
Subject: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

Posted by [sebb187](#) on Thu, 21 Sep 2023 22:02:41 GMT

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

Grüße,

Ich hatte eigentlich gehofft das ich dieses leidige Thema nach meiner HT 08/2022 hinter mir lassen kann.

Leider ist dem nicht so.

Die HT lief im allgemeinen super. Ich hatte auch ein mega gutes Ergebnis. So April / Mai diesen Jahres konnte ich mich fast nicht mehr Wiedererkennen. Schuppen hatte ich immer doch durch diese 2 malige vorbehandlung vor der hT hatte ich dann wirklich auch fast eine cleane Kopfhaut. Doch sukzessive erhöhte sich auch die Schuppenbildung. Ich hab da wirklich schon alle möglichen Shampoos ausprobiert auch a la redken und co. Zusätzlich hab ich dann auch ked probiert. Des Weiteren habe ich auch kokosöl vor der Wäsche auf der Kopfhaut aufgetragen und dann ausgewaschen. Es ist dennoch so das ich nach dem waschen beim durchgehen mit einer Rundbürste quasi fast alle Borsten voll habe mit dicken fetten Schuppen. Man kann das dann sogar ertasten und spürt die Schuppen auf der Kopfhaut. Dort hängen dann leider auch oft Haare mit dran auch multigrfts von der HT.

Ich nehme schon lange keinerlei andere Dinge gegen den Ausfall, sollte in meinem Falle ja auch nicht das eigentliche Problem sein sonst hätte ich bis Mai ja nicht so ein gutes Ergebnis gehabt. Ich würde es auch fast als diffus bezeichnen also komplette Ausdünnung am Oberkopf wo die Schuppen am stärksten sind.

Hat jemand hier Erfahrung bzw. was wurde ggf von einem Dermatologen empfohlen.

Da bin ich aktuell auch dran, dort ein Termin zu bekommen schwierig.

Ich tröste mich ja aktuell wenigstens damit, das es hoffentlich reversibel ist da ja die Wurzeln nicht verloren sind ...

File Attachments

1) [IMG_3687.jpeg](#), downloaded 958 times



Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

Posted by [sebb187](#) on Thu, 21 Sep 2023 22:06:49 GMT

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

Anbei noch ein Bild vor der HT und im April als alles super war

Man sieht auf den ersten Blick keinen großen Unterschied aber es ist definitiv dünner geworden auch an der Front man kann zum Teil ja bei Gegenlicht durchschauen.

File Attachments

1) [IMG_4332.png](#), downloaded 262 times

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

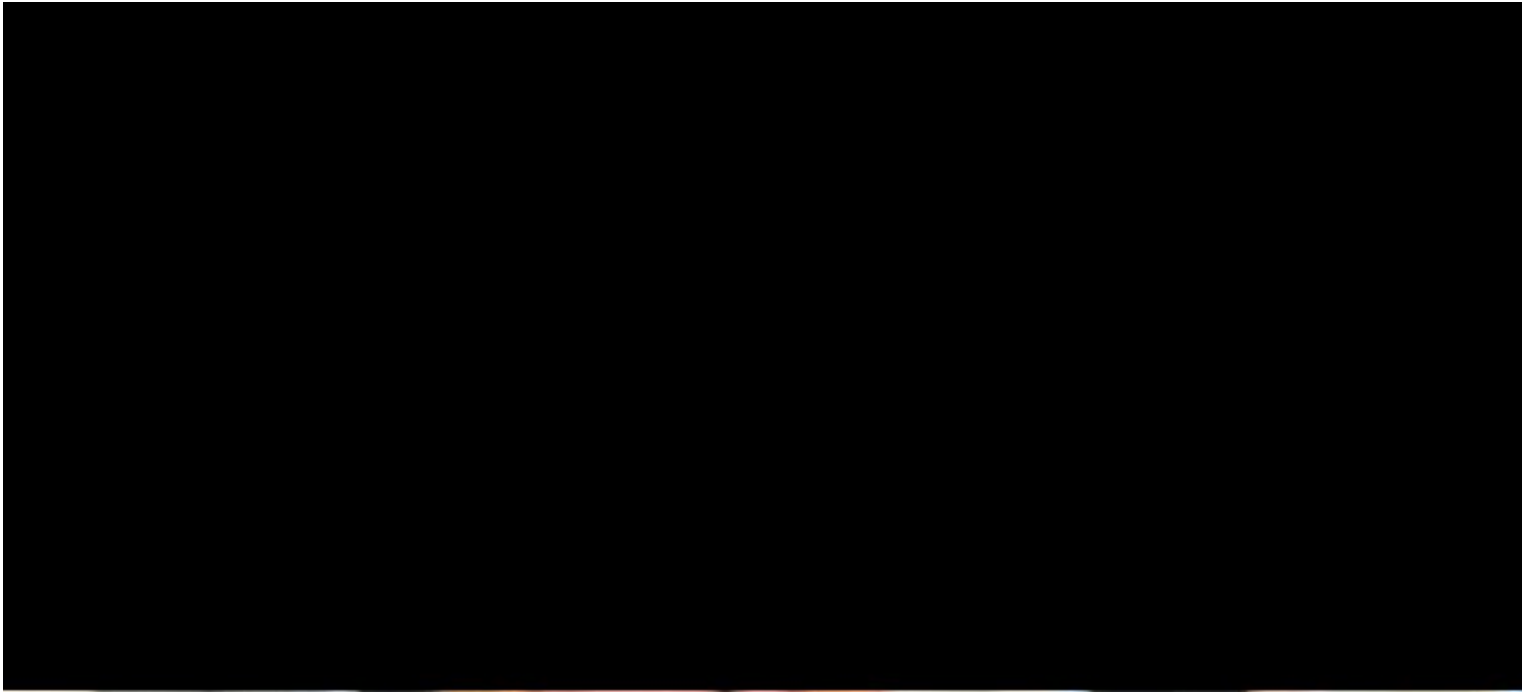
Posted by [sebb187](#) on Thu, 21 Sep 2023 22:07:17 GMT

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

Vor Ht

File Attachments

1) [c5071a85-a301-4d12-a020-c96e29ea01cb.jpeg](#), downloaded 163 times



Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

Posted by [A.Z.](#) on Thu, 21 Sep 2023 23:08:22 GMT

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

Naja der Haarausfall geht nach der HT weiter!!vll wäre was topisches was für dich?Minox und evtl ein Antiandrogen.

Lg

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

Posted by [sebb187](#) on Fri, 22 Sep 2023 04:07:42 GMT

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

Na doch aber nicht die neuen transplantierten Haare und so ein krassen Loss in 4 Monaten schließe ich auch aus. Ich hab es ja auch beim waschen gemerkt das es anfangs fast nichts war was ausfiel und dann ab April mehr und mehr. Das würde alles ja überhaupt nicht dazu passen, sonst wären sie ja von Ende ht weiter ausgefallen. Schlage mich damit ja schon seit mehr als 10 Jahren rum. Wie gesagt ich hab an den hautplättchen / Schuppen ja die Haare dran hängen.

Minox hab ich auch schon Anfang 2022 abgesetzt so das ich das auch ausschließen kann.

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 22 Sep 2023 05:27:00 GMT

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

Meine Erfahrung über Jahre!!!

Ich hatte enorme Schuppen. Teilweise den ganzen Oberkopf und auch seitlich wie ein Kuchen, ich konnte alle paar Tage dicke Schuppen gelblich und fettig abkratzen. Es war wie eine Schicht. Diverse Dinge von diversen Dermatologen benutzt, chinesische Medizin, Ayurveda etc.

Wenn Du sie wirklich los haben willst, gibt es nur einen Weg. Ket Shampoo, Pirocton Shampoo das ist alles ok, kannst auch weiternehmen, auch eine Kortisonhaltige Tinktur circa 2x / Woche.

Doch was wirklich hilft: Umstellung der Ernährung auf pflanzliche Kost. Ich esse gar keine Kohlenhydrate und keine tierischen Produkte mehr. Viele Ernährungswissenschaftler raten so oder so davon ab.

Es ist natürlich Dir überlassen, wie radikal zu sein willst.

Zwischendurch habe ich auch einfach mal Bock auf ein gutes Brot oder etwas Fleisch.

Dann ganz wichtig: Intervallfasten. Täglich am besten 16/8. Also innerhalb von 16h nichts essen und in einem Zeitfenster von 8h essen.

Eine Darmsanierung kann gegebenenfalls auch gut sein, und Probiotika. Ich empfehle die Einnahme von anorganischem Schwefel, Braunalgen zur Ausleitung und Probiotika. (Theorie

nach Dr. Karl Probst)

Und zwischendurch mal ein paar Tage Wasserfasten ist enorm heilsam, für alles mögliche.

Das ist so mal in etwa mein Lifestyle. Und der Kuchen auf dem Kopf ist weg. Ab und an noch ein paar wenige Schuppen.
(Schlaf, Stress etc. kommen natürlich auch hinzu)

Ich hab nun leider Schlimmeres den Kampf anzusagen; Fibromyalgie.
Durch meinen Lifestyle ist auch diese besser geworden, aber noch lange kein Zustand, der als gut betrachtet werden könnte. Diese rätselhafte Krankheit ist eine Katastrophe.

Good Luck,
Ocean

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht
Posted by [Christian24](#) on Fri, 22 Sep 2023 05:45:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Haare jeden Tag mit Head & Shoulders sensitiv waschen. Zusätzlich alle 4 Tage Ket.
Besorg dir einen Duschkopf der so richtig einen druckvollen Wasserstrahl zusammenbringt. Es muss wie eine Massage der Kopfhaut wirken. Das hat mir sämtliche Schuppen weggefegt.

Btw. gutes HT Ergebnis. Darf ich fragen wo du warst?

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht
Posted by [sebb187](#) on Fri, 22 Sep 2023 06:47:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Fri, 22 September 2023 07:27Meine Erfahrung über Jahre!!!

Ich hatte enorme Schuppen. Teilweise den ganzen Oberkopf und auch seitlich wie ein Kuchen, ich konnte alle paar Tage dicke Schuppen gelblich und fettig abkratzen. Es war wie eine Schicht. Diverse Dinge von diversen Dermatologen benutzt, chinesische Medizin, Ayurveda etc.

Wenn Du sie wirklich los haben willst, gibt es nur einen Weg. Ket Shampoo, Pirocton Shampoo das ist alles ok, kannst auch weiternehmen, auch eine Kortisonhaltige Tinktur circa 2x / Woche.

Doch was wirklich hilft: Umstellung der Ernährung auf pflanzliche Kost. Ich esse gar keine Kohlenhydrate und keine tierischen Produkte mehr. Viele Ernährungswissenschaftler raten so oder so davon ab.
Es ist natürlich Dir überlassen, wie radikal zu sein willst.

Zwischendurch habe ich auch einfach mal Bock auf ein gutes Brot oder etwas Fleisch.

Dann ganz wichtig: Intervallfasten. Täglich am besten 16/8. Also innerhalb von 16h nichts essen und in einem Zeitfenster von 8h essen.

Eine Darmsanierung kann gegebenenfalls auch gut sein, und Probiotika. Ich empfehle die Einnahme von anorganischem Schwefel, Braunalgen zur Ausleitung und Probiotika. (Theorie nach Dr. Karl Probst)

Und zwischendurch mal ein paar Tage Wasserfasten ist enorm heilsam, für alles mögliche.

Das ist so mal in etwa mein Lifestyle. Und der Kuchen auf dem Kopf ist weg. Ab und an noch ein paar wenige Schuppen.
(Schlaf, Stress etc. kommen natürlich auch hinzu)

Ich hab nun leider Schlimmeres den Kampf anzusagen; Fibromyalgie.
Durch meinen Lifestyle ist auch diese besser geworden, aber noch lange kein Zustand, der als gut betrachtet werden könnte. Diese rätselhafte Krankheit ist eine Katastrophe.

Good Luck,
Ocean

Erstmal vielen Dank für Mühe, ich bin da völlig bei dir. Liegt leider in der Natur des Menschen erstmal den geringsten Weg des Widerstandes zu nehmen als die Ernährung umzustellen.

Bin in dem Thema aber durchaus drin und bin mir sicher das es definitiv einen Einfluss hat. In der Tat habe ich lange Zeit mein Brot nur aus Samen und Nüssen gemacht quasi das life changing loaf of bread. Aus Bequemlichkeit dann selber gebacken mit Dinkel. Intervallfasten mache ich bereits. Vor um 12 gibt es nichts bei mir. Msm, opc und Biotin und Vitamin c nehme ich ein.

Hattest du denn auch festgestellt das dadurch der Haarausfall stärker wurde und nach der Umstellung besser wurde ?

Bis auf SE habe ich zum Glück am Körper keine Schuppen wirklich nur im Gesicht + Haare.

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

Posted by [sebb187](#) on Fri, 22 Sep 2023 06:52:09 GMT

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

Christian24 schrieb am Fri, 22 September 2023 07:45Die Haare jeden Tag mit Head & Shoulders sensitiv waschen. Zusätzlich alle 4 Tage Ket. Besorg dir einen Duschkopf der so richtig einen druckvollen Wasserstrahl zusammenbringt. Es muss wie eine Massage der Kopfhaut wirken. Das hat mir sämtliche Schuppen weggefegt.

Btw. gutes HT Ergebnis. Darf ich fragen wo du warst?
Bei elithair 4500 grafts

Ich mach das meist wenn das Shampoo drauf ist mit einer rundbürste und massiere mir damit dann die Schuppen raus. Waschen alle 2-3 Tage.

Bei head and shoulders hatte ich immer das Gefühl das mir damit die kopfhaut völlig abtrocknet und regelrecht brennt danach 80

File Attachments

1) [Snapseed.jpeg](#), downloaded 136 times



Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

Posted by [Christian24](#) on Fri, 22 Sep 2023 11:06:08 GMT

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

sebb187 schrieb am Fri, 22 September 2023 08:52 Christian24 schrieb am Fri, 22 September 2023 07:45 Die Haare jeden Tag mit Head & Shoulders sensitiv waschen. Zusätzlich alle 4 Tage Ket. Besorg dir einen Duschkopf der so richtig einen druckvollen Wasserstrahl zusammenbringt. Es muss wie eine Massage der Kopfhaut wirken. Das hat mir sämtliche Schuppen weggefegt.

Btw. gutes HT Ergebnis. Darf ich fragen wo du warst?

Bei elithair 4500 grafts

Ich mach das meist wenn das Shampoo drauf ist mit einer rundbürste und massiere mir damit dann die Schuppen raus. Waschen alle 2-3 Tage.

Bei head and shoulders hatte ich immer das Gefühl das mir damit die kopfhaut völlig abtrocknet und regelrecht brennt danach 8o

Hab ich beim normalen auch. Versuch das sensitiv, ich nehme kein anderes H&S aus diesen Gründen.

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

Posted by [pilos](#) on Fri, 22 Sep 2023 11:16:55 GMT

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

Christian24 schrieb am Fri, 22 September 2023 07:45 Besorg dir einen Duschkopf der so richtig einen druckvollen Wasserstrahl zusammenbringt. Es muss wie eine Massage der Kopfhaut wirken. Das hat mir sämtliche Schuppen weggefegt
nö

man kauft sich einen staub/nissenkamm für 1 euro ;)

den dichtesten den es gibt

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht

Posted by [sebb187](#) on Fri, 22 Sep 2023 11:39:02 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 22 September 2023 13:16 Christian24 schrieb am Fri, 22 September 2023 07:45 Besorg dir einen Duschkopf der so richtig einen druckvollen Wasserstrahl zusammenbringt. Es muss wie eine Massage der Kopfhaut wirken. Das hat mir sämtliche Schuppen weggefegt
nö

man kauft sich einen staub/nissenkamm für 1 euro ;)

den dichtesten den es gibt

Und mit dem kratzt man dann über die Kopfhaut ? Dort haften ja die Schuppenplatten noch ?

Der nimmt doch nur die losen in den Haaren. Dafür nehme ich die hundebürste :-D

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht
Posted by [sebb187](#) on Fri, 22 Sep 2023 11:41:18 GMT

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

Christian24 schrieb am Fri, 22 September 2023 13:06sebb187 schrieb am Fri, 22 September 2023 08:52Christian24 schrieb am Fri, 22 September 2023 07:45Die Haare jeden Tag mit Head & Shoulders sensitiv waschen. Zusätzlich alle 4 Tage Ket. Besorg dir einen Duschkopf der so richtig einen druckvollen Wasserstrahl zusammenbringt. Es muss wie eine Massage der Kopfhaut wirken. Das hat mir sämtliche Schuppen weggefegt.

Btw. gutes HT Ergebnis. Darf ich fragen wo du warst?
Bei elithair 4500 grafts

Ich mach das meist wenn das Shampoo drauf ist mit einer rundbürste und massiere mir damit dann die Schuppen raus. Waschen alle 2-3 Tage.

Bei head and shoulders hatte ich immer das Gefühl das mir damit die kopfhaut völlig abtrocknet und regelrecht brennt danach 8o

Hab ich beim normalen auch. Versuch das sensitiv, ich nehme kein anderes H&S aus diesen Gründen.

Hmm ich probiere es mal aus, mein letztes war stieproxal anti Schuppen Shampoo. Davon waren aber auch keine Wunder von zu erwarten.

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht
Posted by [lindoo](#) on Fri, 22 Sep 2023 12:19:06 GMT

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

Ich hatte auch eine Haartransplantation, ich glaube etwa 5300 Grafts im Stirn- und Tonsurbereich in der Dr. Serkan Aygin Klinik. Ich habe normalerweise Schuppen auf dem Kopf und auch während der Transplantation hatte ich Schuppen und litt sehr lange darunter, es juckte auch sehr. Aber nach der Transplantation habe ich

bekam ich ein Shampoo von der Klinik empfohlen. Seitdem habe ich keine Schuppen mehr. Ich wasche meine Haare jeden Tag und bürste sie auch.
Ganz wichtig ist es, ein geeignetes Shampoo zu finden. Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht
Posted by [pilos](#) on Fri, 22 Sep 2023 13:06:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sebb187 schrieb am Fri, 22 September 2023 13:39
Und mit dem kratzt man dann über die Kopfhaut ? Dort haften ja die Schuppenplatten noch ?
Der nimmt doch nur die losen in den Haaren. Dafür nehme ich die hundebürste :-D
wenn man es nass macht...kratzt es auch alles von der haut ab

hundebürste ist auch gut wenn sie genau so dicht ist wie dieser staubkamm,,bzw. für flöhe usw

Subject: Aw: Haarausfall durch extreme Schuppen, vieles versucht
Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 22 Sep 2023 15:06:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Doch was wirklich hilft: Umstellung der Ernährung auf pflanzliche Kost. Ich esse gar keine Kohlenhydrate und keine tierischen Produkte mehr. Viele Ernährungswissenschaftler raten so oder so davon ab.
Es ist natürlich Dir überlassen, wie radikal zu sein willst.
Ich hab auch schon viele Jahre Schuppen! Oceanboy hat da nicht unrecht! :thumbup:
Ich benutze auch Ket und andere Schuppenshampoos und hatte trotzdem übelste Schuppen/Schuppenflechte, dass mich die Leute darauf sogar angesprochen haben!
Wie unangenehm!!!
Was war passiert? Da ich im Job gewechselt habe, bin ich in meiner Mittagspause zu Edeka und hab mir jeden Tag einen Fleischkäse und Brötchen mit ner Bulette reingezogen.
Mächtig großer Fehler! Meine Schuppen am Kopf veränderten sich übelst.
Erst als ich mich wieder normaler ernährt habe, wandelte sich mein Hautbild am Kopf wieder zum positiven... :)
