
Subject: Gänsehautähnliche Hautflecken
Posted by [Melli_S](#) on Fri, 23 Jun 2017 14:30:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

also ich habe da nun auch mal eine Frage und ich hoffe jemand kann mir da helfen...

Seid einigen Monaten habe ich gänsehautähnliche Hautflecken auf meinem Oberarm. Der erst Fleck war ein Daumen groß. Mittlerweile, ist es fast eine ganze Handfläche. Man kann sie so an sich nicht auf Anhieb an sehen, denn sie sind hautfarbenneutral. Sieht halt so aus als wäre mir kalt. Wenn man über die Haut streichelt, spürt man halt diese kleinen Küppchen. Die Haut ist an dieser Stelle auch extrem trocken, aber jucken tut es nicht.

Im Moment schmiere ich Feuchtigkeitscreme drauf... Aber besser wird es nicht.

Kennt das jemand von Euch?

Subject: Aw: Gänsehautähnliche Hautflecken
Posted by [AlmaWeisenb.](#) on Thu, 29 Jun 2017 10:22:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

blöde Frage aber: warst du schon bei einem Hautarzt oder Hausarzt?

Ich glaube so eine Art Ausschlag kann verschiedene Ursachen haben, beispielsweise eine Lebensmittelunverträglichkeit, unausgeglichener Mineralstoffhaushalt, Wassermangel, geschwächtes Immunsystem oder äußerliche Faktoren eine Unverträglichkeit des Duschgels oder einer Creme.

Ist dir denn etwas aufgefallen als es begann? Ich würde dir raten einen Arzt zu konsultieren. Ich persönlich verwende bei Symptomen zum Beispiel eines geschwächten Immunsystems pflanzliche Produkte oder lege eine besonders gesunde Woche ein. Vielleicht könntest du das ja auch ausprobieren?

Bei Hautirritationen hatte mir letztens auch die Apothekerin geraten, Schüssler Salze zu versuchen. Ich habe so einen schlimmen Kopfpilz der seit 2 Jahren nicht verschwinden will. Die Frau meinte besonders bei solchen Hautsachen wären die Salze zu empfehlen.

Viele Grüße

Subject: Aw: Gänsehautähnliche Hautflecken
Posted by [Melli_S](#) on Thu, 20 Jul 2017 12:26:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

sorry für die späte Antwort. Habe anfangs keinen Arzt aufgesucht und wollte mich erstmal hier im Forum informieren.

Kannst du mir vielleicht ein paar konkrete Ernährungstipps geben?

Danke im Voraus

Subject: Aw: Gänsehautähnliche Hautflecken
Posted by [AlmaWeisenb.](#) on Tue, 25 Jul 2017 11:19:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke jeder muss selbst für sich herausfinden, was einem gut tut und was einem besonders gut schmeckt. Ich persönlich esse viel Brokkoli, Paprika und Tomaten. Viele meiner Mahlzeiten bestehen aus besseren Kohlenhydraten wie Kartoffeln. Zu jeder gibt es auf jeden Fall Gemüse und wenn dann Fisch. Fleisch nur ein- bis zweimal die Woche. Ich esse viele Samen und Nüsse, beispielsweise im Frühstück oder zwischendurch als Snack. Obst fällt mir im Herbst und Winter oft schwer, da ich Sommerfrüchte besonders gern habe. Dann esse ich einfach getrocknete Früchte oder hole mir Tiefkühlbeeren und mische sie unter mein Müsli. Wichtig ist auf jeden Fall: viiiiiel Trinken, am besten Wasser oder Kräutertee. Wenn du dann immer noch nicht die richtigen Vitamine und Mineralstoffe hast oder mehr als normal benötigst, dann können beispielsweise Schüssler Salze das Defizit ausgleichen.

Subject: Aw: Gänsehautähnliche Hautflecken
Posted by [Limari](#) on Sun, 30 Jul 2017 17:48:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde auf jeden Fall auch erstmal einen Hautarzt befragen. Mit den Salzen habe ich auch mal Hautprobleme behandelt, aber vielleicht sagt ja dein Arzt, dass du was ganz anderes versuchen solltest. Wie sieht es denn mittlerweile aus? Ist der Ausschlag noch da und hattest du mal nach ärztlichen Rat gefragt?

Subject: Aw: Gänsehautähnliche Hautflecken
Posted by [AlmaWeisenb.](#) on Mon, 31 Jul 2017 12:58:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und was hattest du mit den Salzen behandelt bzw welche hattest du eingenommen? Wenn du dich mit damit auskennst, weißt du zufällig welche Salze am besten bei Hautunreinheiten gemischt werden? Hatte im Internet nichts richtiges dazu gefunden und würde die Salze aber wieder im Internet bestellen.

Ja wie sieht es denn nun bei dir mit dem Ausschlag aus, Melli?

Subject: Aw: Gänsehautähnliche Hautflecken
Posted by [Melli_S](#) on Mon, 07 Aug 2017 10:54:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja ich war bei einer Hautärztin, diese konnte mir jedoch nicht weiterhelfen. Sie hat einen Pricktest durchgeführt und meinte ich hätte eine leichte Unverträglichkeit gegen Getreide, deswegen hätte ich diese trockene Hautstellen... Sie meinte ich solle mir evtl. etwas gegen Heuschnupfen reinwerfen und Feuchtigkeitscreme nutzen.

Die Hautstellen sind wie gesagt sehr trocken, mal größer, mal kleiner und sehen aus wie Gänsehaut. Sie kommen und gehen... und fallen auf dem ersten Blick nicht wirklich auf.

Ich versuche jetzt meine Ernährung umzustellen, vllt. hilft es ja

Subject: Aw: Gänsehautähnliche Hautflecken
Posted by [Limari](#) on Wed, 09 Aug 2017 06:43:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Melli_S: Bei Getreideunverträglichkeit kann auch geprüft werden, gegen was genau du allergisch reagierst. Ansonsten ist es wirklich eine sehr gute Entscheidung erstmal die Ernährung anzupassen! Die Haut wird dann bestimmt besser
AlmaWeisenb: Naja ich bin jetzt kein Profi, habe da auch einen Bekannten befragt, der Heilpraktiker ist. Du kannst mal bei dem Ratgeber unter Akne oder unreine Haut schauen <https://www.schuessler-salze-zentrum.de/schuessler-salze-ratgeber/sc-huessler-salze-fuer-kinder/#koerperliche-anwendungsgebiete>, da sind Empfehlungen für die Zusammenstellung. Ansonsten ist auch das Buch gut für mehr Infos was für was geeignet ist: https://www.amazon.de/Sch%C3%BC%C3%9Fler-Salze-Quickfinder-K%C3%B6rper-Geist-Seele/dp/3833804955/ref=sr_1_2?s=books&ie=UTF8&qid=1502260886&sr=1-2&keywords=Sch%C3%BC%C3%9Fler-Salze. Übrigens informieren auch einige Apotheken über Schüssler salze. Da kannst du mal googlen welche bei dir in der Nähe spezialisiert ist. Liebe Grüße

Subject: Aw: Gänsehautähnliche Hautflecken
Posted by [AlmaWeisenb.](#) on Fri, 11 Aug 2017 13:35:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit Getreideunverträglichkeit meinst du also Heuschnupfen? Ich verstehe jetzt noch nicht wie dann diese Hautirritation zu Stande kommt. Weil das Immunsystem überfordert ist und es dadurch zu solchen Äußerungen kommt oder wie?
Und durch das Heuschnupfenmittel verschwindet dann auch der Ausschlag? Welches wurde dir denn dafür verschrieben?
Klingt für mich bisschen komisch

Danke Limari, hatte da selbst nun schon recherchiert bzw mich bei meinem Hausarzt erkundigt. Er hatte mir jedoch nun was anderes geraten.
