
Subject: Juckreiz + Erfahrungsbericht

Posted by [jucknerv](#) on Wed, 18 Jan 2006 20:00:39 GMT

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

Hallo zusammen,

ca. mit 18 Jahren ging das leidige Thema des Haarausfalls auch bei mir los. Damals stand ich noch auf gefärbte Haare und zerissene Hosen... Ich glaub es war ca. im Laufe meines 18. Lebensjahres, da erlebte ich einen heftigen Schub von Haarausfall. Mir wurde vorher schon manchmal gesagt, dass ich eher dünnes Haar habe, aber ich hatte volles Haar, dessen Zustand sich nicht änderte. Dann kam der genannte "Schub". Plötzlich war das Haarsieb beim duschen extrem voll, wenn ich morgens aufwachte war das Kopfkissen voller Haare. Ich war schon immer etwas sensibler, und das traf mich dann echt hart. Richtig schlimm wurde es für mich dann als ich merkte wo die Haare herkamen... d.h. ich sag genau die Stellen (Geheimratsecken) die sich unaufhaltsam vergrösserten. Ich war dann eine Zeit lang hier im Forum und hab dann auch angefangen Propecia zu nehmen. Da das Zeug aber so scheiss teuer ist stieg ich irgendwann auf proscar um. Mittlerweile bin ich 25, und rückblickend kann ich zu der Zeit zwischen 18 und 25 folgendes sagen:

Bei mir hat Haarausfall sehr viel mit der psychischen Verfassung zu tun und ich gehe davon aus dass Proscar auch seinen Teil dazu beigetragen hat. Mein Haarstatus hat sich verschlechtert, aber eigentlich nicht sehr viel. Die Geheimratsecken sind leicht gewachsen aber ansonsten o.k. Ich habe auch das Gefühl dass der Schubmässige Haarausfall durch Proscar begrenzt wurde, ich verlier jetzt keine massen an haaren mehr, aber gestoppt ist er leider auch noch nicht.

Was mir aber nach wie vor keine Ruhe lässt:

Wie hängt der Juckreiz mit dem Haarausfall zusammen?

Ich wusste immer genau wanns mit dem HA wieder schlimmer wurde und ich wusste auch genau welche Stellen betroffen waren. Nämlich die wos juckt. Terzolin und der ganze Spass nützte dauerhaft leider auch nix.

Der Juckreiz verschwand nur in den Zeiten in denen ich nicht mehr an HA dachte. Ich war plötzlich beschäftigt, und meine Gedanken drehten sich nicht den ganzen Tag ums Thema Haare. Je länger ich mich wieder mit dem Thema befasse, umso stärker wird auch wieder der Juckreiz am Kopf, das is jetzt kein scheiss...

Ich spürs sogar auf der Kopfhaut, ich kann jetzt mit meinem Fingernagel auf die Kopfhaut drücken und durch die Empfindlichkeit genau sagen welche Stellen gefährdet sind...

Alles in allem ist das ganze Thema nur Scheisse, ich kann HA nix gutes abgewinnen. Ich sehe es echt als eine Krankheit die mein Leben heftigst beeinflusst hat aber letztenendes hoff ich immer noch durch eine extrem relaxte lebenssicht der sache noch entgegenwirken zu können. Und: nicht so viel dran denken und vor allem die Haare in Ruhe lassen, d.h. nicht ständig anheben und die GE ankucken... sondern ab jetzt bleiben die so! fertig!

Gruss
der Jucknerv

Subject: Re: Juckreiz + Erfahrungsbericht
Posted by [kkoo](#) on Wed, 18 Jan 2006 20:55:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schuppen und derlei hast du keine, und trotzdem starken juckreiz?

Subject: Re: Juckreiz + Erfahrungsbericht
Posted by [Bender](#) on Wed, 18 Jan 2006 21:51:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Könnte auch an einer Entzündung der Haarfollikel liegen...oft Begleiterscheinung v AGA, aber auch psychischen Stress.

...hab ich mal gelesen

Subject: Re: Juckreiz + Erfahrungsbericht
Posted by [jucknerv](#) on Wed, 18 Jan 2006 23:13:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi,
schuppen, aber ich sag mal nur im normalen Rahmen. Auch wenn ich Terzolin verwendet hab war das dann für den Tag o.k.. So isses aber jetzt auch noch, wenn ich mir die Haare gewaschen hab ist kurzfristig alles o.k. aber spätestens am nächsten Tag gehts meistens mit dem Juckreiz schon wieder los. Ich bin mir wirklich 100 Prozentig sicher, dass bei mir der Haarausfall was mit dem Juckreiz zu tun hat, aber nützen tut mir das nix. Ich hab mich zwei mal beim Arzt durchchecken lassen, ergebnis gleich null. Manchmal fühlt es sich einfach auch so an als wären die ganzen Haare in schlechter Verfassung, ich merk auf jeden fall immer wenns wieder schlimmer ist. Und kurz drauf kuck ich dann in den Spiegel und seh genau dass es sich verschlimmert hat. Mein Hautarzt hat auch gesagt dass der Juckreiz ein Zeichen des Haarausfalls sei, aber woher der Juckreiz kommt konnte er mir auch nicht sagen. Manchmal ist die Belastung durchs jucken sogar höher als der durch den Haarausfall, ich wach in der Nacht auf und es juckt so brutal mitten oben im vorderen bereich dass ich abbrechen könnte, aber ich hab über die zeit gelernt, dass ich nicht wie behämmert kratzen darf, denn dann fallen die Haare erst recht aus...

Es wär so cool wenn mir da jemand weiterhelfen könnte, wie man den Juckreiz in den Griff kriegen kann... Ich hab auch schon immer ne sehr trockene Haut aber ich habs schon mit Öl versucht, mit feuchtigkeitsspendenden Mitteln...

vielleicht weiss ja jemand was

dank und gruss

der juckoono

Subject: Re: Juckreiz + Erfahrungsbericht
Posted by [Bender](#) on Wed, 18 Jan 2006 23:21:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Apfelessig mit schuss klarem Apfelsaft
Auch wenns blöd klingt aber mir hats zumind bischen geholfen
Die Haare stinken dann zwar erstmal aber nach 30min kannstes wieder runterwaschen. Probiers einfach mal

Subject: Re: Die Master - Lösung gegen Juckreiz
Posted by [martin06](#) on Thu, 19 Jan 2006 07:49:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kenne die Lösung !!!
Ich habe die Lösung gegen Juckreiz schon vor 5 Jahre gefunden und habe seit 5 Jahren keinen Juckreiz mehr.
Ich hatte auch ganz ganz doll Juckreize. Sind aber 100 % verschwunden.
Die Ursache: Immer wenn ich Fettige Sachen gegessen habe = Juckreiz kan.
Überall wo mehr als 2% Fett drinne ist esse ich heute nicht mehr
Probier es aus, und du wirst sehen dein Haarstatus verbessert sich und kein Juckreiz mehr.
Ist ne kleine geheimwafe gegen haarausfall (Kein Fett essen, keine fettige sachen, nicht zu viel süsses)

keine butter
kein käse
keine magarine
kein planzliches fett, kein tierisches fett
wurst mit 2% fett ist erlaubt
kein fettiges fleisch
milch nur mit 0,2 % fett (nicht zu oft, ist auch noch fast zu viel)
magerquark ist erlaubt
keine teewurst, keine leberwurst
keine hoferflocken
überall wo zu viel fett drinne ist musst du weglassen

du musst genau schauen was du isst: Kein fett mehr
wenn man gnug ballaststoffe ist nimmt man auch nicht zu sehr ab.
das ist die einzigste lösung.
Weil: => isst man Fett=> steigt das DHT um das doppelte an !!!
Das ist kein Witz => das DHD geht sofort an die Folikel und schädigt sofort die Haare. Also Fett weglassen !!!

Kannst es ja mal ausprobieren, zum Test, wenn du mir nicht glaubst. Esse 6 Salamischeiben aufeinmal-warte ab- wirst sehen, dein kopf wird anfangen zu kribbeln- fettige stirn- alles nur hervorgerufen durch das fett.
Also, kein fett mehr, => und dir wirts balb besser gehen.

Subject: Re: Die Master - Lösung gegen Juckreiz
Posted by [jucknerv](#) on Thu, 19 Jan 2006 10:44:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke, ich werds ausprobieren...
aber da darf man ja fast nix mehr essen...
ich probiers trotzdem...
dank und gruss
juckoono

Subject: Re: Die Master - Lösung gegen Juckreiz
Posted by [Masterflex](#) on Thu, 19 Jan 2006 11:07:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi.
Hatte dieselben Symptome gehabt wie du, habe dann ein Shampoo von Vichy ausprobiert, kriegst du in der Apotheke, hat einen Apfelgrünen Deckel. Benutze es zwei- bis dreimal die Woche sonst nur Wasser, nach paar Wochen war es O.K.

Subject: Re: Die Master - Lösung gegen Juckreiz
Posted by [kaya](#) on Thu, 19 Jan 2006 15:59:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"wenn man genug ballaststoffe isst nimmt man auch nicht zu sehr ab"

ballaststoffe kackst du wieder aus ohne sie zu verwerten...das ist keine energie wahrscheinlich meinst du kohlehydrate...das mit dem fett...naja ich weiß nicht...

Subject: Re: Die Master - Lösung gegen Juckreiz
Posted by [tristan](#) on Thu, 19 Jan 2006 16:56:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Vielleicht hast du eine Fettverdauungsstörung dass es dir hilft, aber die Empfehlung kein Fett zu essen ist gefährlich.

Man braucht pro Tag eine bestimmte Menge an essentiellen Fettsäuren die du über die Ernährung aufnehmen musst. Die tierischen Fette, Wurst etc. kann man schon weglassen, aber die guten sollten nicht fehlen. Bestimmte Fette wirken stark entzündungshemmend! und machen alles andere als Jucken auf der Kopfhaut. Eher sollte man sich mit den Kohlenhydraten etwas zurückhalten.

"

Perhaps the worst dietary craze belongs to the 1980s, which heralded the age of the no-fat diet. Supermarket shelves were flooded with high-glycemic carbohydrate foods, offering little in the way of nutrients, but plenty in the way of empty calories. These foods became dietary mainstays for many people, especially women, who found themselves indulging in snack foods such as reduced-fat “baked” potato and corn chips, and fat-free rice and corn cakes, cookies, pretzels, and crackers. Suddenly millions of Americans were placing themselves in a chronic inflammatory condition. Why? Because eating these foods provokes a pro-inflammatory rapid rise in blood sugar, resulting in elevated insulin levels.

Insulin is an important hormone that helps the body utilize blood sugar for energy or store it as glycogen or fat. But if the insulin is released too quickly, it has a pro-inflammatory effect. After a rapid rise, there will be a precipitous drop in blood sugar, resulting in feelings of hunger, which can lead to a vicious cycle of overeating. This is why a diet centered on breads, baked goods, snack foods, sweets, and other sugary, starchy foods results in unwanted weight gain and great difficulty in losing weight. Ironically, in this instance, it is not the caloric value of the foods causing the weight gain. In fact, a rice cake only has around 40 calories.

However, because it is rapidly converted to sugar in the bloodstream, resulting in the insulin release, it will cause you to store body fat. An insulin release can result in the storage of body fat.
Keeping It Simple

Some scientists and researchers believe that many of the health problems of today are caused by our departure from the hunter-gatherer diet, which consisted of nuts, seeds, berries, wild greens, roots, fruits, fish, fowl, and game. This is a fascinating theory and I do agree with the premise that natural, unprocessed foods are always the best choices.

To be healthy and maintain normal weight, we need all of the food groups—but not those that come from the laboratory. Our protein source needs to be pure, fresh (when possible) wild fish and other seafood, and free-range chicken and turkey that are hormone and antibiotic free. Our carbohydrates need to be fresh fruits and vegetables, preferably organic. And we need good fats, such as those found in salmon, sardines, and other cold-water fish, extra virgin olive oil, nuts, seeds, avocado, and açai (a Brazilian berry whose fatty-acid ratio resembles that of olive oil). These “good” fats will help us absorb nutrients from our vegetables and fruits, keep our cells supple, our skin glowing and wrinkle-free, our brains sharp, and our mood upbeat. We also need dietary fat to burn fat.

By upsetting the delicate balance with extreme fad diets and ridiculous concepts, whether it is no-carb or no-fat or whatever, we create ongoing physical and mental health problems, including obesity, accelerated aging, and wrinkling, sagging skin. It is no coincidence that the rise of antidepressants such as Prozac® occurred during the nonfat food craze of the 1980s—after all, our brains are comprised mainly of fat, and when we starve our brains of valuable nutrients, we become depressed. Salmon, with its rich complement of essential fatty acids, has been shown to be an excellent treatment for depression. Some studies have shown that it is more effective than powerful drugs in treating depression—without the side effects (moderate regular exercise is also great for depression, especially when combined with the salmon-rich anti-inflammatory diet).

Subject: Re: Die Master - Lösung gegen Juckreiz
Posted by [martin06](#) on Thu, 19 Jan 2006 20:32:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lebe jetzt schon 5 jahre ohne fett zu essen, und mir gehts besser als zuvor, wenn man viel kohlenhydrate und energie zu sich nimmt das geht das alles.
ohne fett gehts den haaren wesentlich besser. fett ist nämlich einer der zerstörungsfaktoren !!!
wieso ist die antwort noch nicht gefunden auf HA??? hm , weil wir alle mit fett leben und essen,
aber dahinter steckt irgendwo die wahrheit ...

Subject: Re: Die Master - Lösung gegen Juckreiz
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 19 Jan 2006 20:57:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:wieso ist die antwort noch nicht gefunden auf HA??? hm , weil wir alle mit fett leben und essen, aber dahinter steckt irgendwo die wahrheit ...
Das Problem ist: "irgendwo". So leicht ist das auch nicht. Fett ist nicht gänzlich unverzichtbar.
Und Fett ist nicht gleich Fett...
