

---

Subject: fallen euch auch manchmal so teile aus?

Posted by [SirRagusa](#) on Mon, 06 Jul 2015 20:10:59 GMT

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

---

hab gerade mal wieder die kopfhaut gebürstet und hatte auf einmal das (siehe bild) in der hand ... drei haare die aus einem follikel, am ende aneinander klebend und auf einmal ausfallen (???)... ist das normal? meine kopfhaut ist zwar nicht die beste (juckt viel, ziemlich fettig, und an den enden der ausgefallenen haare oft gelbliche rückstände, vermutlich talg), aber drei auf einen streich? ...lese hier schon mal wenn manch einer mit entsetzen nach dem duschen 10 haare im kamm hat. bei mir kommen schon 3 aus einer wurzel ... generell verliere ich ziemlich viele haare (>120 am tag geschätzt), wobei sich mein status im vergleich zu den letzten 3 jahren nur wenig verändert/verschlechtert hat... was meint ihr dazu?  
beste grüße

---

### File Attachments

1) [image1.JPG](#), downloaded 755 times



---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?

Posted by [Tunnelblick](#) on Mon, 06 Jul 2015 21:54:18 GMT

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

---

Moin,

bei mir fallen so welche bei/über den Koteletten aus, ist ne Art Shedding seit 2 Jahren, hab seitdem auch den HA ...

Auf jeden Fall wachsen da jetzt dickere/dunklere Haare nach

---

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?

Posted by [SirRagusa](#) on Mon, 06 Jul 2015 22:12:47 GMT

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

---

Tunnelblick schrieb am Mon, 06 July 2015 23:54Moin,

bei mir fallen so welche bei/über den Koteletten aus, ist ne Art Shedding seit 2 Jahren, hab seitdem auch den HA ...

Auf jeden Fall wachsen da jetzt dickere/dunklere Haare nach

...dann hoffe ich mal dass es bei mir auch in die richtigung geht

---

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?

Posted by [Schnitzelchen](#) on Tue, 07 Jul 2015 00:30:46 GMT

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

---

Das habe ich auch und es kommt von der zu fettigen Kopfhaut.

Wäre die Kopfhaut nicht so fettig, würde das nicht passieren. Gehen wir vom Idealzustand aus und nehmen an deine Kopfhaut wäre immer sauber/nicht fettig - du hättest dieses Problem nicht mehr.

Mir geht mein SE auch mächtig auf die Nüsse. So viel kann man da aber leider nicht machen mMn. Das einzige Gegenmittel was man hat, ist Haarwäsche mit geeigneten Shampoos.

Wie häufig wäscht du dir die Haare?

---

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?

Posted by [SirRagusa](#) on Tue, 07 Jul 2015 06:32:03 GMT

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

---

Schnitzelchen schrieb am Tue, 07 July 2015 02:30Das habe ich auch und es kommt von der zu

---

fettigen Kopfhaut.

Wäre die Kopfhaut nicht so fettig, würde das nicht passieren. Gehen wir vom Idealzustand aus und nehmen an deine Kopfhaut wäre immer sauber/nicht fettig - du hättest dieses Problem nicht mehr.

Mir geht mein SE auch mächtig auf die Nüsse. So viel kann man da aber leider nicht machen mMn. Das einzige Gegenmittel was man hat, ist Haarwäsche mit geeigneten Shampoos.

Wie häufig wäscht du dir die Haare?

Mache jeden Tag Sport, wasche die Kopfhaut also täglich. Alle 3 Tage mit ket. Hab schon fast alle üblichen Shampoos durch die der Hautarzt verschreibt und geholfen hat nicht wirklich eins... Kannst du eins empfehlen?

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 07 Jul 2015 12:11:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

120 für nen AGA ler ist leider zuviel. Da würd ich mindestens Ket Shampo nehmen. Fettige Haare sind auch kein gutes Zeichen!!! Status im Auge behalten (und bald handeln).

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 07 Jul 2015 12:19:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Tue, 07 July 2015 14:11120 für nen AGA ler ist leider zuviel. Da würd ich mindestens Ket Shampo nehmen. Fettige Haare sind auch kein gutes Zeichen!!! Status im Auge behalten (und bald handeln).

Bei um die derzeit 30° Außentemp. kann die Kopfhaut auch schon mal ins schwitzen kommen. Auch wenn man Dut oder RU verwendet.

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Schnitzelchen](#) on Tue, 07 Jul 2015 13:25:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SirRagusa schrieb am Tue, 07 July 2015 08:32Schnitzelchen schrieb am Tue, 07 July 2015 02:30Das habe ich auch und es kommt von der zu fettigen Kopfhaut.

Wäre die Kopfhaut nicht so fettig, würde das nicht passieren. Gehen wir vom Idealzustand aus

und nehmen an deine Kopfhaut wäre immer sauber/nicht fettig - du hättest dieses Problem nicht mehr.

Mir geht mein SE auch mächtig auf die Nüsse. So viel kann man da aber leider nicht machen mMn. Das einzige Gegenmittel was man hat, ist Haarwäsche mit geeigneten Shampoos.

Wie häufig wäschst du dir die Haare?

Mache jeden Tag Sport, wasche die Kopfhaut also täglich. Alle 3 Tage mit ket. Hab schon fast alle üblichen Shampoos durch die der Hautarzt verschreibt und geholfen hat nicht wirklich eins... Kannst du eins empfehlen?

Dass du jeden Tag die Haare wäschst ist schon mal sehr gut. Ich persönlich finde Ket auch gut und benutze es jeden zweiten Tag. Das würde ich also an deiner Stelle weiter benutzen.

Ich hab SE-bedingt schon ne Menge Shampoos durch und relativ viele bei mir rumzustehen. Manchmal weiß ich gar nicht welches ich benutzen soll - ist vielleicht auch nicht gerade ideal.

Zur Zeit habe ich folgende Shampoos am Start:

- Ket-med (jeden zweiten Tag morgens)
- Kelual DS (jeden zweiten Tag morgens, Wirkstoffe: Zink Pyrithion + Ciclopiroxolamin), ziemlich teuer
- Head and Shoulders sensitive (Wirkstoff auch hier irgendwas mit Zink) das benutze ich dann nach'm Sport, preiswert
- Teebaumölshampoo von dm (Wirkstoff: wahrscheinlich Teebaumöl ) das benutze ich auch ab und zu nach'm Sport. Ebenfalls preiswert

Mir gefallen die beiden zinkhaltigen Shampoos ziemlich gut, weil die schon relativ "brennig" sind. Bei meinem Juckreiz empfinde ich das als angenehm, wenn's dann mal ein wenig "brennt". Das Teebaumölshampoo ist aber auch gut.

Gut, dann noch folgende Tipps:

1. Wenn du jeden Tag Sport machst und danach die Haare wäschst, solltest du darauf achten, dass das Shampoo lange genug einwirkt. Hier liegt eine große Fehlerquelle. Ich habe mir extra für nach dem Sport eine billige, digitale Casio-Uhr gekauft und achte darauf, dass das Shampoo mindestens fünf Minuten lang einwirkt. Frei nach Schnauze ist nicht gut! Durch die Uhr hat man eine gute Kontrolle. Es ist zwar manchmal etwas komisch so lange unter der Dusche zu stehen und die anderen die nach dir kommen vor dir fertig werden, aber scheiß drauf! Beim zinkhaltigen Shampoo sind fünf Minuten schon relativ lange, weil je länger es drauf bleibt desto brenniger wird es. Ket-Shampoo kann man ruhig länger als fünf Minuten drauf lassen, Teebaumölshampoo ebenfalls.

2. Haare möglichst kurz halten, aber so, dass es einem noch gefällt/man gut damit leben kann. Je kürzer die Haare desto besser kann das Shampoo arbeiten.

3. bevor man einshampooniert erst mal den ganzen Grind runterspülen. Zu Hause wasche ich immer über der Badewanne und spüle erst mal drei Minuten lang nur das Fett runter - auch das überprüfe ich per Uhr. Danach einshampoonieren, lange genug einwirken lassen (währenddessen putze ich mir immer die Zähne).

Ja, viel mehr fällt mir gerade nicht dazu ein. Ansonsten hatte ich ne Zeit lang noch Kertyol PSO (ein salicylsäurehaltiges Shampoo), welches mir auch gut gefallen hat. Dieses hat immer gut geschäumt, was mir ohnehin gefällt. Das ist vielleicht noch ein Tipp: nicht zu wenig Shampoo benutzen und knausern.

Fazit:

- immer gründlich spülen
- nicht zu wenig Shampoo benutzen/die Birne richtig ordentlich einshampoonieren
- lange genug einwirken lassen und das am besten per Uhr überprüfen
- gründlich abspülen

Ich würde dir empfehlen mal das Teebaumölshampoo oder wirklich Head and Shoulders zu probieren.

Welche Shampoos hattest du denn bisher?

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?

Posted by [daddel](#) on Tue, 07 Jul 2015 13:49:09 GMT

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

Bei SE kann ich die neu entwickelte Creme "Sebclair" sehr empfehlen. Habe die SE im Gesicht damit 100%ig im Griff. Für behaarte betroffene Stellen wird es wiederum etwas schwieriger, die Creme dort aufzutragen. Auf der Kopfhaut habe ich aber eh kaum Ausprägung der SE..

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?

Posted by [SirRagusa](#) on Tue, 07 Jul 2015 14:47:49 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Tue, 07 July 2015 14:11:20 für nen AGA ler ist leider zuviel. Da würd ich mindestens Ket Shampo nehmen. Fettige Haare sind auch kein gutes Zeichen!!! Status im Auge behalten (und bald handeln).

beobachte meine haare schon seit über 6 jahren. habe in der ganzen zeit mehr als 120 pro tag verloren. es wird schlechter aber bis jetzt und hoffentlich auch weiterhin schleichend...

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [SirRagusa](#) on Tue, 07 Jul 2015 14:52:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ schnitzelchen

habe schon folgende probiert

- terzolin / ket shampoo
- head & shouders (normal und auch sensitive)
- seba med urea
- sebiprox
- stiprox
- selsun

alle immer über mehrere wochen... der arzt hat mir sogar irgendwas mit kortison aufgeschrieben auf mein bitten, aber da will ich doch noch nicht so ran gehen. vermute auch dass es bei mir mit stress, nervosität zusammen hängen könnte.

wie soll teebaumöl wirken?

---

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Schnitzelchen](#) on Tue, 07 Jul 2015 15:45:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auf der Flasche steht:

Beruhigt die Kopfhaut.

Gegen Kopfhautreizungen, Schuppen und fettiges Haar

Ich habe es wie gesagt von dm. Nennt sich SWISS O-PAR Kurshampoo. Kostet ca. 2,50 € für 250 ml. Viel billiger geht nicht.

Ansonsten wiederhole ich noch mal folgende Vorschläge:

- Kelual DS (da ist sowohl Zinkphyrition als auch Cicloprox enthalten)
- Kertyol PSO

Guck am besten mal bei amazon. Da stehen einige Rezensionen dazu.

Ein Cortisonshampoo habe ich auch schon benutzt und ist eigentlich nur was für akute Zustände. Daran nervte mich immer, dass man es 15 Minuten einwirken lassen sollte, was mir immer zu lange war. Mittlerweile liegt meine letzte Anwendung damit schon Jahre zurück. Kann man aber ruhig mal benutzen. So schädlich ist das nicht, solange man es bei nicht akuten Zuständen nicht ein paar Mal die Woche verwendet. Auf lange Sicht ist davon aber abzuraten, da muss was Alltäglicheres/Verträglicheres her.

Welches Shampoo fandest du von deinen genannten am besten (außer ket, welches du ja derzeit noch benutzt)? Wie zufrieden bist du mit dem Ket-Shampoo?

Ich habe immer selbst versucht zu beobachten, ob von einem Shampoo die Kopfhautfettung an sich weniger wird. Das ist von einem Shampoo aber im Grunde genommen nicht zu leisten. Wichtig ist eher, dass das Fett möglichst gründlich und zuverlässig runtergewaschen wird.

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Waaaaas](#) on Tue, 07 Jul 2015 16:13:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh man wie wär's wenn ihr eure Haare mal nicht jeden Tag mit Shampoo wascht?  
Diese Talgklumpen entstehen durch die extreme Talgüberproduktion, mit der der Körper verzweifelt versucht das Sebum, welches nebenbei als Schutzschicht der Haare dient, wieder aufzutragen. Denn durch das ständige einshampoonieren wird diese Schicht immer wieder zerstört.

Dadurch sind die Haare oft nach dem waschen trocken und brüchig, nach einem Tag aber schon wieder extrem fettig.

Und vermutlich kommen auch die schuppen (Das Schuppen ist ein Reinigungsprozess der Haut) deswegen, weil sich der Mensch als einziges Säugetier einbildet, sich irgendwelche chemischen Mittel auf die Haut zu schmieren die da nichts verloren haben. Und diese will er natürlich wieder loswerden.

(ganz abgesehen vom extremen austrocknen der Hautoberfläche)

Was die Ernährung betrifft, achten wir darauf möglichst gesund zu essen aber auf unsere Haut schmieren wir Chemikalien, die wenn wir sie nur in unsere Augen bekommen, extrem brennen. Und auf den Gedanken, ein Shampoo mal zu essen würde wohl niemand kommen (aus gutem Grund)

Trotzdem ist die Haut ein Organ, durch das alle möglichen Stoffe in den Körper gelangen können.

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Schnitzelchen](#) on Tue, 07 Jul 2015 16:39:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Waaaaas schrieb am Tue, 07 July 2015 18:13 Oh man wie wär's wenn ihr eure Haare mal nicht jeden Tag mit Shampoo wascht?  
Diese Talgklumpen entstehen durch die extreme Talgüberproduktion, mit der der Körper

verzweifelt versucht das Sebum, welches nebenbei als Schutzschicht der Haare dient, wieder aufzutragen. Denn durch das ständige einshampoonieren wird diese Schicht immer wieder zerstört.

Dadurch sind die Haare oft nach dem waschen trocken und brüchig, nach einem Tag aber schon wieder extrem fettig.

Und vermutlich kommen auch die schuppen (Das Schuppen ist ein Reinigungsprozess der Haut) deswegen, weil sich der Mensch als einziges Säugetier einbildet, sich irgendwelche chemischen Mittel auf die Haut zu schmieren die da nichts verloren haben. Und diese will er natürlich wieder loswerden.

(ganz abgesehen vom extremen austrocknen der Hautoberfläche)

Was die Ernährung betrifft, achten wir darauf möglichst gesund zu essen aber auf unsere Haut schmieren wir Chemikalien, die wenn wir sie nur in unsere Augen bekommen, extrem brennen. Und auf den Gedanken, ein Shampoo mal zu essen würde wohl niemand kommen (aus gutem Grund)

Trotzdem ist die Haut ein Organ, durch das alle möglichen Stoffe in den Körper gelangen können.

Oh man, wie wär's wenn man mal die Klappe halten würde, wenn man keinen Plan hat?

---

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Waaaaas](#) on Tue, 07 Jul 2015 17:21:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

War ja klar dass du der Erste bist der daran etwas auszusetzen hat.  
Wenn es nach dir ginge, sollte man das Shampoo auch am besten garnicht mehr rauswaschen...

Was mich aber am meisten stört ist deine nicht vorhandene Begründung für diese Aussage.

---

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Schnitzelchen](#) on Tue, 07 Jul 2015 18:49:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gut, obwohl ich keine Lust drauf habe, nur für dich.

1. Du hast keine Ahnung woran der Thread-Ersteller leidet, was genau sein Problem ist. Du weißt nicht, ob er eine Krankheit hat, die vielleicht einen konkreten Namen trägt. Du hörst einfach nur was du hören willst: "Seine Haare fetten zu schnell, er wäscht sich jeden Tag die Haare" und schließt aus der täglichen Haarwäsche, dass das die eigentliche Ursache dafür ist. Im Grunde genommen weißt du so gut wie gar nichts über ihn. Das was du schreibst ist

eine Theorie, die man häufiger hört. Ich finde es auch legitim das als Denkanstoß ins Spiel zu bringen, nur legst du deine These mit irgendwelchen abenteuerlichen Erklärungen dar, als ob das der Stein der Weisen ist. Du schreibst so, als ob dein Post nun die Erleuchtung bringt und alle anderen dämlich sind. Na ja...

2. Ich wage einfach mal zu behaupten, dass sich sein Zustand nicht ansatzweise verbessern würde, wenn er sich weniger die Haare wäscht oder mit was anderem als Shampoo. Ich persönlich habe es damit schon versucht (nur alle drei Tage waschen oder nur mit Wasser ausspülen) und konnte einfach keinen Vorteil gegenüber der täglichen Haarwäsche erkennen. Wenn ich mir nur jeden zweiten Tag die Haare waschen würde, könnte ich nicht vor die Tür, einfach weil es zu extrem fettet. Muss bei ihm nicht genauso sein. Gut, von mir aus.

3. Verstehe ich deine "böse Chemikalien-Theorie" nicht. Wenn was nicht zur eigenen Argumentation passt, dann sind es böse Chemikalien. Was ist mit einer chemischen Creme, die dir dabei hilft, dass deine Wunden schneller und besser zuheilen? Das sind dann auch "irgendwelche Chemikalien", die man sich auf die Haut schmiert. Woher willst du überhaupt ansatzweise beurteilen können was auf welchen Hautstellen etwas zu suchen hat und was dort nichts zu suchen hat?

So wie du schreibst könnte man meinen, man sollte sich möglichst wie ein Neandertaler verhalten und sich am besten in einem sauberen, natürlich fließenden Bach waschen, den man barfuß und leicht bekleidet, immer wenn's nötig ist, aufsucht.

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Waaaaas](#) on Tue, 07 Jul 2015 19:48:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Du hast Recht! ich weiß nicht ob der Thread-Ersteller unter einer gewissen Krankheit leidet, die mit den hier geschilderten Problemen zusammenhängt und trotzdem bezweifle ich es, da man von diesen ständig und von den verschiedensten Personen ließt und hört.

" meine kopfhaut ist zwar nicht die beste (juckt viel, ziemlich fettig, und an den enden der ausgefallenen haare oft gelbliche rückstände, vermutlich talg)"

Du weißt jedoch genauso wenig bescheid über ihn und empfiehlst ihm, nachdem er schon zig Shampoos durchprobiert hat, einfach weiter jeden Tag die Haare durchzuseifen. Er soll also deiner Meinung nach einfach so weitermachen weil irgendwann verschwindet das Problem ganz von alleine.

2.Schade dass es bei dir nicht funktioniert hat, allerdings würde ich gerne wissen wie lange du das durchgezogen hast? Dafür sollte man mindestens zwei Monate durchhalten und das Shampoo auf ein Minimum reduzieren bis sich eine Verbesserung bemerkbar macht. Ich selbst habe es durchgezogen und bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Übrigens hatte ich genau dieselben Probleme wie oben beschrieben und aus diesem Grund schreibe ich hier so ausführlich und überzeugt.(Schuppen sind zwar noch da, aber viel weniger)

3. Ich sage ja nicht, dass alles was wir uns auf die Haut schmieren als "böse Chemikalien" zu

bezeichnen sind. Was ich jedoch problematisch finde ist die Häufigkeit, mit der wir diese Anwenden. Und es wird auch immer mehr. Wahrscheinlich ist es irgendwann üblich sich die Haare zweimal täglich zu waschen, was man dann auch tun muss, weil die Haare dadurch dann schon innerhalb weniger Stunden wieder fettig sind.

Und was deine Neandertaler Anspielung betrifft: Ich bin mir sicher, dass ein Mensch der ohne Pflegeprodukte auskommen muss (aus welchen Gründen auch immer) gesündere Haut und Haare hat als jemand der sich täglich alles mögliche draufklatscht.

Es hat seinen Grund warum der menschliche Körper so aufgebaut ist wie er ist und warum er an diesen und jenen Stellen Sekrete oder Flüssigkeiten ausscheidet. Und nicht etwa damit er möglichst ungepflegt und schmutzig wirkt.

---

---

Subject: Aw: fallen euch auch manchmal so teile aus?  
Posted by [Waaaaas](#) on Thu, 09 Jul 2015 15:49:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe gerade etwas darüber gefunden.

<https://perfecthairhealth.com/why-i-stopped-using-shampoos-and-conditioners-forever/?s2-ssl=yess>

Wer Zeit und Lust hat sollte sich das einmal komplett durchlesen

---