

---

Subject: Wie ich meinen Haarausfall reduzieren konnte ... Meine Geschichte :)

Posted by [Smart\\_Brabus](#) on Sat, 14 Oct 2017 07:56:02 GMT

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

---

Guten Morgen liebe Leidensgenossen,

bevor ich über meine Leidensgeschichte berichte:

Ich war lange Mitleserin, bevor ich mich entschlossen habe euch von mir und meinem haarigen Problem zu berichten.

Ich bin 29 Jahre und Angestellte im Speditionsgewerbe (keine leichte Kost), aber man gewöhnt sich dran. P.S. Wenn ihr glaubt mein HA ist stressbedingt. Ich arbeite schon seit 11 Jahren in der Spedition

Viele Tipps und Ratschläge habe ich von dieser Seite :)Dafür bin ich euch sehr dankbar.

Mein Haarausfall hat sich vor ca. 3 Jahren bemerkbar gemacht.

Muss dazu sagen, dass ich für eine zu lange Zeit (5 Jahre) meine Haare blondiert habe, bis ich mich dazu entschlossen habe es sein zu lassen. Färben, blondieren und Co. Ist nicht sonderlich gut für die Haare Föhnen, glätten, also volles Programm. Ach.. könnt ich es doch rückgängig machen :(:(

Ich hatte früher sehr dickes, volles Haar. Bsp. Ich habe beim Zopf binden immer das Gummi 2x

... -.- und es sitzt nix.

Meine Haare sind ca. 35 cm lang

Aktuell verliere ich beim morgendlichen Haare kämmen ca. 20-35 Haare, über den Tag verteilt nochmal 10 Stück ca., abends beim Haare kämmen nochmal so 15-20 Stück.

Nachdem Haare waschen: ca. 60-80 Haare, am Morgen nach dem Haare waschen, ca. 40-60 Stück.

(JA ICH ZÄHLE SIE IMMER, auch wenns Terror für den Kopf ist ! )

Ihr sagt jetzt evt. Das ist vollkommen OK... aber Leute, ich sag euch das war mal ganz anders.

Es gab eine Zeit, da habe ich ca. 100 Haare beim kämmen verloren und das täglich. Es ging soweit das ich mich nicht mehr getraut habe meine Haare zu kämmen.

Der Knaller kam beim duschen, Abfluss verstopf wegen der Haare. Beim Kämmen schicke 300 Haare in der Hand. Nun ja, ich bin in Tränen ausgebrochen.

Viele von euch haben oder hatten das gleiche Problem.

Ich berichte euch nun wie ich meinen HA reduzieren konnte. Das war aber ein jahrelanger Prozess, nichts von jetzt auf gleich.

1. Pille abgesetzt (hab ich hier gelesen), meine Haut sieht zwar auch wie Kacke, aber das sind mir meine Haare wert ! (ca. vor 2 Monaten)
2. Ich habe in eine gute Haarbürste investiert ( Mason Pearson), hab ich auch You Tube entdeckt investiert in eine Bürste mit Wildschweinborsten. Glaubt mir !
3. 2 x die Woche Haare waschen mit Babyshampoo (jeder hat aber so ein eigenes Waschritual)
4. Trichosense Lösung für die Haare !! :) habe ich auch aus You Tube
5. 2 liter Wasser am Tag trinken
6. 1xdie Woche Kopfhautmassage mit Olivenöl (über Nacht drauf lassen, morgens auswaschen)
7. Alle 3 Monate gehe ich Spitzen schneiden

8. To be on the safe side: große Blutuntersuche (habe bei mir aber nichts ergeben) > Den Termin habe ich auf Wunsch meiner Frisörin gemacht.

Und jetzt erzähle ich was ich alles probiert habe, was wirklich nichts gebracht hat

1. Priorin, 8 Monate, Effekt = 0 ! Sehr viel Geld aus dem Fenster geschmissen... Sehr ärgerlich
2. Diverse Haartabletten (nichts hat irgendwas gebracht, ich kann euch nicht einmal mehr sagen was ich alles gekauft habe... soviel war es).
3. Thiocyn (oder wie das Schweine teure Zeug heißt. Gebracht hat es nichts
4. Kerastase Specifique Lösung (RICHTIG teuer -.-) > 1-fucking-60 EUR ! aus dem Fenster geschmissen
5. Vitaminpräparate / Biotin / Zink / Eisen, kein Effekt

Ach ja, mein Dermatologe, bei dem ich 4 MONATE auf einem Termin gewartet habe, hab mir Regaine verschrieben. Ich dacht' mich trifft ein Schlag. P.S. Ich habe mir keine Haare rausrupfen lassen mit dieser Zange. Direkt abgelehnt.

Warum habe ich kein Regaine probiert? Ganz einfach weil ich mich nicht traue ... Hab total Angst vor dem Haarshedding oder wie das heißt...

Logischerweise kannte ich Regaine bereits -.- Wer kennt es nicht ?

So. Eine Sache wollte ich nochmal am Rande bemerken.

Meine Augenbrauen haben ca. letztes Jahr aufgehört zu wachsen. Also ich musste mir sehr lange nichts mehr zupfen, was bei meinen Brauen eig. sehr untypisch war. Seitdem ich die Pille abgesetzt habe, kommen paar Härchen. Ich freue mich über jedes Härchen das wächst.

Liebe Grüße

---