
Subject: Stark rückfettende kopfhaut oder extremer juckreiz

Posted by [ndakbb](#) on Sat, 23 Dec 2023 02:58:09 GMT

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

hi, ich bin am ende mit mein latein und würde gerne euch fragen. Wenn einer was über kopfhaut/haare weiß, dann bestimmt jemand hier auf dem board.

Ich leide seit der pubertät an schuppen und habe mein leben lang schuppenshampoos benutzt ohne zu wissen ob diese für trockene oder fettige schuppen sind (wird ja auf der verpackung natürlich nicht erwähnt). Mein haarausfall verbinde ich auch mit der kopfhaut. 2017 hab ich ne ht unterzogen und war mit dem ergebnis nicht zufrieden. Seit anfang 2020 trage ich haarteile und bin mega zufrieden, bis auf... dass ich mir die haare nicht waschen kann, weil meine kopfhaut so sehr schuppt und wenn sie mit wasser in verbindung kommt, löst sich der auf wasser basierter kleber. Also wenn ich meine haare mit irgendwelche schuppen shampoos wasche, tut die kopfhaut extrem rückfetten. Also so heftig so dass sich der kleber löst und die seiten einfach in fett ertränkt sind.

Wenn ich aber darauf verzichte und milde shampoos nutze, Juckt die kopfhaut extrem. Spätestens am 4. tag. Unzwar so sehr, so dass ich wirklich aus dem schlaf erwache und einfach durchdrehe, weil es so wehtut.

Meine haare an den seiten stehen immer zur seite ab. Ich weiß einfach nicht warum. Vllt hats ja mit der kopfhaut was zu tun.

Es gab mal ein shampoo von Garnier. Neril nannte sich das. Hat sehr gut funktioniert, jedoch ist es nirgends mehr zu bekommen und ich weiß auch nicht warum. Wird wohl sein grund haben.

Mehrmals hautärzte besucht aber da kommt man sich einfach verarscht vor. Habe jedesmal irgendein rezept bekommen, mir was bei der apotheke mischen lassen und es hat nie geholfen, vorallem war alkohol auch immer hauptbestandteil, welches ja eigentlich kontraproduktiv ist und wegen dem haarteil auch nicht nutzbar.

Subject: Aw: Stark rückfettende kopfhaut oder extremer juckreiz

Posted by [Step7phan](#) on Fri, 12 Jan 2024 10:16:55 GMT

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

Schuppen, eine juckende Kopfhaut und Haarauswahl können die Folge vieler organischer Krankheiten sein:

Hormonhaushalt, Magen-Darm-Trakt, Leber, Nieren, Gallenblase, Hautkrankheiten, Stresszustände,

verringertes Hämoglobin als Folge einer schweren Krankheit, Vergiftung, Strahlung und einiges mehr.

Hast du dich schon mal testen lassen? Als ich ein Teenager war, hatte ich schreckliche Probleme mit Schuppen.

Am Ende stellte sich heraus, dass das Problem vom Darm ausging. Eine Behandlung des Darms

stoppte
auch die Schuppen.

Subject: Aw: Stark rückfettende kopfhaut oder extremer juckreiz
Posted by [ParkerMark](#) on Sat, 13 Jan 2024 09:10:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was hast du da denn gemacht das es wegging?

Subject: Aw: Stark rückfettende kopfhaut oder extremer juckreiz
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 13 Jan 2024 09:19:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Teste doch mal folgendes: Esse weniger Zucker und weniger Kohlenhydrate. Am besten für ein paar Tage gar keine.
Und dann schau mal, ob Deine Kopfhaut genau gleich nachfettet.

Lg Ocean

Subject: Aw: Stark rückfettende kopfhaut oder extremer juckreiz
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 13 Jan 2024 09:42:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Ideen:

"Aussen"

- Jeden Tag Haare waschen, alternierend mit verschiedenen Wirkstoffen (Pirocton kannst Du am häufigsten nehmen)
- Circa 2 mal die Woche eine Kortison haltige Tinktur zum Beispiel mit Clobetasol
- Zink Haartinktur vom Ducray

"Innen"

- Reduktion von Kohlenhydraten und Zucker
- Reduktion von allerlei tierischen Produkten
- Am besten Veganer werden (das ist radikal... kommt halt drauf an, wie wichtig Dir das Thema ist)

Ich bin Veganer geworden wegen den armen Tieren, wegen der Gesundheit, und letztendlich auch wegen dem verjüngenden Effekt, dem klareren Verstand, bessere Haut etc.

Die Ideen für "Aussen" sind allerdings wohl schwer umzusetzen wegen Deinem Haarteil. Daher würde ich stark mit der Ernährung arbeiten.

ich hatte früher wie eine Torte auf dem Kopf, ganz übelst schlimme Schuppen. Eine regelrechte Talgschicht, dick und gelb. Grauenvoll. Hier im Forum sind sicher noch Überbleibsel meiner damaligen Posts. Fin und Duta haben daran auch nichts geändert.
Obige Punkte haben das Problem praktisch komplett beseitigt. Vor allem die vegane Ernährung.

Ah und was ich vergessen habe: Alternierendes/Intermittierendes Fasten. Zum Beispiel 16h / 8h oder 18h / 4h.

Die kürzeren Zeiträume sind die Fenster, in welchen Du essen kannst. Danach nur Wasser, Sprudel...

Zwischendurch entlastet es den Körper sehr, auch mal ein paar Tage einfach nur Wasser zu trinken.

Abgenommen habe ich dadurch nicht. Es ist schon etwas Tricky, aber für mich etwas vom besten und heilsamsten, was ich in den letzten Monaten an meinem Lebensstil geändert habe.

Meine AGA hält es nicht auf, das weiss ich. Aber ich fühle mich so sehr viel wohler in meinem Körper als früher.

Vielleicht kannst Du das eine oder andere umsetzen oder zumindest mal austesten, ob es überhaupt einen Effekt hat bei Dir. Jeder Mensch ist ja auch verschieden.

Vielleicht könntest Du auch mal Deine Hormone testen lassen. Frag da aber besser Mike. Der kennt sich da gut aus.

Ich kann einfach von mir sprechen und sagen, dass die Ernährung nahtlos mit der Schuppung und dem allgemeinen Zustand der Haut zu tun hat. Nur schon mit diesem Wissen habe ich auch keine Angst mehr davor: Wenn ich etwas "Schlechtes" esse, hab ich halt mal wieder mehr Schuppen. So ist das halt. Man kann lernen, etwas spielerisch damit umgehen.

In der Schweiz gibt es diese Fake Fleisch Produkte namens "Planted". Weiss nicht ob es bei Euch / Dir auch gibt. Die sind wirklich klasse, vom Geschmack und von den Inhaltsstoffen. Sehr reduziert. Kein unnötiger Kram, und sogar noch mit B12 angereichert.

Eine Darmsanierung würde bestimmt auch nicht schaden. Zum BSP bei Regenbogenkreis ist die Express Darmkur gerade im Angebot. (Ist aber immer noch sauteuer leider)

Good Luck,
Ocean

Subject: Aw: Stark rückfettende kopfhaut oder extremer juckreiz

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 13 Jan 2024 09:46:05 GMT

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

Step7phan schrieb am Fri, 12 January 2024 11:16 Schuppen, eine juckende Kopfhaut und Haarauswahl können die Folge vieler organischer Krankheiten sein:

Hormonhaushalt, Magen-Darm-Trakt, Leber, Nieren, Gallenblase, Hautkrankheiten, Stresszustände,

verringertes Hämoglobin als Folge einer schweren Krankheit, Vergiftung, Strahlung und einiges mehr.

Hast du dich schon mal testen lassen? Als ich ein Teenager war, hatte ich schreckliche Probleme

mit Schuppen.

Am Ende stellte sich heraus, dass das Problem vom Darm ausging. Eine Behandlung des Darms stoppte auch die Schuppen.

Was ist bitte eine "Behandlung des Darms" :?: :smug:
Meinst Du eine Darmsanierung ?