
Subject: Haarausfall - aktueller Zustand

Posted by [Ashura](#) on Thu, 08 May 2014 18:13:02 GMT

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

Hallo zusammen,

habe bis jetzt nur still mitgelesen und ich dachte mir, ich stell mich einfach mal kurz vor. Ich bin 34 und Haarausfall hatte ich eigentlich schon als Teenager. Dies war jedoch bis Ende 20 nie ein Problem für mich, da ich immer volles Haar hatte bzw. der Neuwuchs normal war. Dann hatte ich jedoch im Sommer 2008 einen sehr starken Haarverlust über ca. 2 Monate, ich glaube ich habe in der Zeit 30% meiner Haare verloren. Ausgelöst wurde er damals durch extremen Stress. Der Haarausfall hat sich zwar für meine Verhältnisse normalisiert, aber die ausgefallenen Haare sind mir kaum nachgewachsen.

Damals wurde mir eine Alfatradiol Lösung verschrieben, habe es leider nur ein paar Wochen genommen, da ich keine Wirkung feststellen konnte. Heute weiss ich, dass ich es mind. 3 Monate hätte nehmen sollen...naja im Nachhinein ist man immer schlauer.

Der letzte Hautarzt hatte mir Regaine empfohlen, aber bevor ich dieses Medikament nehme, wollte ich erstmal alles andere ausprobieren. Zudem finde ich auch, dass ich eine leichte Änamie haben könnte. Mein HB Wert ist bei 11 und Ferretin ist bei 24.

Als ich vor 2 Wochen meine Haare mal wieder genauer angeschaut hatte (habe es verdrängt), war ich ziemlich erschrocken wie stark meine Haardichte abgenommen hatte. Hier mal mein aktueller Zustand, einmal im trockenen Zustand im Sep. 2013 und einmal im nassen Zustand Mai 2014:

Wie Ihr sehen könnt, ist der Oberkopf schon sehr licht geworden. Allerdings ist es eher diffuser Haarausfall würde ich sagen, da es meinen ganzen Kopf betrifft. Da ich aber eingesehen hab, dass ich mir selbst meinen "normalen" Haarausfall nicht mehr leisten kann, nehme ich seit 2 Wochen Pantovigar und Pantostine. Zusätzlich noch Eisentabletten. Habe das Gefühl, dass der HA seitdem etwas geringer geworden ist, zumindest sehe ich nicht mehr so viele Haare in der Dusche. Ich hoffe, dass ich auch in 2-3 Monaten Neuwuchs sehe. Werde auch versuchen einen Arzt zu finden, der mir Eiseninfusionen gibt.

Werde euch auf dem laufenden halten.

LG

Ashura

File Attachments

1) [Septemner 2013.jpg](#), downloaded 754 times

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 09 May 2014 06:40:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

sieht genauso aus, wie bei mir -.-
Drücke Dir die Daumen, dass Du es wieder in den Griff bekommst...

Halt' uns bitte auf dem Stand

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [kati82](#) on Thu, 22 May 2014 11:08:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo du! ja, diesen anblick kenne ich inzwischen auch nur zu gut.. naja, ich hatte allerdings generell schon immer dünnes haar.. jetzt ist es natürlich unnormale dünn geworden.. wenn sie nass sind, sieht es bei mir noch etwas schlimmer aus.. auch der scheitelbereich ist deinem sehr ähnlich.. bei betrifft es auch den ganzen kopf... habe auch pantovigar ausprobiert. bei mir kam viel neuwuchs, aber der HA blieb. deshalb probiere ich nun Priorin und Plantur 39 wegen der verschiedenen Nährstoffe in Kombi.. Eisen nehme ich übrigens auch, weiß, dass ich einen extrem niedrigen Eisenspeicher hatte..

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ashura](#) on Fri, 23 May 2014 16:05:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kati,

hast du auch die Pantovigar Kapseln mit dem Pantostin Haarwasser zusammen genommen? Bis jetzt nehme ich beides zusammen. Konnte noch keinen Neuwuchs entdecken. Ist wohl auch zu früh dafür. Haben sich denn bei dir die lichten Stellen wieder etwas ausgefüllt?

LG
Yamuna

kati82 schrieb am Thu, 22 May 2014 13:08hallo du! ja, diesen anblick kenne ich inzwischen auch nur zu gut.. naja, ich hatte allerdings generell schon immer dünnes haar.. jetzt ist es natürlich unnormale dünn geworden.. wenn sie nass sind, sieht es bei mir noch etwas schlimmer aus.. auch der scheitelbereich ist deinem sehr ähnlich.. bei betrifft es auch den ganzen kopf... habe auch pantovigar ausprobiert. bei mir kam viel

neuwuchs, aber der HA blieb. deshalb probiere ich nun Priorin und Plantur 39 wegen der verschiedenen Nährstoffe in Kombi.. Eisen nehme ich übrigens auch, weiß, dass ich einen extrem niedrigen Eisenspeicher hatte..

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ashura](#) on Tue, 26 Aug 2014 14:32:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

leider hat sich mein Haarstatus seit ca. 3 Wochen extrem verschlimmert. Stress bzw. innere Unruhe hat bei mir ein Telogeneffluvium ausgelöst, das hatte ich schon mal vor 6 Jahren...damit hat eigentlich der ganze Sch**** angefangen. Ich werde mich jetzt bei einem Fitnessstudio anmelden, hoffentlich hilft Sport ein wenig. Muss versuchen diesen Stress irgendwie auszugleichen. Ansonsten kann ich nur versuchen meine Lebensumstände zu verbessern. Werde jedoch weiterhin NEMS nehmen.

LG
Ashura

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [michaell](#) on Mon, 01 Sep 2014 15:54:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist nicht so schlimm

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ashura](#) on Thu, 04 Sep 2014 10:17:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

anbei ein aktuelles Foto von meinen Haaren im nassen Zustand.
War gestern beim Friseur und habe mir meinen Ansatz färben lassen. Der gesamte Oberkopf hat sich in den letzten Wochen deutlich gelichtet. Musste mich schon zusammenreißen, um

Trage seit ein paar Tagen eine Lösung aus Jamaican Black Castor Oil und Pantostin auf meine Kopfhaut auf. Zusätzlich massiere ich meine Kopfhaut mit einer kleinen Massagebürste, fühlt sich wirklich gut an. Habe das Gefühl, dass ich etwas weniger Haare als die letzten Wochen verliere. Vielleicht bilde ich es mir auch nur ein. Es ist noch zu früh, um zu Wirksamkeit zu beurteilen.

Falls sich in den 3 Wochen keine Besserung zeigen sollte, werde ich mir vielleicht doch Regaine zulegen. Habe natürlich vor dem Shedding Angst. Aber wenn es so weitergeht werde ich nächstes Jahr vielleicht ein Haarteil tragen müssen.

Alternativ spiele ich auch mit den Gedanken mir ein Red Light Therapie Gerät zuzulegen. Es wirkt ähnlich der low level laser bzw. mit der selben Wellenlänge. Würde zwar gerne die Laser Therapie ausprobieren, aber es ist für mich einfach zu teuer. Hat von euch zufällig jemand so ein Gerät? Es wird meistens gegen Akne eingesetzt oder um Falten zu mindern. Vielleicht könnt ihr es ja mal ausprobieren, schaden kann es nicht.

LG
Ashura

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [kati82](#) on Fri, 05 Sep 2014 12:15:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr! also inzwischen nehme ich lange zeit eisentabletten und NEMs: Pantovigar, Plantur und Priorin, denn in allen dreien sind verschiedene, Haarwuchs fördernde Bestandteile enthalten. Bei mir ist der HA auch diffus ausgeprägt. Ich hatte einige Monate schwankende HA Zahlen von 150 bis hoch zu 500 Haaren am Tag. Aber immer nur Tageweise. Inzwischen liege ich die meiste Zeit bei unter 100 bis hin zu ab und an 300 Haaren am Tag. Meine Haardichte ist der auf den fotos sehr ähnlich. besonders im Mittelscheitelbereich erkennt man die Ausdünnung sehr gut. Aber ich habe grundsätzlich ständigen Neuwuchs, den man an den vielen Stoppeln und ca. 1 bis 3 cm langen Haaren erkennt. Mein Mann schaut immer mal nach.. Ein Neuwuchshaar weist übrigens eine schmal zulaufende Haarspitze auf. Das ist der optische Unterschied zum abgebrochenen Haar... Bei mir hat der HA anscheinend mit extremen emotionalen Stress und akutem Eisenmangel zu tun. Jetzt, nach über einem dreiviertel Jahr beginnt sich das Ganze ganz langsam zu bessern. Ich muss aber höllisch auf meinen Stressfaktor achten...

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ashura](#) on Tue, 16 Sep 2014 14:24:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

es gibt endlich mal was positives zu berichten! Mir ist aufgefallen, dass ich heute beim Duschen etwas weniger verloren habe als in den letzten 2 Monaten. Muss auch sagen, seit ich Johanniskraut zu mir nehme, geht es mir deutlich besser! Komme besser mit meiner Depression klar und habe mehr Antrieb und bin nicht andauernd so niedergeschlagen. Ich hoffe, ich kann bald auch meine Lebenssituation zum Besseren wenden, da ich in den letzten Wochen dafür irgendwie keine Kraft hattte.

Ich denke es ist sehr wahrscheinlich, dass meine seit 2 Monate andauernden Angstzustände für das TE verantwortlich sein könnten. Ich meine Depression hatte ich schon mein ganzes Leben und bis zu meinem 1. TE hatte ich immer volles Haar. (Muss jedoch anmerken, dass ich auch immer schon relativen starken HA im Gegensatz zu anderen Menschen hatte, aber da mein Neuwuchs normal war, hatte ich bis dahin nie ein Problem damit...habe mir sogar regelmässig beim Friseur die Haare ausdünnen lassen*seufz*)

Wegen den Angstzuständen nehme ich jetzt seit 2 Tagen Lavendelöl Kapseln, entspannt mich total! Bin sehr sehr zufrieden damit. Ein wahrer Seelenstreichler! War sehr erstaunt, da bei mir die ganzen Anti Depressiva nie gewirkt haben und ich nur starke Nebenwirkungen davon hatte.

Habe dann heute auch mit VitD angefangen, da lt. meiner Ärztin mein VitD Spiegel sehr niedrig ist. Wundert mich auch nicht, da ich in den letzten 4 Monaten kaum aus dem Haus gegangen bin. Bin nur raus, wenn ich Einkaufen war oder mich mit jdm. getroffen habe. Hmm bei meinem 1. TE bin ich auch kaum aus dem Haus gegangen, vielleicht hängt mein TE wirklich mit Vitamin D Mangel zusammen oder zumindest ein wichtiger Faktor dabei. Ich habe auch irgendwo gelesen, dass die Haarfollikel VitD Rezeptoren haben...

Ich hoffe es geht jetzt berg hoch! Auf jedenfall fühle ich mich seit einer halben Ewigkeit wieder richtig guuuuut!

Bis denn
Ashura

PS. Mein Eisenwert ist endlich bei 63. Werde jedoch weiterhin Eisen schlucken.

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ashura](#) on Wed, 06 May 2015 18:42:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich dachte ich poste mal meinen aktuellen HA Status, da ich morgen einen HA Termin habe und sie mir wahrscheinlich irgendein Mittel empfiehlt. Wollte einfach ein "Vorher" Bild haben, damit ich das Mittel besser beurteilen kann.

Das erste Foto wurde im Sep 2014 gemacht, das zweite am 1. Mai 2015. Irgendwie schaut es auf den ersten Blick nach einer Verbesserung aus. Aber ich glaub das täuscht. Im ersten Foto hatte ich mir meine Haare lange nicht mehr schwarz gefärbt, daher sieht es da glaub ich auch etwas schlimmer aus. Oder was meint ihr?

Wenn ich in den Spiegel schaue, sieht es einfach nicht nach einer Verbesserung der Haardichte aus.

LG
Ashura

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ashura](#) on Fri, 08 May 2015 15:07:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verbesserung? Wäre für ein objektives Feedback dankbar.

LG
Ashura

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Sissi](#) on Fri, 08 May 2015 15:16:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ashura,

das 2. Foto sind definitiv besser aus.
Aber Fotos sind Momentaufnahmen...

LG
Sissi

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 08 May 2015 15:16:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach huch, das war als Frage gedacht^^ Sorry, hab das irgendwie gar nicht so gelesen.

Was ich mich eher frage: Waren Haare bei beiden Fotos frisch gewaschen? Das ältere sieht ein wenig "fettiger" aus oder wirkt das nur so?

Wenn beide frisch gewaschen sind, dann finde ich, sieht man schon eine Verbesserung.
Aber mit dem Färben.. hmm, ich weiß es nicht; schlimm finde ich das neue Foto aber nicht, sieht doch ganz gut aus.

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ashura](#) on Fri, 08 May 2015 20:09:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke das Feedback!

Ich glaub beide Fotos hatte ich Nachmittags gemacht. Kann sein, dass ich Haarschaum oder ein bisschen Creme aufgetragen hatte. Meine Längen sind eher trocken.
Wasche mir immer morgens die Haare. Meine Kopfhaut ist aber schon ein bisschen ölig, jedenfalls nicht trocken.
Werde in Zukunft drauf achten die Fotos immer zurselben Zeit zu machen.

Ich hoffe auch, dass es eine Verbesserung ist. Mal schauen wie das Foto in 3 Monaten aussieht.
Werde weiter fleissig mein Programm durchziehen.

2-3 Tage nehmen. Ist das bei euch auch so?

Gute Nacht
Ashura

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 09 May 2015 15:02:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gerne
Naja, ich finde halt schon, dass das erste Foto ein wenig "strähniger" aussieht; kann eben leider nicht beurteilen; lass doch mal einen Tag die Haare ungewaschen und mach dann nochmal ein Foto?! Vllt. erkennt man das dann noch besser?!

Ich bekomme von B-Vitaminen keine Pickel.

Ich drück die Daumen, dass es in 3 Monaten noch besser aussieht!!

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ashura](#) on Sun, 10 May 2015 14:35:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Pfannkuchen

Es beruhigt mich ein wenig, dass du es nicht so schlimm findest.
Allerdings kann ich z.B. keinen Zopf mehr tragen, da ich dann im vorderen Scheitelbereich ein richtiges Loch habe. Zum Glück stand mir ein Pony noch nie!

Bin grad dabei mir ein neues Regimen zusammenzustellen mit Fokus auf Eisen, Aminosäuren und Minox. Muss jedoch das Minox (5%)stark verdünnen, da es bei mir Herzrasen verursacht bzw. eine Enge in der Brust. Also Vorsicht Mädels! Diese Nebenwirkung ist aber sehr selten. Komischerweise wusste meine Hautärztin nix davon...oder wollte es nicht zugeben.
Mache dabei noch ein kleines Augenbrauen Experiment, da ich wissen will, ob mir das aryuvedische Öl wirklich hilft oder nicht. Schwierig zu beurteilen, wenn Frau sich alles mögliche

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [kati82](#) on Mon, 18 May 2015 18:57:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Ashura! und ihr anderen ebenfalls leidtragenden.. war laaange nicht mehr hier, habe auch versucht erstmal weniger dran zu denken...
mir ist in den vielen Monaten folgendes aufgefallen: sehr ähnlich wie Ashura auch berichtet, hat der telogene, diffuse HA wohl ganz viel mit Stress, z. B. durch Depressionen, Angstzustände etc...., ganz viel damit zu tun, zumindest auch bei mir. Der Haarzustand von der Lichte her, ist bei mir eigentlich das Gleiche wie bei Ashura. Aber vor einigen Monaten war es für längere Zeit deutlich besser gewesen.
Leider hat sich mein Zustand wieder verschlechtert, als ich wieder eine stark depressive und von innerer Unruhe gezeichnete Phase durchgemacht habe...
Ich nehme inzwischen wieder Panto und Prio, immer zwei am Tag, es kommen viele neue Stöppelchen. Allerdings habe ich tagelang wieder mit dem Waschen und kämmen ca. 400 bis 450 Haare täglich verloren. Inzwischen sind es "nur noch" 150 bis 240 Haare an den meisten Tagen...

Ich habe nach den schlimmsten Tagen angefangen Entspannungsübungen und Sport zu machen. Versuche mehr in mich hinein zu hören und gegen diversen Stress anzukämpfen... viel hat mit der kurzen Affäre meines Mannes vor zwei Jahren zu tun... Das war der Auslöser bei mir. Nur drei Wochen nach der Hiobsbotschaft habe ich beim Duschen ca. 600 Haare verloren und das ging dann Tage lang so weiter..
Aber inzwischen habe ich es weitestgehend verarbeitet, auch weil mein Mann ganz doll kämpft und Geduld hat. Er zeigt mir gerade jetzt, mit dem HA das er mich wirklich noch will und hat viele Tränen vergossen, weil ihm das Ganze so leid tat... Naja, wir haben nun einen Neuanfang begonnen... Aber ich wünsche niemandem so etwas!!!
An euch alle alles Liebe! Probiert viel aus, aber vor allem: hört in euch hinein! Ernährt euch gesund, am Besten Bioobst! und Gemüse aus dem Inland, allein schon wegen der vielen Pestizide.. die meiner Meinung nach viel mit unserem Immunsystem machen... Jedenfalls bei manchen von uns! Andere bekommen Hautprobleme, Allergien etc... dann noch ordentlich Stress dazu und Peng!!!
Achja, achtet auch auf eure Zahngesundheit, denn Entzündungen im Rachen und Mundraum können auch für zusätzliche Schübe sorgen, denn auch langwierige Zahnfleischentzündungen schwächen das Immunsystem...

Subject: Aw: Haarausfall - aktueller Zustand
Posted by [Ashura](#) on Tue, 19 May 2015 08:11:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kati,

tut mir leid, dass du wieder einen Rückfall hattest. Aber du weißt, dass es auch wieder vorbeigeht. Vielleicht hilft es dir auch abends vor dem Schlafengehen, Lavendelöl auf die Kopfhaut einzureiben und auch ein bisschen in den Haaren. Es wirkt gegen Stress und Angst und ist auch antiandrogen. Der Duft alleine tut mir schon gut und beruhigt etwas.

<http://www.naturheilt.com/heilpflanzen/lavendel.html>

Lavendeltee ist auch super.

Hoffe es geht dir bald wieder besser!

LG

Ashura