
Subject: Wieso juckt meine Kopfhaut so extrem wenn ich nervlich am Ende bin?
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 13 May 2022 20:24:28 GMT

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

Es muss doch eine Erklärung dafür geben.

Ich bin sowieso ein kaum belastbarer Mensch, aber mein Kopfhautjucken und Haarausfall (wie ich die Haare zurückbringe aber schon) waren jetzt Monate lang kein Thema für mich.

Jetzt muss ich ein Projekt zu Ende bringen und es haut alles nicht hin wie ich mag und meine Kopfhaut ist fürchterlich wie seit Ewigkeiten nicht mehr!

Heute morgen aufgewacht, mich abgelenkt und die Kopfhaut war wieder gut.
Dann wieder an die Arbeit und wieder absolut nicht gelaufen wie ich es mir vorstelle. Mit den Nerven total am Ende und das Jucken schlägt wieder extrem ein.

Was meint ihr dazu?

Edit: nach dem post mich nochmal an die Arbeit gesetzt ; endlich zu einem zufriedenstellenden Ergebnis gekommen und das Jucken ist wieder weg oder Nurnoch ganz leicht.
Das gibts doch nicht.

Bin auch entspannt jetzt. Vorher total innerlich aufgebracht.

Habe mir auch 300 mg Magnesium und nen ganzen Löffel Salz reingehauen weil ich so verflucht Lust auf Salz hatte. Ob das irgendwas damit zu tun hat kann ich nicht sagen.

Subject: Aw: Wieso juckt meine Kopfhaut so extrem wenn ich nervlich am Ende bin?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 14 May 2022 05:17:10 GMT

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

Wahrscheinlich psychosomatisch?!?

Ich hatte vor vielen Jahren Psoriasis (heute nur noch gering).

Wenns ich im Stress war, hatte ich den Mist sogar im Gesicht. Schätze mal bei dir wirds ähnlich sein. Bin aber kein Arzt.

Subject: Aw: Wieso juckt meine Kopfhaut so extrem wenn ich nervlich am Ende bin?

Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 14 May 2022 08:09:50 GMT

Sonic Boom schrieb am Sat, 14 May 2022 07:17Wahrscheinlich psychosomatisch?!?
Ich hatte vor vielen Jahren Psoriasis (heute nur noch gering).
Wenns ich im Stress war, hatte ich den Mist sogar im Gesicht. Schätze mal bei dir wirds ähnlich sein. Bin aber kein Arzt.

Interessant das du es an manchen Stellen wohl los bist seit Jahren.

Es muss ja irgendwie mit Psyche / Stresshormonen zu tun haben.
Kenne da wie schon in anderen Threads geschrieben genug andere Beispiele aus meinem persönlichen Umkreis die Hautsymptome bekommen haben in stressigen Zeiten / nach Schicksalsschlägen etc.
meine Schwester hatte ein Jahr lang chronisch Hauptprobleme im Gesicht und dann war es wieder 100% weg. Das war vor über zehn Jahren.

Ich selbst hatte auch zwei mal im Leben ein paar Monate in dem meine Symptome komplett weg waren. Ist lange her.

Aber was macht man in solchen Fällen? Angenommen man kommt auf der Situation die einen belastet nicht raus. Was könnte helfen?

Subject: Aw: Wieso juckt meine Kopfhaut so extrem wenn ich nervlich am Ende bin?

Posted by [mike](#). on Sat, 21 May 2022 08:58:50 GMT

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

NNR?

Die ganze überstimulierung der NNR triggert die AGA sehr stark.

Die ganzen Vorstufen werden zu DHT....

Stress ist gift für die haare

Subject: Aw: Wieso juckt meine Kopfhaut so extrem wenn ich nervlich am Ende bin?

Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 21 May 2022 10:03:32 GMT

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

mike. schrieb am Sat, 21 May 2022 10:58NNR?

Die ganze überstimulierung der NNR triggert die AGA sehr stark.

Die ganzen Vorstufen werden zu DHT....

Stress ist gift für die haare

Wird wohl so sein denke ich.

Tipps für stressige Zeiten ?

Subject: Aw: Wieso juckt meine Kopfhaut so extrem wenn ich nervlich am Ende bin?

Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 21 May 2022 11:06:07 GMT

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

Das Jucken korreliert bei mir auch stark mit Distress. Und auch mit Nahrungsmittelsensitivität (Milchprodukte vertrage ich zB nicht gut wenn ich gestresst bin, weil die Verdauungsenzymproduktion natürlich runterfährt).

Das was mir bisher am meisten hilft, mich zu erden, ist tatsächlich Box-Atmung mit Zählen- evtl am Rücken hinlegen, eine passende reizarme Meditationsmusik dazu...

Anfangs ist es meist schwer sich drauf einzulassen, man hat das Gefühl es bringt wenn überhaupt nur kurz Linderung und ist so angespannt, dass man vllt nicht mal akut Entspannung spürt. Doch wenn man es regelmäßig macht, kann dank Neuroplastizität das Muster durchbrochen werden und länger anhaltend weniger Distress empfunden werden.

Evtl auch schauen, welche alltäglichen Einflüsse den Sympathikus unnötig hochjagen und die möglichst streichen.

Subject: Aw: Wieso juckt meine Kopfhaut so extrem wenn ich nervlich am Ende bin?

Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 21 May 2022 11:50:22 GMT

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

Nahrungsmittel (Unverträglichkeiten) haben enorm Einfluss.

Kann mir jemand erklären wieso sie das Aga Jucken so verstärken; bzw. vllt sogar auslösen?

Und wieso helfen antihistaminika das Jucken zu vermindern?

Edit:

Seborrhoisches Ekzem und Aga hängen ja oft zusammen.

Bei vielen fängt das in stressigen Zeiten an (gerade selbst wieder bei einer bekannten erlebt die es vorher nie hatte und jetzt seit Monaten durchgehend) und bei einigen verschwindet es auch wieder.

Öfter las ich sogar das manche Leute durch antidepressiva davon geheilt wurden.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1606541/>
