

---

Subject: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Sun, 20 Apr 2014 14:58:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen!

Ich werd jetzt hier mal immer schreiben wie es mir geht u was sich evtl verändert, verbessert, verschlimmert. In erster Linie weil es mir irwi gut tut und zweitens vllt hilft es ja mal irgendwann, irgendwem....

Seit genau 5 Wochen nehme ich nun die Belara. Nebenwirkungen habe ich denke ich keine. Meine depressive Stimmung schreibe ich meinem Haarausfall zu und nicht den Hormonen. Seit 3 Tagen benutze ich Regaine Frauen 2x tgl. Sprühe es nur auf die Stellen wo es am ärgsten ist. D.H. Stirn, Nacken, Seiten. ...

Wie sind die Haare im Moment: Staubtrocken, oben fettig durch Regaine, richtig stumpf....fühl mich optisch richtig aussozial....

Beim Kämen gehen mir "im Moment" nicht mehr so viele Haare aus...beim Waschen auch nicht. Aber wenn ich mit der Hand durch gehe kann ich immer 5-10 rausziehen.... also ka ob es besser is oder ich nur vorsichtiger mit Kämmen usw bin. Mein Kopf juckt hin und wieder wie verrückt was aber nie lange anhält.

Heute is mir extrem schlecht den ganzen Tag. ...Nebenwirkung Regaine?

Einnehmen tu ich ansonsten nichts mehr.

Ich werde jetzt einfach abwarten u muss versuchen ruhig zu bleiben egal wie es sich entwickelt. Werde zwischenzeitlich wieder berichten.

Wünsche allen noch ein schönes Wochenende

LG ELLA

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 24 Apr 2014 15:42:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zusammen

Heute geht es mir mal wieder richtig mies weil heute so viele Haare ausfallen irwi...und Haare waschen steht mir auch noch bevor..Das letzte mal hab ich am Montag Haare gewaschen. Regaine vertrage ich bis jetzt sehr gut. Haare sind auch nicht fettig fühlen sich aber komisch an.

Ich würde so gerne mal wieder Haare färben/tönen und traue mich einfach nicht aber das sieht alles so assi aus mittlerweile....

Mein größter Erfolg ist das ich seit Samstag nicht mehr geweint habe....Ansonsten bin ich jeden Tag nach der Arbeit total erschöpft weil mich das so runter zieht...Ich komme von der Arbeit heim, esse, gehe ne Runde mit meinem Hund oder schau ewig die Wand an dann dusche ich u falle danach ins Bett und bin froh wieder einen Tag überstanden zu haben....

Das ist alles nicht mehr schön und ich föhl mich so hässlich...so verändert u das auf so kurze Zeit....

Wünsche euch allen nen schönen Abend...

LG Ella

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 24 Apr 2014 17:38:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey, Kopf hoch... Mir gehts auch nicht gerade blendend... Besser, als wohl gedacht, aber trotzdem... Ich glaube, wenn man weiß, dass es schlimm werden könnte und man eigentlich nur drauf wartet, dass es endlich anfängt zu rieseln... - ist es nicht mehr ganz so krass, wenn es dann wirklich anfängt. Ich hab Urlaub, das Wetter spielt auch mit und ich mag gar nicht vor die Tür... Warum? Wegen den Haaren -.- Ich wasch ja täglich und was da ausfällt... Erinnert mich irgendwie an mein Regaine Shedding... Fast genauso eigentlich... Schaukelt sich mittlerweile auch auf über 100 Haare... Föhnen ist krass... Hätte heute eigentlich meine Tage kriegen sollen... Bisher nix in Sicht... Vielleicht bin ich ja schon schwanger? Das wäre natürlich Bombe. Najaaaaa... Abwarten -.- Es könnte so schön sein...

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 24 Apr 2014 17:41:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

PS. Du weißt aber schon, dass sich Dein Haarausfall durch Regaine nochmals verschlimmern kann, oder? Kann... Muss es aber nicht! Ich hatte recht leichtes Shedding... 150 Haare / Tag vielleicht... Dadurch hat sich aber nix gelichtet... Der Neuwuchs danach hat mich dafür entschädigt. Nur leider geht mir der gerade flöten

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 24 Apr 2014 19:01:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hej!

Ja natürlich, das weiß ich....werd ich auch noch überleben denke ich die wären ja so oder so ausgefallen. Ob ich so cool damit umgehen kann wie ich grad schreibe wird sich zeigen. Hab eh grad gewaschen u es war wieder ein supergau. Aber grad im Moment bin ich relativ relaxt. Hoffe das hält an.

Lg

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 24 Apr 2014 19:05:57 GMT

---

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

---

Ah jetzt seh ich erst das du davor noch was geschrieben hast. Ich drück dir alle Daumen die ich hab das der Ausfall nich so doll wird wie er bei mir nsch absetzen war oder fas du wirklich bald schwanger bist und dann ruhe hast. Mhhh ja was mir sehr hilft sind lange ausgiebige Spaziergänge mit meinem mops oder bilder malen. Hab mir Ölfarben usw gekauft u da schmier ich jetzt abends immer bisl rum. Beruhigt mich sehr....ja es konnte alles sehr schön sein ich weiß. ....

Lg

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Sat, 26 Apr 2014 18:48:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich checks einfach nicht.....heute morgen beim kämen waren es ca 15 Haare.....am nachmittag nochmal ca 15.....nach dem waschen waren es beim kämen ca 45.....also DEUTLICH besser im Vergleich zu davor. ABER: wenn ich reinfasse und drann ziehe hab ich immer so 5-10 in der hand. Ich kämme auch wirklich gut durch also nich ganz vorsichtig. Is das jetzt gut? Kann es sein das die haare evtl ein bißchen fester am kopf sitzen u deswegen sie beim kämmen nich so ausgehen aber man sie halt immer noch leichter raus ziehen kann? Oder sind es einfach weniger weil eh schon 2/3 weg sind????

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Sat, 26 Apr 2014 19:35:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also erst mal: bitte färb dir die haare, wenn es nötig ist. Das kann den HA eigentlich nicht großartig beeinflussen. Es ist doch Unsinn, sich noch schlechter zu fühlen, weil man darauf verzichtet. Ich färbe eigentlich auch normal weiter.  
Ich würde zu den Ausfallzahlen sagen, dass weniger ausfall immer gut ist. Punkt. Freu dich einfach erst mal darüber.  
Bei mir ist es in den letzten Tagen auch besser. Letzter waschtag (zuvor 3 Tage nicht gewaschen) unter 150, ansonsten beim bürsten unter 20. Kann allerdings auch immer mal wieder ein loses finden. Aber so bin ich einigermaßen zufrieden.  
Versuch einfach mal den HA zu ignorieren und bei den Zahlen würde ich wie gesagt färben und auch ruhig mal zum Friseur gehen. Tut ja auch mal gut, alles etwas aufzuhübschen.

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Sat, 26 Apr 2014 20:28:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gefärbt habe ich heute. Aber schaut auch nich soooo viel besser.....is es den bei dir auch so das

du beim reinfassen die haare leicht raus ziehen kannst? Es stimmt man sollte wohl froh sein wenn es mal besser ist....nur is es definitiv kein Normalzustand.

Lg

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Sat, 26 Apr 2014 20:43:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich fasse eigentlich nie so rein, dass ich komplett dir Finger durch die langen Haare ziehe. Mache ich auch einfach ungern. Sie hängen aber dafür einfach unten raus...

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Mon, 28 Apr 2014 16:51:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hej Leute!!

Brauche ganz dringend ne Antwort!! Ehm regaine jetzt seit 11 Tagen und im Gegensatz zu den letzten zwei Wochen gehen mir g heute sehr, sehr viele haare aus!  
Kann das den schon mit shedding zusammenhängen?

Lg

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Mon, 28 Apr 2014 17:03:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bestimmt! Ich habe zwar keine Erfahrungen, aber schon gelesen, dass das nach 2 Wochen losgehen kann. Keine Panik, es muss ein gutes Zeichen sein!

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Mon, 28 Apr 2014 17:12:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bist du dir sicher??? Ich finde nix? Es sind erst elf tage.....das is grad wie haarausfall zu seine schlimmsten Anfangszeiten....Panik brodelt in mir drin. ...aber wenn es wirklich schon shedding sein könnte sind es die haare die eh runter kommen o? Danke das du mir gleicg geantwortet hast. Werd jetzt mal nen tee trinken u versuchen ruhe zu bewahren

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Mon, 28 Apr 2014 18:18:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, glaub ich ganz bestimmt!  
Tipp: lies dir mal Rezensionen bei amazon zu regaine durch und google "regaine Frauen Erfahrungen" das hilft und beschäftigt ne Weile

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 28 Apr 2014 19:29:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

also nach elf Tagen schon ein Shedding finde ich sehr früh. Kann ja mir eigentlich kaum vorstellen... Bei mir hat es nach ca. drei Wochen angefangen... Du musst versuchen ruhig zu bleiben... Ich hab mir immer eingeredet, dass für jedes feine, fesselige Haar ein neues, dickes Haar nachwächst... Shedding hat bei mir ca. 7 Wochen gedauert, meine ich... Dann hörte es schlagartig auf!

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Mon, 28 Apr 2014 19:45:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nja man liest so viel unterschiedliches....bei manchen geht es sehr früh los, bei anderen nicht....muss ich wohl einfach beobachten.

Lg

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Mia-A](#) on Sat, 03 May 2014 07:42:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke schon, dass es Shedding ist.  
Du nimmst es immerhin 2x am Tag, von daher ist das nicht verwunderlich.  
War bei mir auch so.

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Sat, 03 May 2014 11:28:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hat es dann bei dir was gebracht?

---

Lg

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Raubtochter](#) on Sat, 03 May 2014 17:29:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ella28,  
schau mal in meinen Thread "Mutmachen". Da habe ich dokumentiert, was eine Anwendung von 2mal täglich bewirken kann.  
Auf einmal schossen mir die Haare wie Gras aus dem Kopf. Du musst bei Regaine immer nur ca 6 Monate abwarten um die VOLLE WIRKUNG zu sehen. Um die optische Veränderung bzw. neue Fülle zu sehen brauchen die Haare denke ich nur eine gewisse Mindestlänge von ca 4-5 cm lang. Vielleicht sind sie bei dir nun schon gut nachgewachsen, aber man kann es eben erst in ein paar Monaten so richtig sehen.  
Ich habe mir die ganze Zeit vorgestellt, dass es mir in 4 Monaten deutlich besser geht - und alleine der Gedanke hat mich beruhigt und ich habe mich solange auf andere Dinge möglichst konzentriert. Sportlicher Erfolg etc.

Liebste Grüße  
Raubtochter

PS:Ich finde aber 2mal täglich bei der 5% bedenklich für den Körper.

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Mon, 05 May 2014 12:38:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hej Alles Zusammen

@ Raubtochter: Jap, hab deinen Tread schon 2 mal duch finde du schreibst so unterhaltsam...  
Ich hätte vllt auch gleich die Diane nehmen sollen....hab angst das die Belara für meine Ausfallraten zu schwach ist.

Nun zum Allgemeinen: Die Belara nehm ich genau sieben wochen mittlerweile....das einzige was ich feststellen kann is das ich nich mehr so oft waschen muss ansonsten nix....Regaine nehme ich jetzt seit....laasst mich überlegen: 16 Tagen....ob ich wie vermutet schon shedding habe kann ich nicht beurteilen....Hatte schon immer stark schwankende ausfallenzahlen und mein Haarausfall hat sich verändert. Es ist die Art u Weise wie sie ausfallen....Als es losging kamen " Tonnen" von Haaren beim Waschen runter u dafür war danach immer ziemlich ruhe.... Mittlerweile sind die Strähnen die ich beim waschen raus ziehe verhältnismäßig wenig u wird auch nur zu nem Mini Kneul danach....würde sagen so 150Haare...

Beim Kämmen ( ich hab so ne wildschweinbürste) geht nie richtig viel raus....manchmal 20, dann wieder 10 dann 5 dann 15...

Ich kämme sie morgens mittags und Abends jeweils einmal....also komm ich mit kämmen im Schnitt auf 40/50 Haare.....

Auch wenn ich nach dem Haare waschen kämme komme ich dabei so auf ca 30-40 Haare..... Föhnen usw tu ich nie weil ich eh nicht ertrage das alles mit anzusehen....

Wenn ich meinen Zopf öffne hängen " meistens" so um die 15-20 Haare drin im Haargummi! Und hier ist der Springende Punkt! Ich rei den nicht runter wie eine verckte sonder ganz normal u es hängen 20 haare drin

Also meine Theorie is jetzt das bei waschen und kämmen einfach nicht mehr viele mit raus gehen weil nicht mehr viele da sind...is ja eigentlich logisch.....Wo nich viel is kann man auch nich viel runter kämmen. Wenn ich mal mit der hand durch die Haare gehe hängen da auch immer 5-10 dran...also hat sich in keinster Weise irgendwas verbessert....Meine Freundinen wollen mir immer aufschwätzen das, dass normal is und streichen sich dann 20 mal durch die Haare bis dann mal 1 raus kommt und das soll mir dann zeigen das bei mir alles paletti ist Zum Regaine noch kurz: Vertrage es super, hab ein paar schuppen und heute juckt der Kopf etwas mehr.

Die Belara nervt mich da meine Brüste so schmerzen und wachsen und große Brüste stehen mir nicht.

Noch dazu geht es mir extrem mies....Gestern mit ein paar Kumpels zu so ner Berghütte gewandert. Habe mir daheim die Haare gewaschen, dann nen ordentlichen Zopf gemacht und die Lücken mit streuhaar aufgefüllt. Oben angekommen ging ich zur toilette u da standen alle haare wieder wie wild raus in alle richtungen.Duchr das schwitzen sah alles total kacke aus u das toppik wirkte in dem grellen licht wie Faschingsspray....ab da war der Tag gelaufen...ich fühlte mich so häßlich und unatraktiv u war so froh als och endlich daheim war um mich in den schlaf zu weinen.

LG an euch

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)

Posted by [Brain](#) on Wed, 07 May 2014 12:56:03 GMT

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

---

Hallo Ella, wieder nur ich.

Also deine Zahlen sind wirklich komisch. Ich kann mir da auch keinen Reim drauf machen, dass sie beim Kämmen und Waschen verhältnismäßig klein sind gegenüber dem Rest. Ich glaube aber kaum, dass es daran liegt, dass mittlerweile weniger Haare da sind, denn dann müsstest auch die Zahlen der Haare im Haargummi etc. propotional mitschrumpfen... Vielleicht fallen bei dir die Haare im Moment eher unabhängig von mechanischen Reizen aus?!

Puh, ich frage mich wirklich, wie du es schaffst, die Haare dreimal täglich zu bürsten??! Ich habe so oft schlimmes Herzklopfen dabei, dass ich es vermeide, so gut es geht. Vielleicht solltest du das auch versuchen, gerade weil du ja auch aus psychologischen Gründen davon wegkommen willst, dich ständig mit den Haaren zu beschäftigen. Mir geht es wirklich meist ganz gut damit, wenn ich nur morgens kämme, dann die Haare zusammen mache, evtl. kurz vor

dem Schlafengehen die Frisur öffne oder direkt damit schlafe und bis zum nächsten Morgen überhaupt nicht drangehe. Dann fliegen nicht ständig verlorene Haare rum und man hat mal siene Ruhe. Vielleicht ändern sich dann deine Zahlen sogar doch nochmal, weil du über den Tag verteilt nur einmal die mechanische Reizung hast.

Generell gehe ich mittlerweile auch sehr vorsichtig mit den Haaren um, d.h. ich kämme meistens, indem ich den Zopf oben festhalte und genauso löse ich auch Haargummis.

Insgesamt muss ich sagen, dass deine Zahlen doch gar nicht so übel sind. Anscheinend sind es immer im Durchschnitt unter 100, das solltest du auch einfach mal als gute Rate nehmen. Klar, Normalzustand kennen wir anders, aber immerhin ist es im Moment doch eigentlich erträglich. Wie oft wäschst du denn? Ich muss sagen, dass ich im Moment eher höhere Zahlen habe, wenn sie fettig werden (3.-4. Tag nach dem Waschen). Hast du das auch?

Und Mensch, Kopf hoch! Welche Frisur sieht nicht fransig und blöd aus, wenn man draußen rumkrackselt und auch noch schwitzt. Was solls, man wandert doch nicht, um nen Schönheitspreis dabei zu gewinnen. Es gibt einfach Situationen, da dürfen die Haare auch mal blöd aussehen.

Viele aufmunternde Grüße!

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 08 May 2014 06:40:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Brain

Also ich freu mich über deine Antworten. Ich finds einfach nur komisch.....Beim kämmen gingen mir davor immer so 120 haare aus nach dem Duschen halt. Vorgestern nach dem waschen waren es vllt ca. 30 Haare beim kämmen. Das müsste doch eigentlich darauf hinweisen das des Haarausfall sich gebessert hat oder bild ich mir das ein???? Heute Morgen beim kämmen waren es 20 Haare.....Ich muss die Haare öfter kämmen weil die so ne krauselige Strukutr haben und die immer wieder raus stehen überall.....Ausserdem is es doch eh egal....die wo beim kämmen raus gehen verlier ich doch so und so....also finde ich das es egal ist wie oft das ich kämmen am ausfallen werde ich sie deswegen nicht hindern können.

Also richtig vorsichtig umgehen damit tu ich auch nicht mehr....ich wasche und kämme sie genau wieder so wie vor dem Ausfall auch...weil ich bild mir ein das es keinen Unterschied macht.

Es wäre halt echt mal toll wenn hier jemand der auch die Pille wieder genommen hat wegen Haarausfall und bei dem es gewirkt hat berichten könnte wie man das merkt das die pille hilft.....ob das nur ganz langsam geht. Meiner Meinung nach ist der haarausfall besser aber irgendwas beunruhigt mich so stark.....einfach die Tatsache das ich fast alle Haare die ich in die Hand bekomme ganz leicht raus ziehen kann...auch soooo viele Kurze gehen aus.

LG

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [test123](#) on Thu, 08 May 2014 08:23:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ella,

vor 3 Jahren habe ich ja mit der Diane angefangen, die mir zunächst beim HA geholfen hat (ca. anderthalb Jahre lang, dann kam der HA wieder). Wenn ich mich richtig erinnere, ging das relativ schnell, dass der HA weg war. Gemerkt habe ich das beim Waschen. Der Abfluss war einfach nicht mehr so voll.

Mein HA ist auch so ein seltsames Mysterium. Beim HA vor der Pille hatte ich immer viele Haare auf dem Kopfkissen, relativ viele in der Bürste und massig im Abfluss. Jetzt (und der HA ist schlimmer als vor der Pille!) habe ich kaum Haare auf dem Kopfkissen, Massen im Abfluss und Massen in der Bürste. Ich raffs nicht, wieso auf dem Kopfkissen kaum noch welche sind... Vor allem, weil ja der HA jetzt (also nach der Pille) wie gesagt viel krasser ist als vor der Pille.

Ich drück dir die Daumen, dass dir die Pille hilft und bald ganz viel nachwächst! Dass jetzt weniger ausgehen, ist doch schon mal schön

Liebe Grüße  
Jana

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 08 May 2014 08:30:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hej Jana!

Was versteht man unter schnell? 1 Monat, 2 monate....3? Von den meisten hört man ja das es ab den 3. Monat Pille erst wieder richtig gut war.....Kannst du dich noch erinnern wie lange es dauerte....Ja so is es aber bei mir im Moment....Beim Waschen....bürsten im Vergleich zu davor sehr wenige Haare!!! Kämmen is immer unterschiedlich....Also entweder der Haarausfall hat sich einfach nur verändert oder er wird besser.....Ich kann die haare wenn ich reinfasser immer noch sehr leicht raus ziehen...manchmal hab ich aber das gefühl das die, die ich raus ziehen kann minimal weniger werden....oder ich belüg mich selbst.....

Wie geht es dir den Heute?

VLG

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [test123](#) on Thu, 08 May 2014 08:43:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ella,

hm, ich bilde mir ein, dass es eine Sache von wenigen Wochen war. Vielleicht 3 Wochen? Ich muss allerdings dazu sagen, dass ich vor der Diane für 3 Monate die maxim (= Valette) genommen habe. Vielleicht war der Ausfallstopp auch ihr zu verdanken und die Diane hat dann "übernommen"!? Also so oder so wären es insgesamt irgendwo zwischen 3 Wochen und 4 Monaten gewesen

Mein HA war heute beim Waschen wieder übel... Hatte aber auch eine Spülung verwendet, da geht ja meistens mehr runter Es war definitiv mehr als die letzten Tage -.- Ich mag es auch gar nicht mehr, mir in die Haare zu fassen. Einerseits, weil ich wie du so viel rausziehen kann, andererseits, weil die soooo dünn/wenig sind... Furchtbar, man wird immer wieder an den Scheiß erinnert :/

Alles Gute!  
Jana

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 08 May 2014 09:59:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ich das jetzt alles richtig verstehe : Du hattest wegen dem Haarausfall 3 Monate die Valette versucht u als die nicht half oder half sie schon ein bisschen nach den 3 Monaten??? Hast du die Diane bekommen mit der der Haarausfall dann nach 3 Wochen gestoppt war...Und dir sind dann wirklich keine Haare mehr ausgefallen??? 11/2 Jahre lang? Haben sich deine Haare verändert? Also als du die Pille genommen hast.....  
Ich hab immer an den schläfen jetzt so ganz komische kringelige oma haare die in alle richtingunen stehen....das sieht alles so ungepflegt aus...davor war alles schön glatt mit der Valette.  
Also ich hab ja auch vor die Belare jetzt 3/4 Monate zu nehmen u wenn es sich nicht merklich ändert werd ich auch was andersers versuchen...

Hast du deine Haare heute gezählt??? War es schon wieder so schlimm??? Ich weiß wie schlimm das is und man si9ch fühlt dabei...Mir fehlt es so die Haare einfach mal wieder offen zu lassen aber das macht mich nur noch trauriger....Mit Zopf krieg ich das ganze Drama ja nicht mit.....  
machst du dir Frisuren?? Waren es heute wieder soooo viele Haare bei dir????

LG

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [test123](#) on Thu, 08 May 2014 11:30:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau, Valette war mein erster Versuch beim HA. Es hatte sich innerhalb der 3 Monate nichts am

HA geändert, da versuchte ich die Diane. Ein paar Wochen später war vom HA nichts mehr (oder zumindest nicht mehr viel) zu merken. Anderthalb Jahre Ruhe, was hab ich die genossen... Meine Haare waren mit der Zeit eigentlich fast wieder wie vor dem HA, vielleicht noch etwas dünner/weniger. Doch sobald ENDLICH alles wieder so nachgewachsen war, dass alles auf einer Länge war, ging es im April 2013 wieder los. Erst leicht, dann stärker und stärker und stärker... Ende Oktober setzte ich die Pille dann ab.

Hab diese Schläfenhaare auch :/ So dünnes Zeug, das es eigentlich nicht verdient hat, "Haare" genannt zu werden...

Gezählt habe ich heute nicht. Ich zähle generell nur noch maximal 1x pro Woche, anders halte ich das psychisch nicht mehr aus. Aber im Vergleich zu gestern war das Haarsieb im Abfluss komplett dicht, so dass das Wasser nicht richtig abfließen konnte. Dann war die Bürste nach dem Kämmen "randvoll"... und dann kam wieder dieses "unendlich-Kämmen": man kämmt sich, schmeißt die Haare aus der Bürste in den Müll, kämmt sich noch mal (in der Hoffnung, dass nur noch wenige Haare in der Bürste bleiben), schmeißt die Haare wieder in den Müll, kämmt sich erneut, schmeißt die Haare weg usw. Als wäre der Kopf eine unendliche Quelle loser Haare.

Tja, früher hab ich die Haare ausschließlich offen getragen. Seit einem Jahr nur noch Zopf. Ich fühle mich so unwohl mit Zopf (mag meine Ohren nicht), aber im letzten Jahr ist es mit offenen Haaren noch schlimmer als mit Zopf. Ich würde durchdrehen, wenn ich permanent lose Haare an mir kleben hätte und die sich noch mehr in der Wohnung verteilen würden. Der Zopf bzw. Mini-Krüppel-Dutt oder je nach Laune auch mal eine "Haarschlaufe" (dann sieht man nicht direkt, dass der Zopf so dünn ist) sitzt dabei möglichst tief, um die Seitenpartien besser zu bedecken. Mein überlanger "Pony" (= einige wenige dünne Strähnen) wird links und rechts hinter das Ohr geklemmt und so verteilt, dass möglichst viel von den Seiten bedeckt wird. Dann kommt so viel Haarspray drauf, bis nichts mehr verrutscht. Und fertig ist die grandiose "Frisur" ;D Ach ja, und Toppik schließt auch so manche Lücke...

Liebe Grüße  
Jana

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 08 May 2014 12:35:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mhhh....ja ich mag meine Ohren auch ned und mein hhas is so lang :d aber hilft ja nix....immer muss ein zopf her....vo mir aus Könnten die Ohren noch doofer Aussehen wenn dafür der Haarausfall aufhören Würde.

So dann werd ich weiterhin traurig sein, regaine drauf schmieren die pille nehmen und waaaarten das es irwi besser wird....wie immer halt :lol:

Lg

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Thu, 08 May 2014 15:00:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie gesagt, Ella. Ich finde 30 beim Waschen ist ein Traum! Warum beim normalen kämmen dann fast genauso viel fällt, leuchtet mir aber auch nicht ein.  
Ich habe gestern mit waschen so 130-150 verloren, das war wieder mehr als beim letzten mal. Was ich nicht verstehe-manchmal geht es bei mir nach waschen und anschließendem kämmen auch so endlos weiter, dass ich mir x mal bei jedem ziehen 2-6 haare rausziehen kann. So war es gestern. Habe dann sogar davon geträumt. Und heute morgen??mit herzklopfen an die bürste und: EIN Haar fiel beim bürsten aus!!! Habe mich dann sogar getraut sie offen zu tragen und vielleicht noch 3 lose gesehen. Hätte ich gestern Abend aber noch dreimal gezogen, wären mindestens 6 rausgekommen. Hää???

Von daher mal die Frage an euch: glaubt ihr, dass evtl im nassen Zustand oder beim trocknen mehr haare ausfallen? Kämmt ihr im nassen oder trockenen Zustand?

@Jana: konntest du durch eins der NEMs, die du nimmst, eine Besserung feststellen? Ich überlege noch, zusätzlich bockshornklee zu nehmen.

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 08 May 2014 15:37:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hej!

Ja das wäre auch eigentlich ein Traum....Vorher wars halt so wie jana hier irgendwo recht schön beschrieben hat: Nach dem Haare waschen kämmen: bürste voll....haare wegschmeißen...nochmal kämmen....wieder bürste voll usw....obwohl man sich immer denkt jetzt wenn ich nochmal kämme kommt nix mehr raus....Am Dienstag hab ich erst um 10 Uhr Abends haare gewaschen....Normal hab ich nachm waschen die haare erst immer ein bischen antrocknen lassen bevor ich sie bürste...aber weil ich so müde war hab ich sie patschnass richtig gut durch gebürstet....das Ergebniss 30 Haare....Da hätte ich mir davor 200 raus gekämmt....Am nächsten morgen wars auch nich so mächtig....hab nicht gezählt aber schätze mal 15....Aber gestern abend bin ich ein paar mal mit der Hand durch gegange (is schon ein Zwang ) u da sind dann 25 haare raus gekommen.....das KAPIERE ich nicht???? So leicht gingen die davor auch ned raus....warum sinds den dan beim waschen so wenig???? Ach das is zum Haare raufen!!! Vor allem wie du ja sagst is es im Trockenen u Nassen Zustand jetzt fast gleich....Heute Morgen waren es ja schon ca 25....ouh man.....

Also ich hör ja Überall immer nur das die haare wenn sie nass sind bzw davor gewaschen wurden mehr ausgehen....

Kapier nix mehr

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)

Posted by [test123](#) on Thu, 08 May 2014 21:24:34 GMT

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

---

Bisher konnte ich keine Besserungen durch meine NEMs feststellen. Aber Bockshornklee soll wirklich gut sein, probiere es ruhig aus!

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)

Posted by [Ella28](#) on Mon, 12 May 2014 09:19:50 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Also Regaine jetzt 3 Wochen, vertrage es gut bis auf paar schuppen und minimal juckreiz. Belara nehme ich seit 8 Wochen genau. Gut geht es mir überhaupt nicht....bin mir ganz sicher mitten im Sheeding zu sein u das macht mich wahnsinnig! Der Haarausfall hat sich in ein paar tagen verdreifacht.Habe auch fast jeden tag ziemlich konstante Ausfallzahlen.

Die Haarstruktur is unverändert furchtbar.....Überall so kringelhaare die rausstehen.....ich seh immer so zerupft aus Das nervt mich total! Ich seh IMMER ungepflegt aus IMMER!

Gut geht es mir ganz und gar nicht. Vor allem die Wochenenden sind immer sehr schlimm für mich weil ich einfach meistens auf nix lust habe und nur drinnen bin und weine...

Liebste Grüße

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 12 May 2014 09:28:47 GMT

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

---

Hallo Ella,

immer dran denken, dass für jedes ausgefallene Haar, durch - Regaine ein neues, dickeres Haar in den Startlöchern steht. Hat mir geholfen! Und versprochen, jedes Haar wächst nach... Das war bei mir auch so!

Juckreiz:

Schau' mal bei amazon.de nach "Panthenol" - das ist von der Firma Spinnrad und kostet um die 8€ - das MUSST Du bestellen... Davon dann mit der Regaine Pipette 1,5-2ml in die Regaine Flasche rein... (1 Flasche Regaine + 1,5-2ml Panthenol) Gut schütteln. Auftragen. Dann geht das jucken weg oder wird zumindest besser...

Ich hab Regaine damals direkt mit Panthenol vermischt. Kenn es gar nicht ohne - hab auch keinerlei Probleme mit Juckreiz.

---

Des Weiteren empfehl' ich Dir ein sanftes Shampoo. Teste mal "Sebamed" aus... oder die günstigere Varinate: Balea med Shampoo von DM...

Damit müsstest Du dieses Problemchen gut in den Griff kriegen!

Halt durch!

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Mon, 12 May 2014 09:59:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Liebe Ponyfranse

Das hilft mir grad sehr. Hast du mir schon mal geschrieben und an das denk ich so oft

Hoff nur so sehr das es sich nicht eeeeeewig zieht....Ich versuch mal das shampo, so arg juckt es noch nicht. Kein Vergleich zu dem Juckreiz dem ich am Anfang des HA hatte.

LG, Ella

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 12 May 2014 11:20:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In der Shedding Phase (bei mir glaub ich 6-8 Wochen) hatte ich fast ausschließlich einen Pferdeschwanz... Das Du halt so wenig wie möglich von dem Haarausfall mitkriegst... Und ganz wichtig ist auch der Kopf... Je weniger Du Dich drum scherrst (und ich weiß, wie schwer das ist...) umso besser ist es für Dich Ich hatte soviel Neuwuchs durch Regaine! Du musst Geduld haben...

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Mon, 12 May 2014 18:43:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohje 6-8 Wochen .....nja müsste nach 7 Monaten haarausfall Gewohnheit eigentlich noch zu überstehen sein....ab wann hattest du den neuwuchs? ???

Lg Ella

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 13 May 2014 10:28:41 GMT

---

Also zuerst hatte ich den Fehler gemacht und Regaine nur 1x abends genommen... Dann das ganze noch mit Ell Cranell (oder Pantostin) stark verdünnt. Da hatte ich mini mini Shedding (wahrscheinlich gar keins...) und keine Wirkung... Dann hab ichs erhöht - Regaine pur, immer noch 1x abends, aber dann in doppelter Menge Und siehe da... Shedding - aber so, dass ich nicht lichter wurde... Also man hat es nicht bemerkt... Neue Haare so ca. 3-4 Monate später... Richtige Stopplen, die man gefühlt hat... Zwar alles feine, dünne Haare... aber die haben schon gereicht. War wie so eine Art "Stütze" für die anderen Haare... Seither hab ich Neuwuchs ohne Ende... Also es wachsen immer wieder neue Haare nach; dafür fallen andere Haare aber auch wieder aus... Ein kommen und gehen...

Ich bin der Meinung: Regaine pusht (neue) Haare, behebt aber halt nicht die Ursache... WARUM die Haare fallen... Naja... Aber das ist das Einzige, was mir in meiner mittlerweile 10-jährigen Haarausfall Karriere irgendwie geholfen hat. Und ich hab schon viel probiert

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Janechen](#) on Tue, 13 May 2014 21:45:51 GMT

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

---

Hey Ella,

tut mir leid dass ich erst so spät antworte ich war schon länger nicht mehr hier online. Habe gerade zufällig deine Postings gelesen und deine Geschichte erinnert mich total an meine. Ich habe auch die Pille abgesetzt und davon Haarausfall bekommen der einfach nicht wieder aufhören wollte. Ich habe tatsächlich geschafft es ein halbes Jahr zu verdrängen aber irgendwie gings dann nicht mehr. Ich hatte auch immer Ausfallzahlen um die 120 Haare denke ich. Habe erst mit Regine angefangen. Denke Shedding nach 11 Tagen ist nomral das war bei mir auch ähnlich. Und ich hatte dasselbe mit dem Haargummi auch. Während der Shedding Zeit habe ich denke ich um die 250 verloren vllt auch mehr habe in der zeit nie gezählt u einfach nur versucht durchzuhalten. Das Shedding hielt lange an u wurde auch nur langsam besser denke nach 2 Monaten wars überstanden. Regaine half mir den Haarausfall etwas zu verbessern hatte dann immer "nur" um die 100 Haare danach also auch nicht wirklich besser. Achso Ell-Cranell habe ich auch probiert hat aber nicht geholfen. Habe dann nach ca 1 Jahr Haarausfall die Belara genommen und innerhalb von 2 Wochen wurde es besser. Das fing damit an dass beispielsweise nicht mehr 100 über den Tag ausgingen sondern nur 80. Dafür der nächste Tag dann nicht 120 sondern wieder nur 80. Und so weiter und so weiter. Bis es sich auf normale Zahlen von 30 gelegt hat hat es mit der Belara etwa 1 Monat bei mir gedauert. Habe nun versucht das Regine abzusetzen. Reduzieren hat super geklappt habe es dann komplett weggelassen u dann fings wieder an. Bin denke ich zur Zeit wieder bei 70. Nehme das Regine jetzt auch wieder und es wird schon weniger. Echt verrückt das alles. Auf jeden Fall kannst du denke ich schon auf die Belara hoffen mir hat sie super geholfen. Angst vor dem nächsten Pille absetzen bleibt natürlich bestehen aber erstmal müssen sich Haare erholen und vorm nächsten mal bin ich dann zumindest gewarnt und vll ein wenig vertrauter mit dem Haarausfall. Ich kann absolut nachvollziehen wie es dir geht diesen Zustand hatte ich ohne verdrängen ein halbes Jahr. Aber kopfhoch und nicht entmutigen lassen vor allem nicht von den Ärzten. Du musst für dich die Lösung finden u davor ausprobieren. Dir weiterhin viel Glück.

Liebe Grüße

Janechen

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Wed, 14 May 2014 06:13:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Janechen!

Vielen Dank für deinen Beitrag. Sowas tut immer unheimlich gut  
Aaaalso so viel ich noch weiß hattest du davor den Nuvaring stimmts??? Bei mir war es damals  
so das ich beim nuvaring glaube ich Haarausfall bekommen hab der mit der Valette sofort weg  
ging...  
Das hier aber wird wohl ein Ding der Unendlichkeit....die Belare nehmen ich jetzt 9 wochen....und  
ich merke noch null komma null....Ich werde sie genau 3 Monate nehmen und wenn ich dann  
keine Verbesserung merke werde ich mir die Diane verschreiben lassen. Die will ich zwar nicht  
aber ich möchte wenigstens alles versucht haben.....Da mein Haarausfall genau nach 3  
Monaten nach absetzen der Valette los ging bin ich der festen Überzeugung das wenn mir die  
Pille hilft ich auch nach 3 Monaten etwas bemerken würde. Regaine werde ich beibehalten hab  
schon 2 Flaschen verbraucht auf 3 1/2 Wochen  
Momentan nehm ich abends immer was leichtes zum schlafen ein weil ich teilweise nachts wach  
wurde und panikmässig ins bad gelaufen bin um meinen Kopf zu untersuchen Hallo?  
Was noch dazu richtig schlimm ist, ist die Haarstruktur die ich mittlerweile habe....von  
glänzenden glatten leicht gewellten Haaren zu stumpfen krauseligen haaren die mir wie wild  
vom Kopf abstehen.....Kennt das hier irgendjemand??? Ich meine damit das die Haare sich so  
komplett veränder haben???

Janechen wie geht es den deinen Haaren mittlerweile??? Wachsen sie gut nach? Sind sie wieder  
fülliger geworden???? Hattest du auch ned andere Haarstruktur.....

ja ich denke ich verliere so im Durchschnitt zur Zeit so 120 Haare...mag nicht mehr  
zählen....gestern bin ich mit der hand an einer Strähne hängen geblieben und hatte auf  
einmal 11 Haare in der Hand....Echt super....

VLG Ella

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Wed, 14 May 2014 11:03:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Irgendwie find ich grad meine Haarstruktur noch schlimmer als den Haarasufall.....haltet mich  
für verrückt aber irgendwas soll mir das sagen....Und zwar das, das alles kein gutes Ende  
für mich nimmt.....So wie die Haare momentan aussehen kann ich mir nicht vorstellen das die  
sich jemals wieder erholen.....da ist der Unterschied einfach zu groß u das nach so kurzer  
Zeit....Wenn sie nur ausfallen würden und wenigstens normal aussehen würden dann hätte  
ich noch Hoffnung...aber so.  
Kann sie auch nicht mehr tönen oder ähnliches weil die Farbe einfach nicht mehr  
angenommen wird....

Bin grad so traurig

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Wed, 14 May 2014 11:29:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Ella, das mit der Haarstruktur würde ich vielleicht sogar eher auf einen Nährstoffmangel beziehen als auf die Hormone. Nimmst du NEMs? Wieso sollte sich die Struktur der Haare so stark ändern? Sind es nur die neuen Haare, die seit HA nachgewachsen sind, oder auch alte? Kannst du das nicht vielleicht auch zurückführen auf eine veränderte Haarpflege seit du HA hast? Und sei es durch den Pferdeschwanz, andere shampoos o.Ä.?! Oder kommen die kurzen jetzt einfach nur mehr raus, weil viele lange weg sind? vielleicht dadurch auch ein Gefühl von dünneren Haaren?

Vielleicht magst du ja mal ein Foto davon einstellen.

Ich kann dir nur raten, mach dich damit nicht verrückt! Ich persönlich merke im Moment öfters, dass ich mich mit manchen Dingen auch ein bisschen angestellt habe, vielleicht weil ich früher einfach nie sooo genau Kopf und Haare angeguckt habe.

Außerdem vergiss bitte nicht, dass du vor dem shedding auch schon bessere Zahlen hattest als noch vor Monaten!

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Wed, 14 May 2014 12:05:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Brain.....

Ja ich werde mal schauen das ich das auf ein Bild krieg damit ich das zeigen kann was ich hier immer meine.....Es ist auch so das mir andere das auch sagen das es einfach mit meinen Haaren davor nix mehr zu tun hat.....das ist einfach nur noch eine unstyhbare Masse. Ne ich habe wirklich, wirklich keinen Mangel....es wurde alles getestet.....Ich nehme zur Zeit einen B Komplex, Zink und Vitamin D.....

Seitdem sind meine Fingernägel so fest und hart das ich damit Löcher in die Wand bohren könnte...

Ich finde das sie Haare immer mehr denen meiner Oma ähneln....allgemein halt denen von sehr alten Frauen. (Meine Oma hatte ja nach den Geburten sehr viele Haare verloren die nicht mehr kamen) Deswegen schrillen bei mir ständig die Alarmglocken....es kann ja auch vererbt sein. Morgen lass ich nochmal die Schilddrüsenwerte auf Arbeit machen aber die waren jetzt über Monate in Ordnung also kanns das auch nicht sein....

Klar hab ich die Pflege gewechselt aber das kann doch die Haare nicht so verändern....davor hab ich halt immer ewig viel Pflege reingeschmiert weil mir das Volumen meiner Haare sonst zu viel war jetzt muss ich auch noch lachen

Jetzt nur noch shampo....1 mal in der Woche kur...fertig,,,,,

Ne nicht nur die neuen Haare auch die, die schon so 10cm lang sind.....aber am meisten im Nacken und vorne am Stirnansatz....

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Janechen](#) on Wed, 14 May 2014 13:07:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Ella,  
ja die Struktur meiner Haare hat sich ohne Hormone insofern geändert als diese dünner nachgewachsen sind, also die einzelnen Haare. Ich habe eine zeitlang Unmengen an NEM's genommen unter anderem auch Priorin und davon sind meine Haare super weich und glänzend geworden das hat den HA etwas kaschiert. Mittlerweile wächst alles denke ich auch durch den Wirkstoff in der Belara - komme gerade nicht auf den Namen - super nach, obwohl ich natürlich immer noch sehe dass da mal HA war. Ich denke das wird bestimmt noch so 1 Jahr dauern bis wirklich alle Folgen beseitigt sind.  
Liebe Grüße  
Janechen

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Wed, 14 May 2014 13:42:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

#### File Attachments

1) [CYMERA\\_20140514\\_153612.jpg](#), downloaded 454 times

---



---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Wed, 14 May 2014 14:09:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die kurzen Haare auf dem Bild finde ich aber nicht so dramatisch. Sieht eigentlich nach Neuwuchs aus. Wo sollen die nachwachsenden Haare auch sonst hin? Sie kräuseln sich zwar, aber besonders dünn sehen die auch nicht aus.

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Wed, 14 May 2014 15:39:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja neuwuchs evtl der aber immer wieder aus fällt. Mh ja der ganze kopf sieht halt so aus u das wirkt so zerupft und ungepflegt.

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Wed, 14 May 2014 16:31:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Immerhin wächst noch was. Bestimmt fällt davon auch nicht alles aus...

Ich habe auch mal wieder nen schwarzen Tag. Morgens fallen immer so 10-20 beim kämmen, so auch heute. Alles super. Und dann habe ich mir mal mutig die haare selbst geschnitten .....Da hatte ich dann am Ende nen büschel von über 100 da liegen. musste danach waschen und mag gar nicht unters Handtuch gucken jetzt. Wieso ziehe ich beim kämmen und schneiden denn sooo viel mit raus, wenn ich sonst Tageszahlen von maximal 30-40 habe?!!

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Wed, 14 May 2014 17:50:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja das is haarausfall wenn ich nur kämmen würde und sonst nix wärs auch nicht so viel. ...aber beim schneiden usw oder einfach nur reinfassen kommt so viel raus das ich fast durchdrehen könnte. ....bin grad so deprimiert. ...hat das haare schneiden wenigstens geklappt?

Lg

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Wed, 14 May 2014 18:09:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe nur super wenig geschnitten, aber es fühlt sich schonmal ganz gut an und da es ja stufig ist und ich die haare nicht mehr glatt föne, wird man auch nicht so viel sehen. Danke auf jeden Fall für den Tipp, das hat wirklich Geld gespart und wohl weniger Überwindung gekostet als der Friseurbesuch.  
Nach dem waschen kamen jetzt nur "schlappe" 40-50 haare raus. Da sieht man wirklich gut, dass beim schneiden schon viel vom heutigen "Soll" gefallen ist. So wenig kommt nämlich sonst nie beim Waschen. Das ist echt alles zum verrückt werden, man steigt bei Haarausfall echt nie durch!  
Komisch, meine Nägel reagieren nicht wie deine auf die NEMs. Vitamin b12, zink und biotin haben bei mir bisher nicht viel für meine Papiernägel getan...

Ich drücke uns allen mal wieder weiter die Daumen!

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Wed, 14 May 2014 18:46:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So wars bei mir auch die Nägel waren dünn wie Papier. Zur Zeit sind sie mir fast schon zu hart....naja wenigstens da kommt was an. Wäre toll wenn es meine haare das mal bemerken würden. ....

Ja siehst ich finde selber schneiden spart ne menge stress in der Situation zumindest.  
Also meine haare rieseln grad wie blöd

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Wed, 14 May 2014 18:50:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@janechen:

Also ich denk die belara wirkt bei mir nicht sonst hätt ich wohl nich so mega shedding grad oder?

Aber freut mich wirklich sehr für dich das es bei dir so gut geklappt hat u du diese schlimme zeit hinter dir hast:)

Vlg

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [kati82](#) on Wed, 14 May 2014 20:47:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo du! mir geht es ähnlich was meinen seelischen zustand betrifft.. man kann sich einfach über gar nichts mehr richtig freuen.. manchmal scheint draußen die sonne und man sieht am fenster die frauen und mädels mit ihren normalen, schönen haaren und macht einen so traurig.. zudem hab ich noch ne ehekrise.. mein mann hatte ne affäre. seit acht monaten versuchen wir wieder irgendwie einen weg zu finden.. gab schon seit vorletztem jahr viele probleme und streit. ist sehr schwer diese zeit! ich lade gern freundinnen zu mir ein, das gibt kraft und lenkt ab. tanze zu hause und höre musik die mir gut tut.. rausgehen tue ich allerdings kaum..

bei mir ist generell überall viel haar ausgefallen. sie sind sehr dünn geworden.habe eh sehr feines haar. insgesamt gehen mir am Tag ca. 100 bis 300 haare aus.ist aber von tag zu tag unterschiedlich.

ab und an gibt es ein zwei tage an denen mir nur ca. 50 haare ausfallen. ich nehme ein eisenpräparat, wegen heftigem eisenmangel und Priorin probiere ich grad aus. seit ca. 16 tagen,, davor hatte ich zwei einhalb monate pantovigar genommen.hat aber den haarausfall nicht in den griff bekommen.. hatte aber viele stoppeln bekommen. mir fallen übrigens auch öfter mal ein paar neuwuchshaare aus..

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 15 May 2014 05:35:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Kathi!

Ja ich hab das irgendwann mal gelesen von dir. Glaub ich hab hier alles schon gelesen....  
Ja wenn du von tanzen schreibst könnt ich schon heulen....hab für mein leben gerne  
getanzt....

Hab auch am WE immer in nen Club gearbeitet...hab aber den job an den nagel gehängt weil  
ich es nicht mehr etragen konnte die ganzen schönen Frauen mit ihren Mähnen und den  
Menschen beim feiern zuzusehen....Ich hab diese Arbeit geliebt. Und das tut sehr weh....Mein  
chef meinte aber wenn es mir mal wieder besser geht soll ich mich melden u vllt brauchen sie  
dann noch jemanden.....Im Moment kann ich mich mit nichts mehr so richtig  
ablenken....höchstens auf Arbeit.

Nimmst du eigentlich eine Pille??? Kann mich da nicht mehr so genau erinnern.

Das einzig positive was ich berichten kann: zwischen meinen farblosen Flaumhaaren habe ich  
heute morgen am Stirnansatz so ca 10-20 sehr dicke dunkle Haare gefunden. Die sehr kräftig  
aussehen....so wie augenbrauen....die sind so nen halben cm lang.....Regaine????!!!!

Ich hoffe ich hab mir das nich eingebildet...

Liebste Grüße an Alle

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Thu, 15 May 2014 10:03:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Doch nur eingebildet.....die gehen auch ganz leicht raus....

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Thu, 15 May 2014 15:23:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja, bei regaine muss man aber auch ein bisschen Geduld haben. Und dass so schon  
Neuwuchs da ist, ist doch schonmal gut!

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Brain](#) on Sun, 18 May 2014 18:21:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach Mann, bei mir ist auch echt kein Ende in Sicht

Ich dachte eigentlich, dass es sich etwas eingependelt hätte: 1. Tag nach dem Waschen unter  
20 Haare, 2. Tag 20-30, 3. mit waschen an die 150. Jetzt habe ich sie am 4. Tag gewaschen,  
aber gestern sind sie schon gerieselt wie irre (keine Ahnung, weil sie etwas fettig waren?), ich  
kam mindestens auf 60. Heute vor dem Waschen schon 50 und danach hörte es gar nicht mehr  
auf. An die 200 waren das locker. Ich konnte sie nicht mal halboffen tragen, weil die nur so unten  
raushingen. Eigentlich ging es nach dem Waschen immer noch offen....

Es regt mich echt nur noch aufgehobenes! Will meine haare zurück!

Und das mit deinem Job im Club verstehe ich gut. Ich mag auch nicht mehr feiern gehen, weil ich mir mit hochgesteckten haaren in der Disco blöd vorkommen würde :'(

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Fri, 23 May 2014 05:42:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen!

Hier mal wieder ein kleines update: regaine seit 5 wochen. Shedding hatte ich in der 3-4 woche. Nehm weiterhin die belara und hab jetzt ordentlich celulite bekommen bin da immer schon etwas anfällig dafür. ...

Was positiv ist: Die haare glänzen seit ein paar tagen wieder. Ich hoff mal das dies ein gutes Zeichen ist.

Haarausfall hab ich nach wie vor aber definitiv am schlimmsten im nacken! Da kann ich ohne Probleme immer soca 25 haare rausziehen.

Ich ernähre mich weiterhin vegan weil ich 1. Überzeugt bin das es bei mir nicht der Grund ist und mir einfach schon immer gegraust hat vor tierischen Produkten. Hab mich aber auch mal gefragt wie weit ich den gehn würde wenn der Haarausfall daher kommen würde. Ansonsten nehm ich Vitamin b komplex und bierhefe....tja damit wärs das schon.

PS: die sonne scheint meinen HA wohl nicht zu beeinflussen.

Liebste Grüße Ella

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Ella28](#) on Tue, 03 Jun 2014 15:02:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hej alles zusammen!

Ich glaub ich will dieses Regaine nicht mehr nehmen....Ich hab den verdacht das es bei mir dadurch zu Wassereinlagerungen im Gesicht kommt....Ich hab morgens immer ein richtiges Mopsgesicht und verquollene Augen....Mir ist sooo oft schlecht u irwi glaub ich das es davon kommt....was meint ihr???

LG

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [Helena](#) on Tue, 03 Jun 2014 16:46:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ella,

Das kann vom regaine kommen, muss aber nicht. Ich nehm jeden abend 4-5%-iges regaine und merke nichts im Gesicht. Aber jeder reagiert anders. Man kann auch allergisch reagieren auf regaine.

Könnte das auch theoretisch von der belara kommen? Übelkeit klingt für mich eher nach einer Nebenwirkung von der Pille, als von regaine.

Lg

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)

Posted by [Ella28](#) on Tue, 03 Jun 2014 20:14:43 GMT

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

---

Hallo

Ja an die pille habe ich auch schon gedacht. Neige auch zu einlagerungen muss ich zugeben....aber das im Gesicht wird immer heftiger und die Augen sind so schwer. Ich werd es vllt jetzt mal einmal täglich anwenden und sehen wie es ist?

Danke für deine Antwort:)

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)

Posted by [Helena](#) on Tue, 03 Jun 2014 20:51:01 GMT

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

---

Ja, vielleicht verträgst du regaine mit 1x tgl.besser. versuch ist es wert

Aber ich kann mir eher nicht vorstellen dass die Übelkeit vom regaine kommt. Hab ich als Nebenwirkung zumindest noch nie gehört.

Ich hatte das mit der Übelkeit und den Einlagerungen auch unter der valette.

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)

Posted by [Ella28](#) on Wed, 04 Jun 2014 04:17:21 GMT

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

---

Guten morgen:)

Unter der valette hatte ich auch einlagerungen aber sonst keine Nebenwirkungen. Muss dazu sagen das mein Blutdruck immer sehr, sehr nieder ist u regaine ja angeblich Blutdrucksenkend wirkt darum meine Vermutung. Jedenfalls habe ich gestern Abend regaine weg gelassen und heute finde ich mein Gesicht normal wie immer. ...also nicht aufgedunsen....

Werd es jetzt mal nur noch morgens auftragen....

---

Liebste grüße Ella

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [kati82](#) on Wed, 04 Jun 2014 09:03:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ella! ich mal wieder.. zum thema pille bei mir.. habe nur mal mit 18 für zwei jahre eine pille genommen. ich glaube es war die valette. dann nicht mehr. inzwischen sind es viele jahre ohne. da mein mann, wie wir inzwischen wissen, leider auf natürlichem wege keine kinder zeugen kann. seit ich stress abbaue und entspannungsübungen mache habe ich sogar eine kleine besserung festgestellt. zusätzlich nehme ich viele nems und habe eine viermonatige eisenkur mit 100 mg am tag gemacht. inzwischen habe ich auf die normale tagesdosis reduziert. mein haar ist sehr dünn geworden, aber ich gebe die hoffnung nicht auf, dass es mit der zeit wieder voller werden wird. achja, inzwischen habe ich seit 5 tagen auch das tonikum von plantur 39 mit phyto koffein in gebrauch. ansonsten benutze ich nur noch naturkosmetik fürs haar, also farbe und shampoo und eine naturborstenbürste. meine kopfhaut hat sich super gebessert seitdem.  
mal schauen wie es so weitergeht.. ich drücke dir jedenfalls auch die daumen ganz doll!!!

---

---

Subject: Aw: Neuester Stand der Dinge ;)  
Posted by [kati82](#) on Wed, 04 Jun 2014 09:11:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

achja, mit dem tanzen kann ich gut verstehen, grad auch das mit dem club.. ich mach mir zuhause immer meine Lieblingsmusik an und tanze einfach aus spaß für mich allein.. musik tut ja so oder so immer gut. ich mache jetzt übers internet bauchtanz übungen vor dem spiegel.. das macht spaß und lenkt gut ab.. lach  
lass dir dinge einfallen, die du für dich machen kannst. auch wenn du nicht vor die tür magst.. hauptsache es tut dir gut!  
vegane ernährung finde ich toll! aber man muss sich sehr damit auseinandersetzen um alle wichtigen nährstoffe zusammen zu bekommen. ich habe das nicht geschafft.. soviel kann ich gar nicht essen.. -.- ich bin da immer etwas nachlässig und muss mich immer dran erinnern, dass ich mal wieder was essen muss.. deshalb hat das nicht gut bei mir geklappt.. kenne auch einige leute die vegan essen und die haben tolle haare.. also daran muss es nicht liegen..

---