Inositol vor. Es ist am Fettstoffwechsel beteiligt und hilft bei der Verteilung von Körperfett. Es hat eine beruhigende Wirkung.
<http://www.naturheilkunde-lexikon.eu/lexikon-naturheilkunde/lexikon-i/inositol/>

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"
Posted by [Yes No](#) on Sun, 10 Jan 2016 14:44:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Obes89 schrieb am Sun, 10 January 2016 15:08aber auch Ket sollte doch einen Beitrag dazu leisten können Sebum zu reduzieren.
Ja, das tut es auch; es schrumpft die Talgdrüsen..

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Jan 2016 14:47:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Sun, 10 January 2016 15:44Obes89 schrieb am Sun, 10 January 2016 15:08aber auch Ket sollte doch einen Beitrag dazu leisten können Sebum zu reduzieren.
Ja, das tut es auch; es schrumpft die Talgdrüsen..

Ich bin mir sicher, dass L-Carnitin, Cholin und Inositol das auch können.

Bei männlichem Haarausfall hilft Inositol (1 Teelöffel pro Tag) normalerweise zuverlässig.
<http://www.naturheilkunde-lexikon.eu/lexikon-naturheilkunde/lexikon-i/inositol/>

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Obes89](#) on Sun, 10 Jan 2016 14:59:30 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 10 January 2016 15:47Yes No schrieb am Sun, 10 January 2016 15:44Obes89 schrieb am Sun, 10 January 2016 15:08aber auch Ket sollte doch einen Beitrag dazu leisten können Sebum zu reduzieren.

Ja, das tut es auch; es schrumpft die Talgdrüsen..

Ich bin mir sicher, dass L-Carnitin, Cholin und Inositol das auch können.

Bei männlichem Haarausfall hilft Inositol (1 Teelöffel pro Tag) normalerweise zuverlässig.

<http://www.naturheilkunde-lexikon.eu/lexikon-naturheilkunde/lexikon-i/inositol/>

Kann ich nicht beurteilen, aber da die Anwendung von Ket als Shampoo im Grunde relativ simpel ist wüsste ich nicht wieso man auf die Alternativen zugreifen sollte.

Du kannst auch hochdosiert Pantothenensäure zu dir nehmen und dadurch die Talgproduktion extrem stark senken. Nehmen ja einige Leute zu sich die auf die Extremen Nebenwirkungen von ISO keine Lust haben.

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 10 Jan 2016 16:38:10 GMT

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

Als damals vor ca 3 Jahren Fin keine Wirkung bei mir erzielte, fingen nicht nur die Haare wieder an auszufallen, sie waren auch trotz waschen übelst fettig. Ich konnte dann das Problem nur mit RU wieder in den Griff bekommen! Bis heute... Meine Haare fetten auch nicht wenn ich sie 4 Tage + nicht waschen würde....

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Jan 2016 16:39:55 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Sun, 10 January 2016 17:38Als damals vor ca 3 Jahren Fin keine Wirkung bei mir erzielte, fingen nicht nur die Haare wieder an auszufallen, sie waren auch trotz waschen übelst fettig. Ich konnte dann das Problem nur mit RU wieder in den Griff bekommen! Bis heute... Meine Haare fetten auch nicht wenn ich sie 4 Tage + nicht waschen würde....

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Aristo084](#) on Sun, 10 Jan 2016 16:44:19 GMT

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

Vitamin A Retinol 10k nehmen. Seitdem bleiben meine Haare länger strohig.

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Waaaaas](#) on Sun, 10 Jan 2016 17:24:44 GMT

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

Ich benutze nur noch einmal im Monat Shampoo und die Haare fetten sogut wie garnicht mehr. Aber das glaubt mir irgendwie keiner

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Jan 2016 17:31:46 GMT

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

Waaaaas schrieb am Sun, 10 January 2016 18:24Ich benutze nur noch einmal im Monat Shampoo und die Haare fetten sogut wie garnicht mehr. Aber das glaubt mir irgendwie keiner Und sind die Haare dadurch wieder gewachsen? Wie sah Deine Kopfhaut aus, als sich die AGA entwickelte?

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 10 Jan 2016 18:49:09 GMT

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

kein shampoo, nem oder sonstige konnte das richtig. ernährung kann es 100 prozent. soviel dazu.

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Aristo084](#) on Sun, 10 Jan 2016 18:53:16 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Sun, 10 January 2016 19:49kein shampoo, nem oder sonstige konnte das richtig. ernährung kann es 100 prozent. soviel dazu.

Ich versuchs zumindest mal glutenfrei.

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Schmitti2310](#) on Sun, 10 Jan 2016 19:56:05 GMT

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

Kann man aus den ölen, welche in letzter zeit so in umlauf sind (rizi, leinöl, rosmarinöl) ein sinnvolles topical zaubern? Benutzt jemand von euch vllt schon ne mischung die man übernehmen kann?

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Waaaaas](#) on Sun, 10 Jan 2016 20:12:15 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 10 January 2016 18:31Waaaaas schrieb am Sun, 10 January 2016 18:24Ich benutze nur noch einmal im Monat Shampoo und die Haare fetten sogut wie garnicht mehr. Aber das glaubt mir irgendwie keiner Und sind die Haare dadurch wieder gewachsen? Wie sah Deine Kopfhaut aus, als sich die AGA entwickelte?

Auf den Haarwuchs hat sich das denke ich nicht ausgewirkt. Aber sie sehen jetzt viel Schöner und kräftef aus und sind einfach nicht mehr fettig und ölig.

Subject: Aw: Wer von Euch konnte seine Kopfhaut "trocken legen"

Posted by [Obes89](#) on Fri, 15 Jan 2016 21:55:42 GMT

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

Schmitti2310 schrieb am Sun, 10 January 2016 20:56Kann man aus den ölen, welche in letzter zeit so in umlauf sind (rizi, leinöl, rosmarinöl) ein sinnvolles topical zaubern? Benutzt jemand von euch vllt schon ne mischung die man übernehmen kann?

Also ich habe mir ein topical erstellt. 70% Aölkohol dazu gebe ich 5% Rosmarinöl, 2% Pfefferminzöl und dazu noch ca. 10-15 Tropfen Teebaumöl und 5-8 Tropfen Lavendelöl.

Mal sehen was es bringt. Alle ätherischen Öle in meiner Mischung sollen eine Anti-Androgene Wirkung aufweisen. Vor allem Pfefferminzöl eine sehr starke, außerdem gut für die Durchblutung. Rosmarinöl wirkt ähnlich und soll laut neusten Studien ja innerhalb eines 6 monatigen Zeitraums ähnlich effektiv wirken wie 2% Minox.
