
Subject: Fressattacke

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 20 Aug 2019 18:33:54 GMT

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

Hallo Leute,

habe mal wieder eine etwas seltsame Frage und zwar habe ich das Gefühl, wenn ich Kohlenhydrate und Zucker esse (Backwaren, Brot, Hafer, Dinkel etc.), dann wird mein seborrhoisches Ekzem und somit der Haarausfall schlimmer. Ich habe dann seit einiger Zeit begonnen, sehr streng zu essen. Alles oben erwähnte nie mehr gegessen. Doch die Schuppen wurden nicht wirklich besser. Mehr oder weniger nur noch Gemüse und Früchte und Geflügel, manchmal Fisch.

Heute hatte ich nun eine "Fressattacke" (bin circa 61 kg, 1,77 gross)

Habe alles in mich hineingegessen, was ich nur finden konnte. Bis mir richtig übel geworden ist und ich nichts mehr sehen konnte. Brechreiz.

- Warum habe ich das überhaupt gemacht?... ich verstehe es im Nachhinein nicht...
- Muss ich nun mit sehr viel Haarausfall rechnen, weil ich sehr viele Schuppen bekomme?
- Kann ich das kommende "Übel" irgendwie abwenden?

Danke für Eure Inputs !

/ Oceanboy /

Subject: Aw: Fressattacke

Posted by [istude](#) on Tue, 20 Aug 2019 18:38:34 GMT

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

Meine Erfahrung: Viel Zucker führt einfach allgemein zu einem "unwohlen" Körperempfinden (man fühlt sich lasch, aufgebläht, dick, träge, usw; v.a. wenn man auf Ernährung achtet. Zucker ist halt die Droge unter den Nahrungsmitteln), was bei dir (du hast gewisse hypochondrische Tendenzen) vermutlich dazu führt, dieses Unwohlsein auf Sorgen die du hast zu projizieren und diese zu verstärken.

Wissenschaftlich gibt es für deine These keine Beweise.

Subject: Aw: Fressattacke

Posted by [Wiener1983](#) on Tue, 20 Aug 2019 18:46:00 GMT

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

Klingt nach Dampilz.

Dadurch auch gesteigertes Verlangen nach Süßem.

Hast du auch ein Schwindelgefühl...Benommenheit?

Ich trinke täglich Apfelessig... ungefiltert, naturtrüb mit Essigmutter.

Verdauung ist perfekt... auch nach reichlich Kohlenhydrate und mein Seb... im Gesicht, Ohren etc. ist völlig verschwunden auch ohne Kortison. Kannst ja mal darüber nachlesen.

Subject: Aw: Fressattacke
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 20 Aug 2019 21:17:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wiener1983 schrieb am Tue, 20 August 2019 20:46 Klingt nach Dampilz.
Dadurch auch gesteigertes Verlangen nach Süßem.

Hast du auch ein Schwindelgefühl... Benommenheit?

Ich trinke täglich Apfelessig... ungefiltert, naturtrüb mit Essigmutter.

Verdauung ist perfekt... auch nach reichlich Kohlenhydrate und mein Seb... im Gesicht, Ohren etc. ist völlig verschwunden auch ohne Kortison. Kannst ja mal darüber nachlesen.

Okay danke. Wieviel trinkst du täglich Apfelessig?

Subject: Aw: Fressattacke
Posted by [Westhair](#) on Tue, 20 Aug 2019 21:23:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy, deine Posts klingen langsam besorgniserregend

Du fragst jeden Tag ob banale Dinge Haarausfall auslösen können - Stoß am Rollladen etc

Kann es sein, dass das Thema bei dir überhand nimmt?

Subject: Aw: Fressattacke
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 20 Aug 2019 21:31:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Westhair schrieb am Tue, 20 August 2019 23:23 Oceanboy, deine Posts klingen langsam besorgniserregend

Du fragst jeden Tag ob banale Dinge Haarausfall auslösen können - Stoß am Rollladen etc

Kann es sein, dass das Thema bei dir überhand nimmt?

Nein, stimmt nicht. Ich bin überzeugt, dass die Ernährung eine grosse Rolle spielt...
Check mal Dr Probst und die Schwefelkur etc.

Ja, das mit dem Rollladen war etwas unnötig.

Es gibt immer einen Ausweg.<https://mx3.ch/t/1mVU>

Nun, ich finde ich zur Zeit alles sehr schwierig, es gibt so viele Türen, ich habe etwas den Mut verloren.

Ich bin bei einem Psychologen, Diagnose; Dismorphophobie. Ich glaube aber nicht wirklich daran.

Es liegt eher ein Dorian Gray-Syndrom...

Subject: Aw: Fressattacke

Posted by [Wiener1983](#) on Tue, 20 Aug 2019 21:41:05 GMT

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

Ich nehme so 2 Esslöffel auf 200ml Wasser plus Honig oder Orangensaft damit es runtergeht. 3 mal am Tag... danach den Mund spülen und bitte nicht, nachdem du dir die Zähne geputzt hast... ist ja 5% Säure... der Zähne wegen.

Ja was westhair meint, dass du wirklich teilweise besorgniserregende Texte verfasst. Du solltest dir überlegen, dass weniger oft mehr ist... bezugnehmend auf alles was du so einnimmst. Die Frage welche sich hier stellt, warum braucht sein Körper denn das alles. Eventuell tut dir das alles nicht so recht gut und schlägt auf deine Psyche. Auch deine teils grauen Haare sind etwas seltsam. Wie wär's, wenn du einmal einen gastroenterologen zu Rate ziehst. Vieles hat mit einem gesunden Darm zu tun... auch histaminintoleranz, depressionen... etc. pp.

Haare sind wirklich nicht alles... bevor du dich ganz kaputt machst, denk darüber nach inwiefern deine Haare deinen Alltag bestimmen sollten.

Das Forum wird immer eine Hilfestellung sein aber es darf nicht dein Leben bestimmen. Das du Hilfe suchst und brauchst... weißt du denke ich selbst.

Wie gesagt... sieh mal zu, dass du deinen Darm auf Vordermann bringst... bringt bestimmt was.

Subject: Aw: Fressattacke

Posted by [Piwie](#) on Wed, 21 Aug 2019 00:09:48 GMT

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

10 externe Berater und der Hausmeister kamen zu dem Urteil, dass du nicht zuviele Kohlenhydrate konsumiert hast, um nun Haarausfall zu befürchten.

Subject: Aw: Fressattacke

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 21 Aug 2019 07:29:46 GMT

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

Wiener1983 schrieb am Tue, 20 August 2019 23:41Ich nehme so 2 Esslöffel auf 200ml Wasser plus Honig oder Orangensaft damit es runtergeht. 3 mal am Tag... danach den Mund spülen und bitte nicht, nachdem du dir die Zähne geputzt hast... ist ja 5% Säure... der Zähne wegen.

Ja was westhair meint, dass du wirklich teilweise besorgniserregende Texte verfasst. Du solltest dir überlegen, dass weniger oft mehr ist... bezugnehmend auf alles was du so einnimmst. Die Frage welche sich hier stellt, warum braucht sein Körper denn das alles. Eventuell tut dir das alles nicht so recht gut und schlägt auf deine Psyche. Auch deine teils grauen Haare sind etwas seltsam. Wie wär's, wenn du einmal einen gastroenterologen zu Rate ziehst. Vieles hat mit einem gesunden Darm zu tun... auch histaminintoleranz, depressionen... etc. pp.

Haare sind wirklich nicht alles... bevor du dich ganz kaputt machst, denk darüber nach inwiefern deine Haare deinen Alltag bestimmen sollten.

Das Forum wird immer eine Hilfestellung sein aber es darf nicht dein Leben bestimmen. Das du Hilfe suchst und brauchst... weißt du denke ich selbst.

Wie gesagt... sieh mal zu, dass du deinen Darm auf Vordermann bringst... bringt bestimmt was. hey, danke für deine Erläuterungen.

naja, also die grauen haare, das glaube ich aber kaum, dass die am Darm liegen... mein Zwillingbruder hat das genauso...

Subject: Aw: Fressattacke

Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 21 Aug 2019 07:32:13 GMT

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

Wiener1983 schrieb am Tue, 20 August 2019 23:41Ich nehme so 2 Esslöffel auf 200ml Wasser plus Honig oder Orangensaft damit es runtergeht. 3 mal am Tag... danach den Mund spülen und bitte nicht, nachdem du dir die Zähne geputzt hast... ist ja 5% Säure... der Zähne wegen.

Ja was westhair meint, dass du wirklich teilweise besorgniserregende Texte verfasst. Du solltest dir überlegen, dass weniger oft mehr ist... bezugnehmend auf alles was du so einnimmst. Die Frage welche sich hier stellt, warum braucht sein Körper denn das alles. Eventuell tut dir das alles nicht so recht gut und schlägt auf deine Psyche. Auch deine teils grauen Haare sind etwas seltsam. Wie wär's, wenn du einmal einen gastroenterologen zu Rate ziehst. Vieles hat mit einem gesunden Darm zu tun... auch histaminintoleranz, depressionen... etc. pp.

Haare sind wirklich nicht alles... bevor du dich ganz kaputt machst, denk darüber nach inwiefern deine Haare deinen Alltag bestimmen sollten.

Das Forum wird immer eine Hilfestellung sein aber es darf nicht dein Leben bestimmen. Das du Hilfe suchst und brauchst... weißt du denke ich selbst.

Wie gesagt... sieh mal zu, dass du deinen Darm auf Vordermann bringst... bringt bestimmt was. noch ne frage; was meinst du mit dass ich mich kaputt mache? verstehe ich nicht ganz. ich ernähre mich (ausser gestern .-)) extrem bewusst.
lg ocean

Subject: Aw: Fressattacke
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 21 Aug 2019 07:35:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Piwie schrieb am Wed, 21 August 2019 02:0910 externe Berater und der Hausmeister kamen zu dem Urteil, dass du nicht zuviele Kohlenhydrate konsumiert hast, um nun Haarausfall zu befürchten.
... das ist aber beruhigend :lol:

Subject: Aw: Fressattacke
Posted by [random1](#) on Wed, 21 Aug 2019 12:38:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dysmorphophobie zeichnet sich u.a. durch eine sehr schlechte Krankheitseinsicht aus. Also du denkst, dass dein Fokus so wie er ist, normal ist. Ist er aber nicht.
Vllt hat dein Therapeut Recht. Auch deine Fressattacke zeigt kein normales Verhalten, das spielt natürlich alles zusammen.
Generell glaube ich aber auch, dass zu viel Zucker eher kontraproduktiv ist. Aber auch mit kompletten Kohlenhydratverzicht wird man eine AGA nicht stoppen, behaupte ich jetzt mal. Insgesamt kommt es auf einen guten Lifestyle an denke ich, insbesondere was Stress angeht. Das wirkt sich sehr sicher negativ auf die Haare aus. Und wenn man sich den ganzen Tag nur Gedanken darum macht, stehst du möglicherweise unter Dauerstress.
Ich denke das einzige probate Mittel gegen diesen Stress ist, zu versuchen den Fokus auf etwas anderes zu setzen, das dich erfüllt und sich nicht ums Aussehen dreht. Du hast bestimmt einen Inneren Konflikt, der sich jetzt in einer Makelsuche in deinem Aussehen manifestiert hat.

Subject: Aw: Fressattacke
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 21 Aug 2019 13:12:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

random1 schrieb am Wed, 21 August 2019 14:38Dysmorphophobie zeichnet sich u.a. durch eine sehr schlechte Krankheitseinsicht aus. Also du denkst, dass dein Fokus so wie er ist, normal ist. Ist er aber nicht.
Vllt hat dein Therapeut Recht. Auch deine Fressattacke zeigt kein normales Verhalten, das spielt natürlich alles zusammen.
Generell glaube ich aber auch, dass zu viel Zucker eher kontraproduktiv ist. Aber auch mit kompletten Kohlenhydratverzicht wird man eine AGA nicht stoppen, behaupte ich jetzt mal.

Insgesamt kommt es auf einen guten Lifestyle an denke ich, insbesondere was Stress angeht. Das wirkt sich sehr sicher negativ auf die Haare aus. Und wenn man sich den ganzen Tag nur Gedanken darum macht, stehst du möglicherweise unter Dauerstress. Ich denke das einzige probate Mittel gegen diesen Stress ist, zu versuchen den Fokus auf etwas anderes zu setzen, das dich erfüllt und sich nicht ums Aussehen dreht. Du hast bestimmt einen Inneren Konflikt, der sich jetzt in einer Makelsuche in deinem Aussehen manifestiert hat.

danke für deine Message.
lg ocean

Subject: Aw: Fressattacke
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 22 Aug 2019 18:37:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bemerkt das denn hier niemand, dass nach gewissen Nahrungsmitteln mehr Schuppen auftreten und somit mehr Haarausfall ??

lg ocean

Subject: Aw: Fressattacke
Posted by [DetConan](#) on Thu, 22 Aug 2019 19:16:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe meine Ernährung stark umgestellt, sehr gesund nun, habe jedoch immer noch Schuppen. Ich glaube aber weniger als früher. Die Ernährung spielt aber eine große Rolle bei Haarausfall.

Subject: Aw: Fressattacke
Posted by [Oceanboy](#) on Thu, 22 Aug 2019 19:26:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Thu, 22 August 2019 21:16 Habe meine Ernährung stark umgestellt, sehr gesund nun, habe jedoch immer noch Schuppen. Ich glaube aber weniger als früher. Die Ernährung spielt aber eine große Rolle bei Haarausfall.
was isst du denn so?
lg ocean
