

Hallo zusammen,

mein Name ist Manuel, ich bin 26 Jahre alt und möchte die Chance nutzen, um ggf. neue Denkanstöße zu setzen oder um mich einfach mit Leidgenossen auszutauschen.

Meine Geschichte geht zwar - vorerst - am eigentlichen Thema vorbei, aber vielleicht gibt es für einige Leser Ähnlichkeiten zu meinem Fall

? Depressionen seit circa 14 Jahren

? zwischen 15 und 18 starke Akne im Gesicht und auf dem Rücken (erfolgreiche Behandlung über 2 Jahre mit Aknenormin. Leider wurde ich damals nicht über die Risiken aufgeklärt - hätte aber sowieso alles genommen, um die Akne loszuwerden

? Beginn der Hyperhidrose im Alter von 16 Jahren (extremes Schwitzen an Händen, Achseln und Füße (Abtropfen, vor allem in stressigen Momenten))

? Über die Jahre hat sich mein Stresslevel sehr stark reduziert - allein der Gedanke an einen möglichen Händedruck in den nächsten Wochen (z.B. durch Termin bei der Arbeit oder eigener Geburtstag), versetzt meinen Körper in konstante Alarmbereitschaft

? Beginn meiner chronischen Haarwurzelerntzündungen auf der Kopfhaut im Alter von 17 Jahren (tritt phasenweise auf der gesamten Kopfhaut auf. Habe dann auch vermehrten Haarausfall bei der täglichen Haarwäsche (150++). Generell habe ich sehr viele und vor allem dicke Haare. Gefühlt dürfte ich nach dem ganzen Verlust keine Haare mehr haben, aber mein Umfeld (inklusive Friseur) sind über meine Haare ziemlich neidisch...

? Vermutlich bedingt durch den Dauerstress (Hyperhidrose), habe ich neben meinen Depressionen auch eine starke Hyperchondrie und Panikstörung (mit Schwerpunkt Herzneurose) entwickelt

Was habe ich bisher gegen meine Probleme gemacht?

1. Akne

? erfolgreich behandelt mit Aknenormin

2. Depressionen

? kommen und gehen - habe ich mit Ablenkung und Erfahrung in der Regel gut im Griff

? Entspannungsübungen

3. Hyperhidrose

- ? Hormone in Ordnung (Schilddrüse, Nebenniere, ...)
- ? sämtliche Deos, Cremes,... - kein Erfolg
- ? Iontophorese für Hände und Füße - kein Erfolg
- ? Botox - kein Erfolg
- ? Durchtrennung von Sympathikusnerv:
- ? Achelschweiß um 75% reduziert
- ? Schweißhände um 40% reduziert
- ? kompensatorisches Schwitzen an Rücken und Gesicht

4. Panikstörung

- ? stationärer Aufenthalt in einem Hypnose- und Therapiezentrum (Kombination aus Kur und Therapie)
- ? Entspannungsübungen
- ? Opipramol
- ? persönliche LMAA-Einstellung gegenüber vermeintliche Herzattacken (Herzneurose) - seitdem ziemlich Ruhe von der ganzen Sache

5. chronische Haarwurzelerntzündungen auf der Kopfhaut

- ? Antibiotika - hilft immer sehr schnell und zu 100% (z.B.SKID), aber nur während der Therapie
- ? diverse Shampoos
- ? leider jahrelang silikonhaltige Shampoos verwendet

Nun zu meiner aktuellen Situation bezüglich Follikulitis:

An die starken Schmerzen habe ich mich über die Jahre gewöhnt, allerdings nicht an den Gedanken mit einer vernarbten Glatze zu Enden (Google-Bildersuche ist da natürlich keine Beruhigung).

Nach meiner letzten SKID-Therapie kam es zu einem erneuten Ausbruch der Entzündungen. Teilweise konnte ich nur sitzend schlafen. Die Ursache liegt meiner Meinung nach aus der Kombination vom Hautbild (lange Einnahme von Aknenormin, silikonhaltige Shampoos, Stress, Schwitzen, tragen von Mützen!!!!) und dem Immunsystem. Deswegen muss auch an beidem gearbeitet werden!

Mein hoffnungsvoller Plan besteht aus bekannten "Hausmitteln", die in der Kombination bis jetzt sehr vielversprechend sind:

akut:

- ? 2x täglich Haare waschen (ph-hautneutrales, silikonfreies Shampoo)
- ? zusätzlich ein paar Tropfen Teebaumöl ins Shampoo (trocknet die Entzündungen aus, aber natürlich auch die Kopfhaut)
- ? zusätzlich ein paar Tropfen Grapefruitkernextrakt ins Shampoo (wertvolle Vitamine für die Kopfhaut und wirkt antibakteriell)
- ? 1x täglich 500mg Curcumin (Wirkstoff in Kurkuma, hochkonzentriert), natürliches Antibiotikum und wohltuend für das Immunsystem

? 3x-4x pro Woche Kokosöl auf die Kopfhaut einmassieren (spendet wohltuende Feuchtigkeit, ohne die Poren zu verstopfen)

normale Pflege:

? 1x täglich Haare waschen (und natürlich nach starken Schwitzen, z.B. nach Sport - ph-hautneutrales, silikonfreies Shampoo)

? zusätzlich ein paar Tropfen Grapefruitkernextrakt ins Shampoo (wertvolle Vitamine für die Kopfhaut und wirkt antibakteriell)

? Teebaumöl nur auf entzündete Stellen tupfen

? 1x täglich 500mg Curcumin (hochkonzentrierter Wirkstoff in Kurkuma), natürliches Antibiotikum und wohltuend für das Immunsystem

? 1x-2x pro Woche Kokosöl auf die Kopfhaut einmassieren (spendet wohltuende Feuchtigkeit, ohne die Poren zu verstopfen)

Das ganze Programm mache ich nun seit circa 2 Wochen und konnte damit die akute Phase besiegen. Die Entzündungen und das Jucken werden langsam weniger. Ich bin kein sehr geduldiger Mensch - natürlich will man sofort 100% Verbesserung, aber das ist natürlich Unfug

Viele betroffene werden die einzelnen Mittel natürlich kennen. Auch ich habe die meisten Optionen (bis auf den Kampf von Innen mit Curcumin) schon probiert, aber eben nur zu kurz und nicht in Kombination.

Zur Zeit bin ich ziemlich zuversichtlich das Problem zu Lösen und werde natürlich weiterhin berichten

Gerne beantworte ich auch Fragen

LG

Manuel
