
Subject: Juckende Kopfhaut bei scharfen Mahlzeiten.
Posted by [Morrissey](#) on Sun, 26 Nov 2023 14:53:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ich scharf gewürztes Essen zu mir nehme, geht recht bald ein ordentlicher Juckreiz auf meinem Kopf los. Richtung "kribbelnd", "pieksend", etwas pulsierend zudem. Und: nicht auf dem ganzen Kopf, sondern ausschließlich dort, wo das Haar sich ausdünt.

Kann sich darauf jemand einen Reim machen? Und: hat das irgendeinen Einfluß auf die Haare, erhaltend oder im Gegenteil HA beschleunigend?

Danke für evtl. Antworten und viele Grüße.

Subject: Aw: Juckende Kopfhaut bei scharfen Mahlzeiten.
Posted by [schiber](#) on Sun, 26 Nov 2023 19:45:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn das ein ziehendes Gefühl (ähnlich leichtem Sonnenbrand) verursacht, würde ich sagen, dass es den Haaren schadet.
Versuche mal Kopfhautmassagen. Wenn dein "kribbeln" dadurch abgeschwächt wird, ist es vermutlich schädliches kribbeln.

Subject: Aw: Juckende Kopfhaut bei scharfen Mahlzeiten.
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 27 Nov 2023 07:07:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Morrissey schrieb am Sun, 26 November 2023 15:53 Wenn ich scharf gewürztes Essen zu mir nehme, geht recht bald ein ordentlicher Juckreiz auf meinem Kopf los. Richtung "kribbelnd", "pieksend", etwas pulsierend zudem. Und: nicht auf dem ganzen Kopf, sondern ausschließlich dort, wo das Haar sich ausdünt.

Kann sich darauf jemand einen Reim machen? Und: hat das irgendeinen Einfluß auf die Haare, erhaltend oder im Gegenteil HA beschleunigend?

Danke für evtl. Antworten und viele Grüße.

- Warum nimmst Du dann scharf gewürztes Essen zu Dir, wenn Du ja weisst, dass es Dir nicht gut tut? :p

- Scharfe Gewürze: Sie sorgen dafür, dass der Körper besonders viel Histamin aus der Nahrung aufnimmt. Dadurch kommt es schneller zu Beschwerden. Kann aber noch weitere Gründe haben.

:arrow: ich kenne mich mit Gewürzen zu wenig aus, aber mache dieselben Erfahrungen...

- Histamin führt oft zu starkem Juckreiz und Stechen auf der behaarten Kopfhaut, gerade bei AGA "Patienten"...

- Anscheinend (auch bei mir so), tobt sich das Histamin bei AGA geplagten besonders aus. Evtl. sind in den AGA Bereichen mehr Mastzellen vorhanden, dadurch dann dort eine Degranulation von Histamin stattfindet, eben zum BSP wenn Du scharfe Gewürze isst. (Dies ist lediglich eine Annahme und keine medizinische Diagnose)

- Schau mal hier: <https://imgur.com/a/z1QcoTI>

Gegenmassnahmen: Sofort hohe Dosis Vitamin C einnehmen und Antihistaminika wie Fexofenadin oder Cetirizin. Wenn das nicht reicht, kann man zwischendurch durchaus eine topische Kortison haltige Lösung auftragen, welche die Entzündungsreaktion stoppt. Der HA lässt dann auch nach.

Ich rede da rein aus eigener Erfahrung über Jahre. Dermovate Scalp Application (Clobetasol) gehört bei mir zur Standard Ausrüstung.

cheers,
ocean

Subject: Aw: Juckende Kopfhaut bei scharfen Mahlzeiten.
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 27 Nov 2023 07:11:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schiber schrieb am Sun, 26 November 2023 20:45 Wenn das ein ziehendes Gefühl (ähnlich leichtem Sonnenbrand) verursacht, würde ich sagen, dass es den Haaren schadet. Versuche mal Kopfhautmassagen. Wenn dein "kribbeln" dadurch abgeschwächt wird, ist es vermutlich schädliches kribbeln.

Massagen verschlimmern das Problem eher: Eine Massage führt zu einer stärkeren Durchblutung und dadurch zu einer Erhöhung der Entzündungsreaktion.

:arrow: mit Ketoconazol oder Pirocton Olamin die Haare waschen, Antihistaminika, Vitamin C, Kortison topisch etc.

Ob durch Histamin wirklich mehr Haare ausfallen ist umstritten... Ich bin der Meinung, dass es ein Part of the game ist...

Subject: Aw: Juckende Kopfhaut bei scharfen Mahlzeiten.
Posted by [Synleech](#) on Sat, 23 Dec 2023 18:16:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es kann sehr gut sein, dass die Schweißdrüsen einfach nur ein bisschen verstopft sind. Dann kribbelt es und juckt etwas.. hab ich manchmal beim Sport am Anfang auch.

Denke mal es könnte eine Schweißflechte oder so etwas sein..

Natürlich sind es nur Vermutungen.

Subject: Aw: Juckende Kopfhaut bei scharfen Mahlzeiten.
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 23 Dec 2023 18:45:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wird am Histamin liegen.
Viele berichten von einem sofortigen
Haarausfall-Stopp, wenn sie ein paar Tropfen
Thymianöl in ein Topical mischen.

Thymianöl hemmt Mastzellen:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4040322/>

Subject: Aw: Juckende Kopfhaut bei scharfen Mahlzeiten.
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 24 Dec 2023 01:56:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Synleech schrieb am Sat, 23 December 2023 19:16Es kann sehr gut sein, dass die
Schweißdrüsen einfach nur ein bisschen verstopft sind.
Dann kribbelt es und juckt etwas.. hab ich manchmal beim Sport am Anfang auch.

Denke mal es könnte eine Schweißflechte oder so etwas sein..

Natürlich sind es nur Vermutungen.
mit Sicherheit hat das nix damit zu tun

Subject: Aw: Juckende Kopfhaut bei scharfen Mahlzeiten.
Posted by [Step7phan](#) on Fri, 19 Jan 2024 07:01:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine juckende Kopfhaut ist sehr häufig auf bestimmte Stressfaktoren zurückzuführen. Und
scharfes Essen ist eigentlich nichts anderes als Stress für den Körper. Da wundert es mich
nicht, dass deine Kopfhaut so stark
juckt. Ich hätte zwei Empfehlungen für dich: 1. Vermeide scharfes Essen und 2. Antihistamine
helfen bei mir zumindest immer recht gut und schnell. Lass dich dazu vielleicht mal von einem
Arzt beraten.

Subject: Aw: Juckende Kopfhaut bei scharfen Mahlzeiten.
Posted by [Theo77](#) on Mon, 01 Apr 2024 09:55:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe auch Kopfhaut jucken und esse gerne scharf. Das habe ich aber nie im Zusammenhang gesehen, muss ich mal ausprobieren. In diesem Forum wurde mal dafür mal Diclo empfohlen. Ist das nicht mehr state of the art? Wirkt cetirizin auf andere Art?
