
Subject: Haarausfall und Eiweiss

Posted by [turbo-d](#) on Thu, 26 Jan 2006 13:01:08 GMT

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

hallo, habe mal eine frage bezüglich eiweiss konsum und haarausfall. ich nehme schon seit jahren eiweisspulver zu mir weil ich viel kraftsport betreibe. habe mir vor 3 wochen neues eiweiss bestellt, ein whey protein.seit einigen wochen habe ich wieder verstärkt probleme mit kopfhautjucken (habe se seit ha begin) und ha.gestern abend habe ich z.b. festgestellt das ca eine stunde nach dem ich das eiweiss zu mir genommen hattte meine kopfhaut angefangen hat verstärkt zu jucken. kann da ein zusammenhang bestehen? ich dachte eigentlich bis jetzt das eiweiss gut für das haarwachstum ist?

hier ein auszug der Inhaltsstoffe:

Zutaten: 98%Molken-Protein-Konzentrat, Aroma, Süßstoffe Natrium-Cyclamat, Saccharin-Natrium Nährwert-Analyse je 100g:

Brennwert 1752 kJ (396 kcal) Eiweiß 80,0 g Kohlenhydrate 10,0 g Fett 6,0 g.

Aminosäuren je 100g Protein:

L-Isoleucin 6,3 g L-Valin 6,0 g L-Leucin 9,7 g L-Asparaginsäure 10,6 g L-Lysin 9,0 g L-Threonin 7,0 g L-Prolin 6,0 g L-Serin 5,6 g L-Alanin 4,9 g L-Glutaminsäure 17,5 g L-Phenylalanin 3,1 g L-Tyrosin 2,0 g L-Arginin 2,2 g L-Methionin 2,3 g L-Cystein 2,3 g L-Tryptophan 1,5g L-Clycin 1,9 g L-Histidin 1,7 g

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss

Posted by [mare](#) on Thu, 26 Jan 2006 13:33:27 GMT

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

hey mal abgeshen davon obs gut doer shlecht für HA is, weil ich mich da nich auskenne...

mich wüde interessieren welches whey du gekauft ahst, weil ich zur zeit auch auf der suche bin. also welches kannst/könnt du/ihr mir empfehlen?

danke!

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss

Posted by [turbo-d](#) on Thu, 26 Jan 2006 16:28:53 GMT

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

du hast ne p.m.

@pilos kannst du nicht irgendwas dazu sagen?

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Jan 2006 17:22:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

turbo-d schrieb am Don, 26 Januar 2006 17:28du hast ne p.m.

@pilos kannst du nicht irgendwas dazu sagen?

es gibt da keinen zusammenhang....!

allerdings.....hast du zum beispiel ein jucken der kopfhaut wenn du von der kälte ins warme gehst?...oder bei körperlicher anstrengung ...?

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [tristan](#) on Thu, 26 Jan 2006 17:27:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"allerdings.....hast du zum beispiel ein jucken der kopfhaut wenn du von der kälte ins warme gehst?...oder bei körperlicher anstrengung ...?"

das habe ich! meinst du zu saurer Schweiß? soviel eiweiß esse ich auch nicht.

und flushing wenn ich von kälte ins warme gehe, so wie rosacea, und brennen auf der haut.

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [turbo-d](#) on Thu, 26 Jan 2006 17:32:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das habe ich eigentlich weniger, meistens verspüre ich während einer körperlichen anstrengung sogar garkeinen juckreiz.
ich habe im gestern im schuppenforum auch ein post darüber gelesen. lies dir mal bitte den ersten threat zu
"@tino bzgl. NAC und SE - coolman Jan 14, 13:05, 2006" durch.
mir ist diese sache sehr ernst da ich wirklich ausschliessen möchte da es da einen zusammenhang gibt, ist eigentlich für alle sportler die unter ha leiden und zusätzlich z.b. whey protein nehmen interessant.
vielen dank!

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Jan 2006 17:48:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

turbo-d schrieb am Don, 26 Januar 2006 18:32das habe ich eigentlich weniger, meistens

verspüre ich während einer körperlichen anstrengung sogar garkeinen juckreiz.
ich habe im gestern im schuppenforum auch ein post darüber gelesen. lies dir mal bitte den ersten threat zu
"@tino bzgl. NAC und SE - coolman Jan 14, 13:05, 2006" durch.
mir ist diese sache sehr ernst da ich wirklich ausschliessen möchte da es da einen zusammenhang gibt, ist eigentlich für alle sportler die unter ha leiden und zusätzlich z.b. whey protein nehmen interessant.
vielen dank!

habe es gelesen und finde es übertrieben..... was die ernährung angeht.....und sich so blind auf die aussagen der bioresonanz zu verlassen...auch....

und die OPCs im traubenkernöl.,,,sind ein witz..weil kaum welche vorhanden...da opcs nicht fettlöslich sind

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [turbo-d](#) on Thu, 26 Jan 2006 18:25:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok also kann ich davon ausgehen dass ich weiter eiweisspulver konsumieren kann ohne auswirkungen auf mein se bzw ha befürchten zu müssen? woher kommen dann dann manchmal diese komischen plötzlichen se schübe? kann man da etwas gegen tun?

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [coolman](#) on Thu, 26 Jan 2006 18:46:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Don, 26 Januar 2006 18:48

habe es gelesen und finde es übertrieben..... was die ernährung angeht.....und sich so blind auf die aussagen der bioresonanz zu verlassen...auch....

und die OPCs im traubenkernöl.,,,sind ein witz..weil kaum welche vorhanden...da opcs nicht fettlöslich sind

Hallo pilos,
nichts für ungut, aber bitte RICHTIG lesen!
Ich gehöre eigentlich nicht zur Alternativ-Fraktion!
Habe Bioresonanz nur mal ausprobiert!
Und Traubenkernöl nehme ich wg. Geschmack und nicht wg. OPC!

Definitiv hat die Zuführung von Proteinprodukten (z.B. freie Aminosäuren) bei mir ein SE ausgelöst.

Hatte vorher nie,nie,nie Probleme mit meiner Haut oder Skalp!

Und ein SE kann HA auslösen.

Allerdings bedeutet das natürlich nicht, dass man automatisch ein SE bekommt, wenn man Krafttraining und Kampfsport macht und sich sehr viele Eiweißprodukte reinzieht.

Persönlich wäre ich aber mit den Proteinprodukten vorsichtig, wenn ich schon ein Haut- oder Kopfhautproblem habe!

Vielleicht mal für ein paar Wochen die Eiweißbomben weglassen und beobachten, ob Auswirkung auf Haut.

VG

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss

Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Jan 2006 19:05:51 GMT

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

coolman schrieb am Don, 26 Januar 2006 19:46

Definitiv hat die Zuführung von Proteinprodukten (z.B. freie Aminosäuren) bei mir ein SE ausgelöst.

Hatte vorher nie,nie,nie Probleme mit meiner Haut oder Skalp!

Und ein SE kann HA auslösen.

Allerdings bedeutet das natürlich nicht, dass man automatisch ein SE bekommt, wenn man Krafttraining und Kampfsport macht und sich sehr viele Eiweißprodukte reinzieht.

Persönlich wäre ich aber mit den Proteinprodukten vorsichtig, wenn ich schon ein Haut- oder Kopfhautproblem habe!

Vielleicht mal für ein paar Wochen die Eiweißbomben weglassen und beobachten, ob Auswirkung auf Haut.

VG

und wenn es nur ein zeitlicher zufall war...und du die gleichen probleme bekommen hättest auch wenn du kein protein genommen hättest.....

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss

Posted by [Masterflex](#) on Thu, 26 Jan 2006 20:03:18 GMT

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

Hi Pilus!

"allerdings.....hast du zum beispiel ein jucken der kopfhaut wenn du von der kälte ins warme gehst?...oder bei körperlicher anstrengung ...?"

Ich habe das, wovon kommt es, was kann man dagegen machen?
Danke!

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [Gast](#) on Thu, 26 Jan 2006 20:07:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pil O s, er ist doch "griecher" und nicht "römer"...

Masterflex schrieb am Don, 26 Januar 2006 21:03: Hi Pilus!
"allerdings.....hast du zum beispiel ein jucken der kopfhaut wenn du von der kälte ins warme gehst?...oder bei körperlicher anstrengung ...?"

Ich habe das, wovon kommt es, was kann man dagegen machen?
Danke!

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Jan 2006 20:14:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Masterflex schrieb am Don, 26 Januar 2006 21:03
"allerdings.....hast du zum beispiel ein jucken der kopfhaut wenn du von der kälte ins warme gehst?...oder bei körperlicher anstrengung ...?"

Ich habe das, wovon kommt es, was kann man dagegen machen?
Danke!

es ist zwar unangenehm...aber es ist harmlos und liegt lediglich an der plötzlichen erweiterung der blutgefäße durch wärme...

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [Masterflex](#) on Thu, 26 Jan 2006 21:26:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja ich danke dir Pilos, ich habe mir immer sorgen gemacht u. dachte was es ist.
Manchmal hab ich so einzelne Punkte auf dem Kopf die schmerzen ich denke immer das sind so kleine Pickel oder so, aber wenn ich nach schaue ist da nichts, ist es dasselbe oder?

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Jan 2006 21:28:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Masterflex schrieb am Don, 26 Januar 2006 22:26
Manchmal hab ich so einzelne Punkte auf dem Kopf die schmerzen ich denke immer das sind so kleine Pickel oder so, aber wenn ich nach schaue ist da nichts, ist es dasselbe oder?

das sind mikroentzündungn...sehr häufig eine begleiterscheinung bei AGA....die können schmerzen.....

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [Masterflex](#) on Thu, 26 Jan 2006 21:36:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schade das der HA keine Begleiterscheinung von diesen Entzündungen ist sonst könnte man dagegen vorgehen u. denn HA stoppen, na ja schade das es nicht so ist.
Hey du bist echt wie eine Google- Maschine man schmeißt etwas rein, und zack hat man eine Antwort, nur viel genauer.
Finde ich Super!

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Jan 2006 21:39:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Masterflex schrieb am Don, 26 Januar 2006 22:36
Hey du bist echt wie eine Google- Maschine man schmeißt etwas rein, und zack hat man eine Antwort, nur viel genauer.
Finde ich Super!

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 26 Jan 2006 21:42:15 GMT

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

Masterflex schrieb am Don, 26 Januar 2006 22:36.

Hey du bist echt wie eine Google- Maschine man schmeißt etwas rein, und zack hat man eine Antwort, nur viel genauer.

Finde ich Super!

haha , ist er wirklich

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss

Posted by [coolman](#) on Thu, 26 Jan 2006 22:39:35 GMT

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

pilos schrieb am Don, 26 Januar 2006 20:05

und wenn es nur ein zeitlicher zufall war...und du die gleichen probleme bekommen hättest auch wenn du kein protein genommen hättest.....

Zufall?

Habe jahrelang OHNE Proteinprodukte trainiert.

Dann haben mir Kollegen aber zu Produkten unter anderem von Weider geraten.

Nach ca. 1 Monat wurde mein T-Bereich rot und juckte.

Die Augenbrauen und der Haaransatz zeigten Schuppen.

Hab dann die Proteinprodukte reduziert (keine Aminoampullen mehr) und es trat sehr schnell eine Besserung ein. Auch aufgrund von ein paar topischen Medikamenten, die ich dann später benutzte, ging das SE wieder fast vollständig zurück.

Zufall?

Leider, leider kehrte das SE wieder zurück und wurde mit der Zeit immer hartnäckiger und auch das Weglassen aller Proteinprodukte half dann nicht mehr.

Dito für die Cremes und Lösungen des HautA!

Nochmals:

Ich behaupte nicht, dass grundsätzlich ein Zusammenhang zw. SE und speziellen Proteinprodukten besteht.

Aber an Zufälle glaube ich auch nicht.

Denn wenn ich heute ein Ei esse, dann blüht das SE sehr stark.
Stärker z.B. als wenn ich Schokolade esse oder Wein trinke, die auch mein SE triggern.

VG

PS

Kann leider nicht mit einer langjährigen Studie mit 1000 Probanden, dazu noch durch Placebos kontrolliert, dienen.

Nimm das jetzt aber bitte nicht persönlich!

Subject: Re: at coolman
Posted by [kkoo](#) on Fri, 27 Jan 2006 11:18:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

coolman schrieb am Don, 26 Januar 2006 23:39 pilos schrieb am Don, 26 Januar 2006 20:05

und wenn es nur ein zeitlicher zufall war...und du die gleichen probleme bekommen hättest auch wenn du kein protein genommen hättest.....

Zufall?

Habe jahrelang OHNE Proteinprodukte trainiert.

Dann haben mir Kollegen aber zu Produkten unter anderem von Weider geraten.

Nach ca. 1 Monat wurde mein T-Bereich rot und juckte.

Die Augenbrauen und der Haaransatz zeigten Schuppen.

Hab dann die Proteinprodukte reduziert (keine Aminoampullen mehr) und es trat sehr schnell eine Besserung ein. Auch aufgrund von ein paar topischen Medikamenten, die ich dann später benutzte, ging das SE wieder fast vollständig zurück.

Zufall?

Leider, leider kehrte das SE wieder zurück und wurde mit der Zeit immer hartnäckiger und auch das Weglassen aller Proteinprodukte half dann nicht mehr.

Dito für die Cremes und Lösungen des HautA!

Nochmals:

Ich behaupte nicht, dass grundsätzlich ein Zusammenhang zw. SE und speziellen Proteinprodukten besteht.

Aber an Zufälle glaube ich auch nicht.

Denn wenn ich heute ein Ei esse, dann blüht das SE sehr stark.

Stärker z.B. als wenn ich Schokolade esse oder Wein trinke, die auch mein SE triggern.

VG

PS

Kann leider nicht mit einer langjährigen Studie mit 1000 Probanden, dazu noch durch Placebos kontrolliert, dienen.

Nimm das jetzt aber bitte nicht persönlich!

Bei SE wäre also deiner Erfahrung nach allgemein zu prüfen, ob bestimmte Nahrungsmittel auslösen u./o. triggern. Schokolade, Wein, bestimmte Proteine. Kannst du da noch genaueres zu sagen? (Habe auch SE, habe aber nie rausgekriegt, was es ausgelöst habe, und suche auch in der Nahrung nach Triggern...)

Subject: Re: at coolman

Posted by [turbo-d](#) on Fri, 27 Jan 2006 11:39:16 GMT

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

ich habe auch vorher jahrelang proteinprodukte genommen, aber eben kein whey sondern z.b. das supra 93 protein von metabolic weil es günstig und nicht schlecht ist. mir ist auch nach dem eier essen nie aufgefallen das mein se schlimmer wird, bei alkohol allgemein muss ich allerdings sagen das es bei mir sehr krasse auswirkungen auf se und ha hat, deswegen trinke ich auch keinen alk mehr. ich finde diese se schübe einfach sehr komisch, benutze schon seit jahren terzolin und am anfang hatte ich damit tolle erfolge, danach wurde es mal besser und mal schlechter, oft von einen auf den anderen tag, ohne das ich irgendetwas bestimmtes zu mir genommen hätte oder etwas "falsches" gegessen habe.

wie hast du denn dein se in den griff bekommen? ich überlege es mal mit dem hoch angeporiesenen brottrunk zu versuchen.

Subject: Re: at turbo-d

Posted by [kkoo](#) on Fri, 27 Jan 2006 12:32:43 GMT

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

turbo-d schrieb am Fre, 27 Januar 2006 12:39ich habe auch vorher jahrelang proteinprodukte genommen, aber eben kein whey sondern z.b. das supra 93 protein von metabolic weil es günstig und nicht schlecht ist. mir ist auch nach dem eier essen nie aufgefallen das mein se schlimmer wird, bei alkohol allgemein muss ich allerdings sagen das es bei mir sehr krasse auswirkungen auf se und ha hat, deswegen trinke ich auch keinen alk mehr. ich finde diese se schübe einfach sehr komisch, benutze schon seit jahren terzolin und am anfang hatte ich damit tolle erfolge, danach wurde es mal besser und mal schlechter, oft von einen auf den anderen tag, ohne das ich irgendetwas bestimmtes zu mir genommen hätte oder etwas "falsches" gegessen habe.

wie hast du denn dein se in den griff bekommen? ich überlege es mal mit dem hoch angeporiesenen brottrunk zu versuchen.

ist bei mir ähnlich: habe SE seit 11 jahren, auch eher plötzliche schübe, keine gute strategie, die zu verhindern. muss tägl. haarewaschen wg. zu fettiger kopfhaut. nizoral hat meist geholfen, dann wurde auch HA weniger. wahrscheinl. hat alkohol auch bei mir SE-triggernde wirkung. andere auslöser suche ich noch; vielleicht zuviel kohlenhydrate... dachte auch daran den

brottrunk zu probieren, habe den hier in NL noch nirgends gesehen.
im moment das reg. unten, auch gegen SE wg. dessen androgentischer hintergründe, dazu ein schonendes anti-HA-shampoo, haare ganz kurz, genug schlafen, kein stress, regelmäßige rückfettung der kopfhaut.

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 27 Jan 2006 12:38:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ist ein "schonendes ant-HA-shampoo" ?

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [turbo-d](#) on Fri, 27 Jan 2006 12:42:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"haare ganz kurz", meinst du das das irgendwas gegen se bringt oder trägst du sie allgemein kurz damit du z.b. topische mittel besser anwenden kannst. was verstehst du unter "rückfettung der kopfhaut"?

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [kboo](#) on Fri, 27 Jan 2006 13:02:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

turbo-d schrieb am Fre, 27 Januar 2006 13:42"haare ganz kurz", meinst du das das irgendwas gegen se bringt oder trägst du sie allgemein kurz damit du z.b. topische mittel besser anwenden kannst. was verstehst du unter "rückfettung der kopfhaut"?

wegen der topischen behandlung besser. rückfettung: eincremen mit cremes oder salben, die die haut geschmeidig halten und wrikstoffe gegen SE beinhalten, z.b. rubisan o. hamameliscfreme o.ä. ich nehme im moment ein aloevera-gel, mal sehn, wie das wirkt...

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 27 Jan 2006 13:06:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und was für ein shampoo benützt du nun?

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [kboo](#) on Fri, 27 Jan 2006 13:13:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Fre, 27 Januar 2006 14:06 und was für ein shampoo benützt du nun?

nehme seit 5 wochen das shamp., das pilos nimmt.

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 27 Jan 2006 13:15:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ah, thx..

Subject: Re: at coolman
Posted by [coolman](#) on Fri, 27 Jan 2006 13:38:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Folgt man den Hautärzten, dann ist die Ursache des SE unbekannt, aber ein Hefepilz (P.Ovale) soll eine Rolle spielen.

Tino hat zur Ursache aber auch mal was geschrieben und ich zitiere ihn jetzt einfach mal:
„SE entsteht immer durch eine Androgen oder Stress,..oder auch (Anmerkung: ACHTUNG!) ernährungsbedingte Kausale die oxidativen Stress nachschaltet. Auch ein defekter Redoxstatus (Abfall der Serum Antioxidanten), kann ohne Beteiligung anderer Faktoren eine SE-Genwirkkette auslösen. Letzteres ist auch sehr gut belegt,..die anderen Faktoren natürlich auch.“

Zur Behandlung hat Tino mal folgende Messungen vorgeschlagen:
„Er soll das hier mal messen lassen,..und die Androgene
Antioxidanten/Oxidanten Status

Glutathion-Peroxidase

Superoxid-Dismutase

Malondialdehyd

Nitric-Oxid

Xanthin-Oxidase

Melatonin

Zink

Kupfer

Ferritin “

Da ich mein SE auch nicht richtig im Griff habe, werde ich in absehbarer Zeit mal Tinos Weg probieren.

Folgendes hat bei mir etwas geholfen:

Gegen den HA:

Propecia eine

Sägepalme 320mg

Pygeum 220mg

Epilobium (als Tee)

Leinsamen gemahlen

Mein SE wurde mit der Zeit so schlimm, dass die Toleranz bezüglich der Nahrungsmittel immer weiter abnahm (als ich noch viel trainierte, da hab ich zu pflanzlichem Proteinpulver gegriffen, was ich auch kurzzeitig gut vertagen habe, aber dann...)

Eine Ernährungsumstellung (nach try and error) brachte etwas Ruhe.

Nur noch 3x die Woche Fleisch (Lamm oder Wild).

Viel Obst und Gemüse.

Fisch

Keine Kuhmilchprodukte- nur vom Schaf z.B. Käse.

Keine Süßigkeiten.

Aufpassen bei Zitronensäure!!! Ärgerlich wg.NAC –Brause.

Kein Tabak, Alkohol oder Kaffee.

Kein Geflügel bzw. Eier.

Und natürlich keine (auch keine pflanzlichen) Proteinpulverchen.

Zur Stärkung von Leber und Galle: Lemison.

Obwohl viele den Brottrunk empfehlen, lasse ich wg. der Hefe lieber die Finger davon!

Topisch benutze ich das Hobbythek-Schampoo und die Bifon Haarlösung, sowie Batrafen Creme.

VG

Subject: Re: at turbo-d

Posted by [turbo-d](#) on Fri, 27 Jan 2006 13:43:51 GMT

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

das ist doch dieser eigenbrau von ihm, oder? ist das zu empfehlen? bringt es was gegen se?

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [kkoo](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:02:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

turbo-d schrieb am Fre, 27 Januar 2006 14:43das ist doch dieser eigenbrau von ihm, oder? ist das zu empfehlen? bringt es was gegen se?

probiere ich ja gerade, klar ist schon mal, dass es die haut nicht reizt...

Subject: Re: at coolman
Posted by [kkoo](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:05:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

coolman schrieb am Fre, 27 Januar 2006 14:38Hallo!

Folgt man den Hautärzten, dann ist die Ursache des SE unbekannt, aber ein Hefepilz (P.Ovale) soll eine Rolle spielen.

Tino hat zur Ursache aber auch mal was geschrieben und ich zitiere ihn jetzt einfach mal:
„SE entsteht immer durch eine Androgen oder Stress,..oder auch (Anmerkung: ACHTUNG!)ernährungsbedingte Kausale die oxidativen Stress nachschaltet.Auch ein defekter Redoxstatus(Abfall der Serum Antioxidanten),kann ohne Beteiligung anderer Faktoren eine SE-Genwirkkette auslösen.Letzteres ist auch sehr gut belegt,...die anderen Faktoren natürlich auch.“

Zur Behandlung hat Tino mal folgende Messungen vorgeschlagen:
„Er soll das hier mal messen lassen,..und die Androgene
Antioxidanten/Oxidanten Status

Glutathion-Peroxidase

Superoxid-Dismutase

Malondialdehyd

Nitric-Oxid

Xanthin-Oxidase

Melatonin

Zink

Kupfer

Ferritin “

Da ich mein SE auch nicht richtig im Griff habe, werde ich in absehbarer Zeit mal Tinos Weg probieren.

Folgendes hat bei mir etwas geholfen:

Gegen den HA:

Propecia eine

Sägepalme 320mg

Pygeum 220mg

Epilobium (als Tee)

Leinsamen gemahlen

Mein SE wurde mit der Zeit so schlimm, dass die Toleranz bezüglich der Nahrungsmittel immer weiter abnahm (als ich noch viel trainierte, da hab ich zu pflanzlichem Proteinpulver gegriffen, was ich auch kurzzeitig gut vertagen habe, aber dann...)

Eine Ernährungsumstellung (nach try and error) brachte etwas Ruhe.

Nur noch 3x die Woche Fleisch (Lamm oder Wild).

Viel Obst und Gemüse.

Fisch

Keine Kuhmilchprodukte- nur vom Schaf z.B. Käse.

Keine Süßigkeiten.

Aufpassen bei Zitronensäure!!! Ärgerlich wg.NAC –Brause.

Kein Tabak, Alkohol oder Kaffee.

Kein Geflügel bzw. Eier.

Und natürlich keine (auch keine pflanzlichen) Proteinpulverchen.

Zur Stärkung von Leber und Galle: Lemison.

Obwohl viele den Brottrunk empfehlen, lasse ich wg. der Hefe lieber die Finger davon!

Topisch benutze ich das Hobbythek-Schampoo und die Bifon Haarlösung, sowie Batrafen Creme.

VG

großen bluttest konnte ich bei meinem hausarzt erstmal nicht durchsetzen. schit. aber ernährungsmäßig bin ich fast auf dieser linie...

Subject: Re: at turbo-d

Posted by [turbo-d](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:06:06 GMT

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

ich habe bis jetzt schon ca. 1000000000000000 shampoos ausprobiert, bis jetzt kann ich nur ein einziges shampoo zur täglichen haarwäschen nehmen, und das ist das babyshampoo von babywell. alles andere verschlimmert durch parfums und sonstige zusatzstoffe mein se. das

ärgerliche ist das wir se niemals ganz besiegen werden, da es unter anderen genetisch bedingt ist. ist schon mehr als besch..... das ganze

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [kkoo](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:09:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

turbo-d schrieb am Fre, 27 Januar 2006 15:06ich habe bis jetzt schon ca. 10000000000000000 shampoos ausprobiert, bis jetzt kann ich nur ein einziges shampoo zur täglichen haarwäschen nehmen, und das ist das babyshampoo von babywell. alles andere verschlimmert durch parfums und sonstige zusatzstoffe mein se. das ärgerliche ist das wir se niemals ganz besiegen werden, da es unter anderen genetisch bedingt ist. ist schon mehr als besch..... das ganze

ich habe so 15 shampoos probiert. frag doch pilos; auf mich macht das shamp. einen sehr guten eindruck...

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:09:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi, ich benutze das rausch shampoo mit hufflattich, das einzige, das mir je geholfen hatte...schon mal probiert?

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [kkoo](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:13:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Fre, 27 Januar 2006 15:09hi, ich benutze das rausch shampoo mit hufflattich, das einzige, das mir je geholfen hatte...schon mal probiert?
nee, naja, dann hab ich noch was für die zukunft

Subject: Re: at turbo-d
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:18:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das vom pilos ist sicher eh besser...aber behalts dir halt im hinterkopf bye

Subject: Re: at turbo-d

Posted by [turbo-d](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:18:53 GMT

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

das problem an der sache ist nur das man sich nicht daraug verlassen kann das man das shampoo von pilos auch dauerhaft bekommt. wenn er jetzt mal blöd gesagt irgendwann keinen bock mehr hat es herzustellen oder sonst was dazwischenkommt dann hat man echt ein problem. das ist der grund warum ich lieber medics benutzen möchte an die man jederzeit schnell und zuverlässig rankommt.
verstehst du was ich meine?

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 28 Jan 2007 09:06:06 GMT

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

erschlagt mich nicht aber was zum teufel ist SE? Bin seit monaten im forum und weiss das bis heute nicht.. Suchfunktion kann man dahingehend auch wegschmeissen..

Subject: Re: Haarausfall und Eiweiss

Posted by [Apertolaner](#) on Sun, 28 Jan 2007 09:38:54 GMT

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

seborrhoisches ekzem
