
Subject: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?

Posted by [chris437](#) on Sat, 23 Sep 2006 16:33:18 GMT

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

gestern hab ich bemerkt, dass sich schon wieder grosse Krusten auf meiner Kopfhaut gebildet haben. Hab aber regelmässig Nizoral über Monate verwendet. Der Schock gestern war und ist noch sehr gross, hab das Jucken auf der Kopfhaut immer zu verdrängen versucht. Hab gestern wieder mit Diprosalic begonnen, dh, in 3-4 wird sich alles lösen. Mitsamt zig Haaren. Das weiss ich aus der Vergangenheit.

Warum ich das hier, und nicht im Schuppen Forum poste? Weil dort nix los ist!

Vielleicht hat ja jetzt endlich mal einer Tips.

Schon klar, gegen SE gibts eigentlich nix. Aber alle paar Monate ist es extremst schlimm, bei mir.

Und so gehen die Haare zusätzlich verloren.

Dachte, mit AVO wird's uu besser, ist aber nicht.

Hab schon so viel versucht, aber nach ein paar Monaten ist es immer das Gleiche.

Aja, eine Frage noch: Was ist denn wirklich so schlimm an Cortison? Diprosalic ist ja eine Lösung mit einem ähnlichen Wirkstoff wie Cortison ...

chris

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?

Posted by [fiebius](#) on Sat, 23 Sep 2006 17:55:43 GMT

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

Mehr oder weniger zu fette/entzündet Kopfhaut in Verbindung mit Schuppen habe ich seit 20 Jahren.

Mein jahrelanger Begleiter war Polykur Antischuppenshampoo mit Octopirox, war seltamerweise in Polykur gut wirkte, in anderen Shampoos mit selbem Wirkstoff aber nicht so gut.

Danach bin ich auf Aldi/Kür Antischuppenshampoo umgestiegen welches zusätzl. Climbazol enthält.

Mittlerweile komme ich mit H&S gut zurecht. Oft setzte ich Zinkoxid in Pulverform Shampoos oder Waschgels bei, welches auch etwas unterstützt.

Würde sagen gegen starke SE brauchst du etwas gutes topisches, was 2x am Tag aufgetragen wird. Es gibt doch so viele Wirkstoffe zu kaufen, glaube schon das da irgendetwas

helfen kann. Würde mir an Deiner stelle etwas selber mischen, versuche es doch mal mit Stoffen wie Niacinamid, Grünteeextrakt, Lakritzpulverextrakt, Zink, Milchsäure, Teebaumöl, Manukaöl, Niemöl, Ringelblume, Klettenwurzel usw. usw.

Innerlich vielleicht Fischöl in Kombi mit Borretschöl!!!

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?

Posted by [kkoo](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:57:17 GMT

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

das SE ist auch arg schwer, wie AGA. manche haben glück u. lösen beide probleme auf einem streich... (auch wenn damit keine heilung eintritt, aber zumindest ein unproblematischer zustand)

man muss es eigentl. schaffen, die seborrhoe wegzukriegen, nur gibt es keine echt guten sebosuppressiva. isotretinoin ist da zwar wirksam, hat aber viele nebenwirkungen,, bei manchen auch HA...

systemisch wird man wenig ausrichten können, antiandrogene helfen zumeist, ist darum aber bei frauen ist es noch leichter als bei männern.

lokale behandlungen:

z.b. ketoconazole wirkt bei manchen, ist aber auch nicht gut auf ewig. wenn das ket-shampoo o. terzolin mal gewirkt hat, könntest du allerdings mal nizoralcreme versuchen. ansonsten hat fibius einie tipps gegeben. man kann sicherlich auch ein gemisch probieren: vor dem haarewaschen ket mit stiprox und H&S mischen: dann hat man drei wirkstoffe auf einmal. aber das ist auch unsicher und wesentlich ein herumdoktern an symptomen.

spiro topisch sollte auch ein wenig helfen: macht die haut lt. studien trockener

m.e. weiss bisher keiner, was nun genau die ursache von SE ist, das mit den mikroorganismen scheint nicht hauptursache zu sein... ist auch verwunderlich, wenn man bedenkt, dass angeblich 5-10% der bevölkerung SE mehr o. minder stark haben...

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?

Posted by [chris437](#) on Sun, 24 Sep 2006 05:05:51 GMT

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

Hallo,

danke für die Antworten.

Meine Kopfhaut macht mich schon seit über 10 Jahren fertig. Seit 7 Jahren verwende ich auch Nizoral. Hat damals sofort gewirkt. Allerdings nie sehr lange, musste immer wieder mal für ein paar Monate absetzen. Ohne Nizoral bilden sich gelbe, fettige, grosse Schuppen, die Kopfhaut ist

an diesen Stellen rot, die Schuppen verkrusten dann mit der Zeit. Mit Nizoral bilden sich nach ein paar Monaten sehr kleine, trockene Schuppen, die abfallen. Nur, seit einem Jahr wirkt das Nizoral nicht mehr sehr lange, immer nur 2-3 Monate. Dann stehe ich in der Scheisse durch die Krustenbildung und HA.

Heute morgen total trockene Kopfhaut, Krusten haben sich durch Diprosalic noch nicht gelöst – hoffe morgen.

Werde danach mit Diprosalic mal weitermachen.

Dazu noch mal meine Frage, Was ist so schlimm an Cortison bei lokaler, äusserlicher Anwendung? Ok, die Haut wird dünner, wenn man es über lange Zeit regelmässig anwendet. Dh, falls es hilft und ich es nur sporadisch alle paar Tage mal auftrage, sollte es doch zu keinen Nebenwirkungen kommen, oder? Wenngleich, eine aufgelistete Nebenwirkung hätte ich gerne: Verstärkter Haarwuchs!

Im Ami Forum hab ich vor längerer Zeit gelesen, dass MSM helfen soll. Kann ich nicht bestätigen. Auch Antioxidantien, wie zB OPC, VitC, helfen nicht. Oder vielleicht nehme ich auch nur zu wenig davon? Ich weiss es nicht ...

Aja, mein HA geht trotz AVO und NEMs noch munter weiter ...

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?

Posted by [kkoo](#) on Sun, 24 Sep 2006 09:07:13 GMT

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

chris437 schrieb am Son, 24 September 2006 07:05Hallo,
danke für die Antworten.

Meine Kopfhaut macht mich schon seit über 10 Jahren fertig. Seit 7 Jahren verwende ich auch Nizoral. Hat damals sofort gewirkt. Allerdings nie sehr lange, musste immer wieder mal für ein paar Monate absetzen. Ohne Nizoral bilden sich gelbe, fettige, grosse Schuppen, die Kopfhaut ist an diesen Stellen rot, die Schuppen verkrusten dann mit der Zeit. Mit Nizoral bilden sich nach ein paar Monaten sehr kleine, trockene Schuppen, die abfallen. Nur, seit einem Jahr wirkt das Nizoral nicht mehr sehr lange, immer nur 2-3 Monate. Dann stehe ich in der Scheisse durch die Krustenbildung und HA.

Heute morgen total trockene Kopfhaut, Krusten haben sich durch Diprosalic noch nicht gelöst – hoffe morgen.

Werde danach mit Diprosalic mal weitermachen.

Dazu noch mal meine Frage, Was ist so schlimm an Cortison bei lokaler, äusserlicher Anwendung? Ok, die Haut wird dünner, wenn man es über lange Zeit regelmässig anwendet. Dh, falls es hilft und ich es nur sporadisch alle paar Tage mal auftrage, sollte es doch zu keinen Nebenwirkungen kommen, oder? Wenngleich, eine aufgelistete Nebenwirkung hätte ich gerne: Verstärkter Haarwuchs!

Im Ami Forum hab ich vor längerer Zeit gelesen, dass MSM helfen soll. Kann ich nicht bestätigen. Auch Antioxidantien, wie zB OPC, VitC, helfen nicht. Oder vielleicht nehme ich auch nur zu wenig davon? Ich weiss es nicht ...

Aja, mein HA geht trotz AVO und NEMs noch munter weiter ...

Cortison ginge schon, aber eben langfristig ist es auch nicht so günstig, u.a. wg. der Atrophiegefahr. da must du einen guten arzt finden, der sich damit auskennt.
MSM: hilft manchen, musst du eben ausprobieren.
weiss nicht, wass eine MSM-creme bringen würde bzw. ob man sie aus kostengründen selbst herstellen kann, wär ne frage für pilos...

dass avo nicht hilft, wundert mich - ich würde denken, es sollte durch die antiangrogene wirkung auch das SE verringern.

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?

Posted by [chris437](#) on Sun, 24 Sep 2006 09:31:12 GMT

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

kkoo schrieb am Son, 24 September 2006 11:07 MSM: hilft manchen, musst du eben ausprobieren.

dass avo nicht hilft, wundert mich - ich würde denken, es sollte durch die antiangrogene wirkung auch das SE verringern.

Hallo, danke für die Antwort:

MSM: nehme ich seit 4 Monaten - 500mg

AVO: auch seit 4 Monaten, mit einer Unterbrechung von 2 Wochen (wieder Fin) nach der ersten Packung, alle 2 Tage. Hoffte auch auf die Wirkung in Bezug auf SE.

Ich möchte eigentlich alles von "innen" lösen, also nicht nur Symptombehandlung wie es von den Ärzten immer kommt. Nur hab ich noch nichts gefunden ...

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?

Posted by [coolman](#) on Sun, 24 Sep 2006 11:16:41 GMT

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

Zu Avo:

Habe öfter in US-Foren gelesen, dass Avo sehr gut bei Seborrhoe hilft, aber beim SE die Schuppung eher verstärkt...

Auch gab es einen User der behauptete, dass Avo bei ihm ein SE ausgelöst hat...

Wenn ich meine Pygeum-Dosis (ein pflanzlicher Typ I-Hemmer)erhöhe, dann wird meine Gesichtshaut trockener - leider nehmen die Schuppen (eher weiße nicht gelbe SE-Schuppen) auch zu!

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?

Posted by [chris437](#) on Sun, 24 Sep 2006 11:26:00 GMT

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

hab lange überlegt, ob ich von fin zu avo wechseln sollte. nachdem fin keinen stop des haarausfalls bewirkt hat (4 jahre fin) und ich immer wieder von erolgen mit avo auch in bezug auf SE gelesen habe (meist in den ami-foren) hab ich vor 4 monaten eben mit avo begonnen. Msm, nac, opc, mvit, keine ahnung, was die dabei leisten, ist halt nur sehr schwer feststellbar, und für normalsterbliche unmöglich zu beurteilen.

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?

Posted by [kkoo](#) on Sun, 24 Sep 2006 12:24:05 GMT

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

coolman schrieb am Son, 24 September 2006 13:16

Wenn ich meine Pygeum-Dosis (ein pflanzlicher Typ I-Hemmer)erhöhe, dann wird meine Gesichtshaut trockener - leider nehmen die Schuppen (eher weiße nicht gelbe SE-Schuppen) auch zu!

das müsste auch nochmal geklärt werden, ob pygeum über 5AR-hemmung wirkt oder nicht eher über lipoxxygenase-hemmung...

Subject: nachtrag lipoxxygenase-hemmung: sophora

Posted by [kkoo](#) on Sun, 24 Sep 2006 12:34:26 GMT

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

sophora ist auch lipoxxygenase-hemmend... sollte also nanoll ja auch bissel was bringen. vielleicht.

zitat:

"1: Arch Pharm Res. 2002 Jun;25(3):329-35.

Links

Effects of sophoraflavanone G, a prenylated flavonoid from *Sophora flavescens*, on cyclooxygenase-2 and in vivo inflammatory response.

Kim DW, Chi YS, Son KH, Chang HW, Kim JS, Kang SS, Kim HP.

College of Pharmacy, Kangwon National University, Chunchon, Korea.

Previously, several prenylated flavonoids having a C-8 lavandulyl moiety were found to inhibit cyclooxygenase-1 (COX-1) as well as 5-lipoxygenase (5-LOX), and sophoraflavanone G was the most potent inhibitor against these eicosanoid generating enzymes among 19 prenylated flavonoids tested. In this investigation, effects of sophoraflavanone G on COX-2 induction from RAW 264.7 cells and in vivo inflammatory response were studied. Sophoraflavanone G inhibited prostaglandin E2 (PGE2) production from lipopolysaccharide (LPS)-treated RAW cells by COX-2

down-regulation at 1-50 uM. Other prenylated flavonoids including kuraridin and sanggenon D also down-regulated COX-2 induction at 10-25 uM, while kurarinone and echinoisoflavanone did not. In addition, sophoraflavanone G showed in vivo anti-inflammatory activity against mouse croton oil-induced ear edema and rat carrageenan paw edema via oral (2-250 mg/kg) or topical administration (10-250 microg/ear). Although the potencies of inhibition were far less than that of a reference drug, prednisolone, this compound showed higher anti-inflammatory activity when applied topically, suggesting a potential use for several eicosanoid-related skin inflammation such as atopic dermatitis."

quelle http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=12135106&am;query_hl=14&itool=pubmed_docsum

Subject: Re: nachtrag lipoxygenase-hemmung: sophora
Posted by [coolman](#) on Sun, 24 Sep 2006 13:34:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spiro topisch wäre einen Versuch wert...
Aber die Creme bei dicken Schuppen?
Hat schon mal jemand die "Liposomal Spironolactone Lotion" von lipoxidil.com probiert?

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?
Posted by [Lexus](#) on Sun, 24 Sep 2006 16:09:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nizoral und Terzolin KÖNNEN helfen, haben sie zumindest bei mir!

Subject: Re: Jetzt mal im Ernst - was hilft wirklich gegen SE?
Posted by [chris437](#) on Sun, 24 Sep 2006 20:14:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber eben nicht für immer
