
Subject: Schuppen heilen?

Posted by [SCWRG](#) on Sun, 06 Oct 2024 12:00:13 GMT

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

Hallo zusammen,

Schuppen (die ja verschiedene Ursachen haben können) kann man nicht dauerhaft loswerden. Wenn man betroffen ist, muss man ständig Anti-Schuppen-Mittel (Ket, PO, Criniton, Selendisulfid, ...) verwenden, da sie sonst zurückkommen.

Ist das weiterhin leider der Kenntnisstand oder gibt es zumindest Erfahrungsberichte von Leuten, die ihre Schuppenneigung für immer losgeworden sind?

Subject: Aw: Schuppen heilen?

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 06 Oct 2024 16:54:40 GMT

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

Ich hab früher zu Starken Schuppen tendiert , in meiner Kindheit ,hat meine Mutter mir jedes mal Anti schuppen shampoo gekauft.

Das war wirklich Schlimm bei mir.

Aber ich vermute bei mir lagts an Ernährung.

ich hab wirklich früher viel Müll gegessen.

Seitdem ich Gesund essen, Zucker Vermeide, Junkfood, Fertigessen etc.

garnichts mehr.

Bzw. ich nehm als Shampoo nur *Neutral Shampoo , von DM markt, ph neutral* , Aber ich hab die vordem schon los geworden.

Bzw. hatte damals damit , also mit den shampoo nur angefangen. Weil ich ne HT 2022 hinter mir hatte.

Sowie ich sehr gute Erfahrung damit hattte. Also kein Kribbeln /keine reizungen oder co.

Subject: Aw: Schuppen heilen?

Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 07 Oct 2024 00:07:50 GMT

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

ja, durch die richtige Ernährung und intervallfasten

Subject: Aw: Schuppen heilen?
Posted by [Rico777](#) on Mon, 07 Oct 2024 09:07:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intervall Fasten ist ungesund, gutes Wasser 3-4 L könnte helfen.

Subject: Aw: Schuppen heilen?
Posted by [SCWRG](#) on Mon, 07 Oct 2024 10:45:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Intervall Fasten ist ungesund

Sorry, aber deine Meinungen erscheinen doch recht dogmatisch (auch dein Kommentar in dem Thema zu "Ei auf Kopf.."). Erst recht, wenn man sich überlegt, dass es nicht das eine "Intervallfasten", sondern viele Formen davon, gibt.

Formulier doch wenigstens deine Gedanken dazu aus, wenn du schon 0-1 Meinungen vertrittst.

Subject: Aw: Schuppen heilen?
Posted by [Rico777](#) on Mon, 07 Oct 2024 11:01:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SCWRG schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 12:45Zitat: Intervall Fasten ist ungesund

Sorry, aber deine Meinungen erscheinen doch recht dogmatisch (auch dein Kommentar in dem Thema zu "Ei auf Kopf.."). Erst recht, wenn man sich überlegt, dass es nicht das eine "Intervallfasten", sondern viele Formen davon, gibt.

Formulier doch wenigstens deine Gedanken dazu aus, wenn du schon 0-1 Meinungen vertrittst.

Das ist mit dem Fasten ist ein anderes Thema und hat nix mit Schuppen zu tun, fasten an sich hat andere folgen. Das thema würde den rahmen sprengen.

Subject: Aw: Schuppen heilen?
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 07 Oct 2024 20:31:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mir ist das zu dumm, hier lange Erläuterungen zu geben, daher nur kurz: Dass Intervallfasten und Fasten (zum Beispiel mal einfach 1 Woche lang nur Wasser trinken) mit grossen gesundheitlichen Vorteilen verbunden ist, kannst Du heutzutage praktisch überall lesen, hören, sehen. am besten: Frag doch die gratis Version von chatGPT :d
ich mache intervallfasten, 14 bis 18 stunden, jeden tag.

und klar hat das, was du isst, und wie du isst, Auswirkungen auf die haut. und daher auch auf die schuppen.

der hefepilz, häufigster Auslöser von normalen schuppen (fettig oder trocken) und Seb. Ekzem, kann sich explosionsartig vermehren, zB. durch stress, ernährung, lifestyle...
des öfteren ist eine AGA mit einem Seb. Ekzem verbunden.

cheers!

Subject: Aw: Schuppen heilen?

Posted by [Rico777](#) on Tue, 08 Oct 2024 18:42:52 GMT

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

Mit fasten raubst du deinem körper nährstoffe und schädigst deine organe,
falls man sich den ganzen tag schlecht ernährt ist es logisch das fasten hilft.
Ich wäre vorsichtig damit, zum einen belastest du deinen stoffwechsel und damit eventuell deine schilddrüse.

Subject: Aw: Schuppen heilen?

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 08 Oct 2024 20:26:30 GMT

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

Rico777 schrieb am Di., 08 Oktober 2024 20:42Mit fasten raubst du deinem körper nährstoffe
und schädigst deine organe,
falls man sich den ganzen tag schlecht ernährt ist es logisch das fasten hilft.
Ich wäre vorsichtig damit, zum einen belastest du deinen stoffwechsel und damit eventuell deine schilddrüse.

sehr empfehlenswerte doku von arte:

<https://www.youtube.com/watch?v=gLK8VK7m86M>

man raubt dem Körper keine Nährstoffe, sondern man entlastet ihn. die Nährstoffe kannst du ihm geben, während du nicht fastest. Man nimmt an, dass der menschliche Körper nach 13 bis 16 Fastenstunden die Autophagie in Gang setzt. Daher ist entsprechendes Intervallfasten, bei dem der Körper mehrmals die Woche für eine oder mehrere Stunden die Zellreinigung aktiviert, eine ausgezeichnete Gesundheitsvorsorge.
und schlecht ernähren tu ich mich natürlich nicht. ich bin mehrheitlich veganer. was mir fehlt, kompensiere ich mit NEMs.

Grüsse!

Subject: Aw: Schuppen heilen?

Posted by [Rico777](#) on Tue, 08 Oct 2024 21:15:53 GMT

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

Oceanboy schrieb am Di., 08 Oktober 2024 22:26Rico777 schrieb am Di., 08 Oktober 2024

20:42 Mit fasten raubst du deinem Körper Nährstoffe und schädigst deine Organe, falls man sich den ganzen Tag schlecht ernährt, ist es logisch, dass Fasten hilft. Ich wäre vorsichtig damit, zum einen belastest du deinen Stoffwechsel und damit eventuell deine Schilddrüse.
sehr empfehlenswerte Doku von ARTE:

<https://www.youtube.com/watch?v=gLK8VK7m86M>

Man raubt dem Körper keine Nährstoffe, sondern man entlastet ihn. Die Nährstoffe kannst du ihm geben, während du nicht fastest. Man nimmt an, dass der menschliche Körper nach 13 bis 16 Fastenstunden die Autophagie in Gang setzt. Daher ist entsprechendes Intervallfasten, bei dem der Körper mehrmals die Woche für eine oder mehrere Stunden die Zellreinigung aktiviert, eine ausgezeichnete Gesundheitsvorsorge.
Und schlecht ernähren tu ich mich natürlich nicht. Ich bin mehrheitlich veganer. Was mir fehlt, kompensiere ich mit NEMs.

Grüsse!

Wenn du dich gut dabei fühlst, ok, was sagen denn deine Blutwerte?
