

---

Subject: Was kann man (von innen!) gegen ölige Kopfhaut tun?

Posted by [OnkelDonald](#) on Wed, 28 Jun 2017 14:22:27 GMT

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

---

Hallo,

ich trage ja eine Perücke und die Verklebung hält (z.T. wegen der sehr öligen Kopfhaut, z.T. weil sie (noch) nicht durch eine PU-Schicht beim Duschen geduscht sind) nur 4-5 Tage bevor die Klebestreifen total schmierig werden. Habe das auch auf einer Seite für Klebestreifen gelesen, dass die Tragedauer bei ein und demselben Produkt (je nach Öligkeit der Haut) variieren kann von 2 bis 30 Tagen. Ich möchte eigentlich 14 Tage oder mehr erreichen.

Ölige Kopfhaut hatte ich schon immer, lange bevor ich Haarersatz trug. Bisher habe ich wohl gemerkt, dass es bei mir besonders schlimm ist, wenn ich Nachtschichten fahre, also sehr zeitversetzt schlafe, das bekommt mir (und meiner Haut) nicht gut. Zweitens meine ich mich (von früher, als ich noch mehr Sport gemacht habe) zu erinnern, dass die Haut für den Rest des Tages nicht mehr ölig ist, wenn ich eine Ausdauersession hinter mir hab (45-60 Minuten joggen, ordentlich schwitzen). Ist das Phänomen bekannt?

Was kann man aber noch darüberhinaus von innen(!) gegen ölige Kopfhaut unternehmen. Wenn man dazu googelt, gibt es zahlreiche Tipps, wie man es topisch behandeln kann, aber da ist bei mir ja dauerhaft die Perücke im Weg. Ich dusche alle 24 Stunden, aber Shampoo (den von zu häufigem Waschen wird es ja schneller nachfettend) verwende ich bereits max. alle 48 Stunden, oder auch nur 72 Stunden, das reicht mir, um sauber zu sein.

Gibt es bestimmte Lebensmittel, die bei öliger Kopfhaut zu empfehlen (oder zu vermeiden?) sind? Bestimmte NEM vielleicht auch?

Hab auch mal gehört, dass ölige Kopf- und Gesichtshaut am DHT liegen kann und unter Fin zurückgeht. Da ich allerdings leider inzwischen NW6 bin - meine Leidensgeschichte, dass ich, als ich es brauchte, partout nicht an Fin gekommen bin, hab ich ja schon mehrfach hier ausgebreitet - und es daher etwas absurd fände JETZT noch mit Fin und seinen potentiellen Nebenwirkungen anzufangen, wenn mein Status eh nicht mehr zu retten ist... "nur" damit meine Kopfhaut weniger fettet?

---

---

Subject: Aw: Was kann man (von innen!) gegen ölige Kopfhaut tun?

Posted by [hallowelt](#) on Wed, 28 Jun 2017 15:22:37 GMT

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

---

Vitamin A (10k IE und mehr/d) und Derivate davon (Tretinoin, Isotretinoin (ab 10-20mg/Woche)). Allerdings ist das nicht das Beste für die Leber..

---

---

Subject: Aw: Was kann man (von innen!) gegen ölige Kopfhaut tun?

Posted by [OnkelDonald](#) on Wed, 28 Jun 2017 16:09:24 GMT

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

---

Dafür trinke ich zumindest keinen Alk. (was die Leber angeht).

Einen Versuch wäre es wert, danke.

---

---

Subject: Aw: Was kann man (von innen!) gegen ölige Kopfhaut tun?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 10 Jul 2017 00:50:32 GMT

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

---

Gibt es denn noch weitere Tipps?

---

---

Subject: Aw: Was kann man (von innen!) gegen ölige Kopfhaut tun?

Posted by [Zopotta](#) on Thu, 27 Jul 2017 13:24:05 GMT

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

---

Omega-3: <https://www.greenist.de/veganes-omega-3-oel.html> ist gut für die Haare/Kopfhaut.

Macht auch bei Tieren glänzendes Fell!

---