
Subject: Tabelle mit uns allen

Posted by [gretchen](#) on Wed, 01 Dec 2010 13:31:10 GMT

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

hallo ihr lieben,

ich glaube, ihr kennt das alle, dass man hier immer wieder von den gleichen liest und dann doch auch immer wieder einige miteinander verwechselt bzw sich einfach nicht alles merken kann.

ich hab mal eine excel-tabelle angefangen, in die sich jeder der möchte eintragen kann. so können wir uns und unsere erfolge, ursachen und gemeinsamkeiten besser miteinander vergleichen.

es handelt sich dabei um zwei excel-blätter. im ersten allerhand daten, die mir so eingefallen sind und im zweiten eine art legende für die abkürzungen.

falls ihr das doof findet, sagts bitte, ich denke aber, es könnte echt ne hilfe sein. ich bin aber offen für vorschläge und ergänzungen!!

ich versuche, die tabelle nach und nach zu "sichern" und auch mal drüber zu formatieren, da ja ggf nicht jeder so gut mit excel klarkommt. habe versucht, es ganz einfach zu halten, so dass es noch übersichtlich ist.

wäre schön, wenn sich möglichst viele eintragen.

File Attachments

1) [Zusammenfassung.xls](#), downloaded 708 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [cereza](#) on Wed, 01 Dec 2010 13:48:09 GMT

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

aber gerne *mag umfragen* kannst du für mich eintragen? versteh manche punkte nicht!

Nickname: cereza

Geburtsjahr/ BMI: 1985/21

Gemüsstypus: was bed. die zahlenfolge?

Körperbehaarung: zu wenig, aber da!

Sonstige erkrankungen: keine

HA Beginn: sommer 2007, mit einem ca 1cm großen loch neben dem scheitel- ist bald wieder zugewachsen

Haarstatus vorher: zahlenbedeutung? normal, voll, locken halt

Haarstatus heute: s.o., bedeutung? bzw. sind ein paar threads weiter unten bilder

Ausfallmuster: diffus? nackenhaaransatz geht nach oben, betroffen außerdem seiten, vorderer oberkopf, 2008 auch wimpern und augenbrauen vermehrt, aber nicht bis hin zu starker lichtung, jetzt nicht mehr.

Ausfalllänge: lange haare

Hormone Zeitraum: keine, naja, ich hab 1 1/2 jahre, bevor haarausfall anfang, die pille abgesetzt- das hat damit aber bestimmt nichts zu tun.... zu langer zeitraum?

Handelsname: -

Medikamente Zeitraum: kortison-östrogenlösung abschnittsweise

Wirkstoff und Menge: s.o. menge nach augenmaß, alle 2 tage (täglich mach ichs nicht...da müsst ich ja auch täglich haare waschen!)

Beobachtung Hormone: keine

Beobachtung Medikamente: wirkt wunder, will ich wegen des kortisons aber nicht für immer nehmen! nutzt mir ja nix, wenn ich dann noch andere krankheiten kriege... ich hab erst vor 3 tagen kapituliert und nehm es wieder, vorher war ich 1 jahr lang frei davon

Verhütung: nicht-hormonell

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [gretchen](#) on Wed, 01 Dec 2010 14:01:42 GMT

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

hallo cereza,

was meinst du, was ich zu tun hab, wenn mir hier jede sagt, ich solls selbst eintragen *hiiiiilfe*

is nicht schwer, ich dachte nur, bevor man die ganze tabelle vollklatscht, lieber ne zahl eintragen. dabei steht

1 für "hochsensibel und wenig stressresistent" usw...

2 = hochselbsibel aber stabil

3 = belastbar

siehe einfach die zweite seite der datei...

Zitat:Haarstatus vorher: zahlenbedeutung? normal, voll, locken halt

siehe ebenfalls zweite seite.

wäre toll, wenn ihrs zumindest in etwa eingeben könntet....eben DAMIT man nicht immer in anderen threads nachschauen muss..

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 01 Dec 2010 14:13:53 GMT

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

Ohh, sowas mag ich gerne

Nickname: PONYFRANSE

Geburtsjahr/ BMI: 1983/22

Gemüsstypus: ???

Körperbehaarung:

An den Armen n bissl mehr - sonst normal!

Sonstige Erkrankungen: zum Glück - keine! *auf Holz klopf*

HA Beginn: Vor ca. 2-3 Jahren - da fiel es meinem damaligen Freund das erste Mal auf: "Ey, Du bekommst ja schon Glatze!"

Haarstatus vorher: Schon immer feine & wenige Haaren - aber wenigstens war da nichts licht -

Haarstatus heute: Insgesamt weniger Haare - "beginnende AGA" vorallem "lichter Scheitel"

Ausfallmuster: Ich glaub, ich bin ein Paradebeispiel für das Ludwig-Schema!

Ausfalllänge: Alle Längen - ob kurz oder lang - vermehrt aber auch die Längen...

Hormone Zeitraum: Diverse Verhütungsmittel "probiert" - Pillen, Implanon, Pflaster usw. - Denke, dass war auch der Auslöser - Momentan (1 1/2-2Jahre) anti-androgene Pille!

Handelsname: AIDA, die Haarpille

Medikamente Zeitraum: Zink, Bioton, Priorin, SilicaGel, Ell-Cranell

Beobachtung Hormone: Denke, durch die Aida kann ich meinen Status seid 2 Jahren halten... Trotz schlimmer HA-Schübe!

Beobachtung Medikamente: Denke, keine!

Verhütung: Pille, Aida - s.o.

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [gretchen](#) on Wed, 01 Dec 2010 14:37:25 GMT

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

möööööööööööööööp

mädels, ihr versteht das falsch...bitte nicht hier rein schreiben sondern als ÜBERSICHT in tabellarischer form in die excel datei eintragen, die ich oben angehängt habe.

also abspeichern, eintragen, neu anhängen!!! *büüüütte*
aber danke trotzdem, dass ihrs irgendwie befürwortet

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [nilufar](#) on Wed, 01 Dec 2010 14:49:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sry, muss grad mal sein

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 01 Dec 2010 15:28:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ups

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [cereza](#) on Wed, 01 Dec 2010 20:40:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da geb ich sie weiter

File Attachments

1) [m.xls](#), downloaded 500 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [gretchen](#) on Thu, 02 Dec 2010 06:36:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

freufreufreu

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [Minu](#) on Thu, 02 Dec 2010 17:38:03 GMT

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

Super Idee!

Bin auch dabei!

File Attachments

1) [Kopie von m-1.xls](#), downloaded 409 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 02 Dec 2010 17:58:27 GMT

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

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [Pitrie](#) on Thu, 02 Dec 2010 18:16:04 GMT

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

bin auch dabei

File Attachments

1) [pitrie.xls](#), downloaded 434 times

Subject: ich mach mit bei deiner 'Studie'

Posted by [maurizio](#) on Thu, 02 Dec 2010 19:02:42 GMT

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

hier auch meine daten.

hoffe du friemelst das dann auch zusammen...

nici

File Attachments

1) [Zusammenfassung_mauri.xls](#), downloaded 411 times

Subject: Aw: ich mach mit bei deiner 'Studie'

Posted by [gretchen](#) on Thu, 02 Dec 2010 21:44:49 GMT

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

mädels, ihr seid der HAMMER

habe sie gerade nochmal bissl "aufgehübscht" und die legende mal nach oben mit reingenommen. wenn ihr ne andere software aufm rechner habt, seht ihr womöglich ganz häßliche farben .

File Attachments

1) [Zusammenfassung mauri.xls](#), downloaded 315 times

Subject: Aw: ich mach mit bei deiner 'Studie'

Posted by [maurizio](#) on Fri, 03 Dec 2010 06:27:26 GMT

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

bei mir in der tabelle fehlst du gretchen.
na da soll mal einer sagen wir sind nicht spontan!!!

nici

Subject: Aw: ich mach mit bei deiner 'Studie'

Posted by [gretchen](#) on Fri, 03 Dec 2010 07:57:25 GMT

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

hallo!

bin doch da!
musst nur runterscrollen .

und immer die letzte ist die aktuellste tabelle.

Subject: Ich auch , ich auch!!!

Posted by [Joelle](#) on Fri, 03 Dec 2010 08:44:45 GMT

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

File Attachments

1) [Zusammenfassung+mauri.xls](#), downloaded 296 times

Subject: Aw: Ich auch , ich auch!!!

Posted by [Joelle](#) on Fri, 03 Dec 2010 08:49:54 GMT

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

Irgendwie sind meine Ergänzungen nicht mit reingegangen, sorry ...

Subject: Aw: Ich auch , ich auch!!!

Posted by [gretchen](#) on Fri, 03 Dec 2010 11:02:29 GMT

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

hallo joelle,

ja, du hast ncihts eingetragen oder nichts abgespeichert....

wenn du die datei öffnest, muss du sie irgendwohin abspeichern, sonst speicherst du deine
änderungen nicht in der ursprünglichen datei, sondern nur in der cache-datei (glaube ich) also
in der zwischenablage....

würdest du es nochmal versuchen?

Subject: Aw: Ich auch , ich auch!!!

Posted by [Joelle](#) on Fri, 03 Dec 2010 15:31:11 GMT

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

genau das war das Problem gretchen ...

Haste echt super gemacht mit der Tabelle, war ne total gute Idee !!!

Grüße

(hoffe mal jetzt klappt`s)

File Attachments

1) [Zusammenfassung+mauri.xls](#), downloaded 294 times

Subject: Aw: Ich auch , ich auch!!!

Posted by [gretchen](#) on Fri, 03 Dec 2010 19:02:38 GMT

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

sodele...nun nochmal alle zusammen

die neueste variante hier:

File Attachments

1) [Zusammenfassung mauri.xls](#), downloaded 289 times

Subject: Aw: Ich auch , ich auch!!!
Posted by [maurizio](#) on Fri, 03 Dec 2010 20:07:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nochmals ich, ist irgendwas verrutscht.
Jetzt okay!

Find ich übrigens super, dass du Dir soviel Mühe machst.

File Attachments

1) [Nici_korrektur.xls](#), downloaded 319 times

Subject: Aw: Ich auch , ich auch!!!
Posted by [gretchen](#) on Fri, 03 Dec 2010 20:33:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke nici

glaub, die machen wir uns alle hier....

und ich wünsche mir soooooo sehr, dass uns das alles eines tages sowas von gestohlen bleiben kann!!!!!!

Subject: Aw: Ich auch , ich auch!!!
Posted by [maurizio](#) on Sat, 04 Dec 2010 07:31:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weißt du was ich auch noch interessant fände.
ob die mädels auch schuppen oder juckende kopfhaut haben.

nici

Subject: neues attribut f.d. tabelle
Posted by [gretchen](#) on Sat, 04 Dec 2010 10:25:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

morgen,

hab deinen vorschlag eingefügt.

vorschläge für einheitliche "normenkatur" für die spalte "kopfhaut" stehen oben.

gesund
fettend
schuppend (trocken oder fettig)
juckend
gerötet
brennend
trocken

jeder der will oder eine auffällige kopfhaut hat, bitte eintragen!!

nochwas:

pitrie und maurizio, ihr zwei seid bisher die einzigen, die bei NICHT HORMONELLER verhütung dennoch auch neue, kurze haare verlieren.
alle anderen, die ohne pille leben, verlieren wohl eher nur die älteren, langen haare.
so hätte ich das eigentlich auch erwartet.
seid ihr zwei sicher, dass die kurzen haare neue, mit verkürztem wachstumszyklus sind...? also dünnere oder minderwertigere haare? oder habt ihr ggf nen stufenschnitt und könnt es nicht mit sicherheit sagen?
entschuldigt die "blödheit" der frage....ich will nur sicher gehen .
ggf hats auch nen anderen grund...wenn ich mehr zeit hab, schau ichs mir mal genauer an...ggf ist da noch ein weiterer unterschied..

File Attachments

1) [Zusammenfassung.xls](#), downloaded 464 times

Subject: Aw: neues attribut f.d. tabelle

Posted by [maurizio](#) on Sat, 04 Dec 2010 12:36:22 GMT

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

da ich ja erst seit 3 wochen keine hormone mehr nehme,
kann ich das gar nicht so genau sagen, ob mein körper
noch wie unter hormonen reagiert...

in meiner badewanne liegen haare aller längen, von kurz
bis lang.
und ich habe keinen stufenschnitt.

nici

anbei noch meine ergänzungen

File Attachments

1) [Nici_korrektur2.xls](#), downloaded 371 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [Minu](#) on Sat, 04 Dec 2010 14:07:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch ich habe bevor ich mit der Pille angefangen habe, bereits kürzere und dünnere Haare verloren. Das aber erst nach 5 Jahren HA, und nachdem es über 4 Jahre kaum merklich war und im 4. Jahr schlagartig ganz doll wurde.

Hier mein Update:

File Attachments

1) [update_minu.xls](#), downloaded 369 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [Pitrie](#) on Sat, 04 Dec 2010 16:27:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich mir fällt das mit den kurzen haaren besonders in den GHE auf. da habe ich nur noch so leichten flaum, also so haare die gar nicht richtig lang werden und die kann ich ganz leicht ohne dran zu ziehen quasi wegnehmen. immer so 5-10 stk... und morgens auf dem kopfkissen habe ich auch haare aller längen dabei. da ich aber eigentlich keinen neuwuchs habe, fallen mir insgesamt auf jeden fall viiiiiiieel mehr lange haare aus, aber wie gesagt, das mit den kurzen haaren, fällt besonders in den GHE auf. mhh, so richtig sicher bin ich mir bei den anderen haaren sonst nicht, könnten auch kurze sein durch den leichten stufenschnitt den ich habe, da ja keine neuen wachsen können mir von denen ja eig auch keine ausfallen
jetzt bin ich selber verwirrt
hoffe du kannst damit ein bisschen was anfangen!

gruß, pitrie

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [Pitrie](#) on Sat, 04 Dec 2010 19:46:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

update kopfhaut

File Attachments

1) [update_pitrie.xls](#), downloaded 364 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 05 Dec 2010 15:23:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Update: FRANSE

File Attachments

1) [Update-Franse.xls](#), downloaded 406 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [andreaverena](#) on Wed, 08 Dec 2010 21:33:01 GMT

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

bin auch dabei!

File Attachments

1) [Update_AndreaVerena.xls](#), downloaded 402 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [dagmar](#) on Thu, 09 Dec 2010 13:28:31 GMT

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

..... ich will auch! Bin die Seniorin unter Euch.....

File Attachments

1) [update dagmar.xls](#), downloaded 403 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [Pitrie](#) on Sun, 12 Dec 2010 15:51:10 GMT

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

nochmal was korrigiert....

File Attachments

1) [updatepitrie.xls](#), downloaded 372 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [thana](#) on Tue, 14 Dec 2010 14:26:07 GMT

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

Finde die Idee super, hatte sie vor vielen Jahren auch mal, nur war die Resonanz sehr schlecht. Deswegen hab ich hier gleich mitgemacht.

Viele Grüße

File Attachments

1) [updatepitrie\(1\).xls](#), downloaded 286 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [gretchen](#) on Tue, 14 Dec 2010 14:43:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo mädels,
danke für eure rege teilnahme

hab die tabelle nochmal bissl zusammengezurt...

@thana: die belara, nimmst du die noch immer?
hört sich so an, als würdest du östrogen/progesteron creme nehmen....ZUSÄTZLICH zur
pille?

edit: ups...sollte die tabelle natürlich auch neu anhängen!

File Attachments

1) [Zusammenfassung.xls](#), downloaded 384 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [thana](#) on Wed, 15 Dec 2010 14:39:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,

richtig, die Pille nehme ich noch immer, zusätzlich kommt die Östrogencreme und
Progesteroncreme. Bald möchte ich alles absetzen, da ich durch die ganzen Hormone nur noch
kranker werde.

Viele Grüße

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [gretchen](#) on Wed, 15 Dec 2010 14:42:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klings gut also mir hats geholfen. muss allerdings (gerade) noch immer 2mg nat. östrogen
loswerden....da werden die haare nochmal rieseln

halt uns auf dem laufenden!

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [judymilo](#) on Wed, 15 Dec 2010 20:32:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Zusammen,

generell eine gute Idee. Ich habe mich dazu gesetzt. Es muss jedoch einer mal eine Zwischenbilanz ziehen. Vielleicht Beobachtungen wodurch was entstanden ist... LG Judy

File Attachments

1) [Zusammenfassung\(1\).xls](#), downloaded 388 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 02 Jul 2013 11:00:23 GMT

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

Hallo an alle,

habe mal diesen alten Thread hier rausgekratzt. Da hat sich Gretchen die Mühe gemacht, eine Excel Tabelle mit Maßnahmen anzulegen.

Weiß jemand, was aus einigen dieser Userinnen geworden ist? Mir fallen immer wieder Beiträge von Mitgliedern auf, die gerade mal einige Beiträge eingestellt haben und dann sind sie nach einigen Monaten, Jahren spurlos verschwunden. Haben die ihren HA alle überstanden oder nur einfach keine Lust mehr hier mitzuschreiben?

Hat jemand Lust, die angefangene Tabelle vielleicht fortzuführen oder eine neue zu erstellen?

Kann mich schon fast Gretchen in der Tabelle anschließen, bloß, dass bei mir Fin nicht geholfen hat, aber ansonsten ist bei uns fast alles gleich.

Gruß Wuschel

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen

Posted by [andreaverena](#) on Tue, 02 Jul 2013 12:01:50 GMT

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

Ich bin tatsächlich nicht mehr im Forum, weil mich die stetige Auseinandersetzung mit meinen Haaren noch mehr frustet.

Hatte nach einem Jahr Progesteron Einnahme (zusätzlich noch Vitamin D und Pantovigar, und wirklich regelmässige Haarschnitte) tatsächlich Nachwuchs.

Mittlerweile ist aber alles schon wieder beim Alten. Der nachwachsenden Haare fallen genau so schnell aus wie sie kommen, wie auch mein gesamter Stoffwechsel vermutlich zu schnell ist ? Ich hab zwei jährliche Ausfallphasen, die jeweils mehrere Monate lang andauern und mein Haarbild ist demnach auch etwas eigenartig. Die Kopfhaut ist zwar nicht mehr so stark sichtbar weil ich die Haare blond und immer gebunden trage, aber Längen hab ich so gut wie keine mehr, Wenn ich meine schulterlangen Haare fasse bleibt nur ein millimeterdünner Zopf

Also alles in allem immer noch eine Katastrophe, kein Hindenken an offenes Haar - leider !!!!

Ich nehme noch Vitamin D und denke schon manchmal darüber nach, eventuell wieder mit dem Progesteron zu starten, andererseits hat mich das Hormon doch auch soweit beeinflusst, dass ich mir schon selber unheimlich war. Die Idee meines Arztes (Prof. Huber) war, dass die Hormone sich eigentlich selber regulieren müssten, dass also die Progesteronkur nur Anstoss sein sollte,

er hatte ja PCO Syndrom diagnostiziert, und das soll sich gebessert haben.

Wenn ich noch einen Versuch starten sollte, dann wird es wohl eher mit Mönchspfeffer sein, sicher keine Chance gebe ich Minox oder der Pille.

Alles Gute Euch Allen, lasst mich wissen, was ihr denkt!

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [Kringeline](#) on Tue, 02 Jul 2013 19:32:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [Kopie von Zusammenfassung%281%29.xls](#), downloaded 266 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [Raubtochter](#) on Wed, 03 Jul 2013 20:33:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wieder aktualisiert,

LG

Juli

File Attachments

1) [Zusammenfassung.xls](#), downloaded 285 times

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [sunflower3](#) on Fri, 05 Jul 2013 14:56:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Tabelle mit uns allen
Posted by [sunflower3](#) on Fri, 05 Jul 2013 15:01:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ja prima funktioniert .. mist alles weg naja ein andermal
