

---

**Subject:** Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on** Wed, 21 May 2014 20:45:30 GMT

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

---

ich beginne heute mein haarausfalltagebuch.. vielleicht macht es ja mut oder ist einfach interessant oder irgend jemand entnimmt daraus ein paar tipps...  
momentan bin ich eher resigniert. manchmal war ich unglaublich traurig und verzweifelt. jetzt versuche ich irgendwie klar zu kommen und mich mit schönen dingen abzulenken.  
mein haarzustand: ich habe heute ca. 290 Haare verloren, mit bürsten und waschen.  
ich benutze wegen meiner leichten schuppenbildung, geröteter, juckender kopfhaut und pickelchen nur noch bioshampoos. momentan von logoona das wachholdershampoo gegen schuppen.  
es fühlt sich ganz gut an. habe es einwirken lassen und dann mit kaltem wasser ausgespült.  
mein haar ist insgesamt auf dem ganzen kopf sehr dünn geworden. neuwuchs gibt es viel. die ausfallenden haare haben eine wurzel. sind also telogenhaare, das heißt, haare in der ruhephase.  
ab und an sind auch neuwuchshaare dabei.  
noch kann ich, wenn sie frisch gewaschen sind, vor die tür gehen, ohne großartig aufzufallen.  
aber wenn das alles so weitergeht..  
nebenbei nehme ich NEMs: morgens 2 Priorin, mittags 100 mg eisen und abends 2 plantur 39.  
hatte akuten eisenmangel... mein emotionaler stress hat sich ein wenig gelegt. hoffe mein zustand und die umstände stabilisieren sich weiter.  
mache viel sport um mich wenigstens körperlich gut zu fühlen und höre viel aufheiternde musik. nebenbei lerne ich online bauchtanz.. das lenkt ab und macht spaß!

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on** Thu, 22 May 2014 11:29:03 GMT

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

---

bin heute ganz gut drauf.. ich gebe mich einfach mal der hoffnung auf besserung hin..  
das wachholdershampoo lindert auf jeden fall die schuppen. juckreiz habe ich allerdings noch ein bissel und ein paar pickelchen kommen auch noch.  
aus den pickelchen wachsen übrigens auch haare heraus. vielleicht ist das auch so eine entzündung der haarporen... weiß nicht genau, wie man die nennt...  
ich betupfe sie gern mit kieselsäuregel, dann sind sie über nacht fast weg...

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on** Thu, 22 May 2014 13:43:48 GMT

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

---

übrigens: nehme seit nunmehr 3 monaten das hochgelobte kieselsäuregel ein. meine nägel danken es mir auf jeden fall. aber haut und haar haben sich dadurch nicht ersichtlich verbessert. angeblich soll sich nach dreimonatiger anwendung eine positive wirkung auf die haarstruktur ergeben, die einzelnen, nachwachsenden haare etwas dicker werden, als vorher. davon habe ich

leider nichts gesehen.auch meinen HA hat es nicht beeinflusst.

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Thu, 22 May 2014 18:09:19 GMT

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

---

Ich lese auf jeden Fall gerne bei dir mit! Finde es immer gut, wenn man sich öfters austauschen kann.

Ich nehme kieselerde. Zusammen mit biotin und dem zink merke ich langsam, dass meine Nägel wieder länger werden, dünn sind sie allerdings immer noch. Ob was bei den haaren ankommt, keine Ahnung. Pantovigar über drei Monate hat da komischerweise nix getan.

Du hast aber auch Neuwuchs, oder? Wo erkennst du den? bei mir kommt die vordere Haarreihe am Ansatz nach, ist schon bald ein mini Pony. Allerdings nur so richtig auf der linken Seite. Habe eben auch festgestellt, dass die ghe rechts deutlich lichter ist, auch könnte ich auf der Seite keinen scheitel tragen. Ganz komisch ist das alles. Am scheitel finde ich keinen richtigen Neuwuchs.

Du schließt AGA aber auch aus, oder? Also bei mir ist es so diffus und was neu wächst, ist ganz normal dick. das spricht ja eigentlich gegen AGA.

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Fri, 23 May 2014 10:51:02 GMT

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

---

hallo brain!

also ich persönlich schließe aga vorerst tatsächlich aus. da müsste mir ein arzt schon sehr gute argumente bringen, damit ich diese diagnose annehmen würde.bisher habe ich noch keine so genauen untersuchungen aufgrund des ha machen lassen. will aber kommende woche einen termin beim hutarzt machen.werde das dann auch niederschreiben..

der ha scheint mir diffus. habe mir auch bilder über google zu dem telogenen effluvium angeschaut und erkenne da auf jeden fall absolute ähnlichkeiten, bei mir.

außerdem habe ich beim recherchieren auch bilder eines trichoscans gefunden, auf denen einmal diffuser haarausfall und anlagen bedingter dargestellt werden.

beim anagenen, also erblich bedingten, erkennt man kleine, dunkle flecken, da wo sich vorher die haarporen befanden. denn diese verkümmern ja bei aga so, dass keine neuen haare mehr wachsen können.

mein mann hat dann bei mir mal genau geschaut und solcherlei haarporen nicht gefunden. das beruhigt mich vorerst..

übrigens sind wohl verschiedene haarstrukturen auf einem kopf normal. also auch ein paar ganz feine und dicke haare. das kann daran liegen, dass nicht alle haarfolikel die gleichen nährstoffe erhalten.

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Fri, 23 May 2014 10:53:54 GMT

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

---

@brain: hattest du mal irgendwelche probleme auf der einen schlafenseite? vielleicht, so wie ich, pickelchen oder so? dann könnte das eine erklärung für die ausgeprägtere problematik sein. irgendeine einwirkung, die auf der anderen seite nicht so vorkam oder ausgeprägt war... ist wirklich erstaunlich, dass eine seite mehr betroffen ist.. spricht aber auch nicht für aga, finde ich..

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on Fri, 23 May 2014 10:58:57 GMT**

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

---

so, zum tagebuch: gestern habe ich wieder mit wachholder logona shampoo gewaschen. und: es war sehr angenehm. nach dem waschen kein juckreiz. und kaum noch schuppen. nach ein paar stunden kam dann leider doch wieder leichter juckreiz und ein paar vereinzelte pickelchen traten auf. aber weitaus weniger schlimm als die anderen tage.

verloren habe ich gestern: 160 haare mit waschen und bürsten.

heute bisher habe ich leider schon wieder 116 haare verloren. juckreiz ist aushaltbar.

erwische mich immer wieder beim durchgehen durch die haare und ab und an kratzen.. --  
ansonsten lenke ich mich ab... versuche weniger zu rauchen und stress zu vermeiden. tanze viel und mache viel sport. mit meinem mann läuft es inzwischen wieder viel harmonischer. er bemüht sich sehr.

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [Brain](#) **on Fri, 23 May 2014 13:31:55 GMT**

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

---

Interessante Informationen zum aga, hatte ich so auch noch nicht gehört. Ich habe eigentlich außer dem Ausfallmuster noch nie von einem Merkmal gehört, das zur klaren Diagnose aga führt. Halte eigentlich generell wenig davon. Vielleicht sollte man das Ganze lieber idiopathische alopezie nennen...

Gut, dass es wenigstens mit deinem Mann gut läuft, das ist auch sehr wichtig! Überhaupt sich es auch mal gut gehen zu lassen und abzuschalten, glücklich sein. Mir gelingt das leider nur an Tagen, an denen beim kämmen unter 50 ausfallen und selten an washtaggen.

Auf der rechten Seite hatte ich schon immer weniger haare, ich glaube das haben viele Leute generell. Die haare waren schon früher rechts eher kaputt und der "pony" schlechter zu stylen. Meine Kopfhaut ist eigentlich normal, hatte nur mit dem HA vermehrt schuppen bekommen, die mit dem medizinischen shampoo von der Rossmann-Eigenmarke gegen trockene kopfhaut verschwunden sind. Juckreiz bekomme ich nur bei fettigem Haar. Manchmal reagieren allerdings die Haarwurzeln empfindlich auf Zug durch hochsteckfrisuren.

Ich bin gespannt auf deinen hautarztbesuch. Ich war bei zwei hautärzten, die mir nichts sage konnten, außer Eisen und Vitamin b komplex probieren, ell-cranell versuchen und "ihr Haar sieht doch schön voll aus" ach ja und natürlich "bis zu 100 am Tag sind doch normal"

In diesem Sinne, dir einen guten Tag!!

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Fri, 23 May 2014 17:56:04 GMT

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

---

idiopathatische alopezie ist gut!!! mal sehen wann ich einen termin bekomme.. das dauert teilweise ganz schön..

heute habe ich meine haare öfter mal gebürstet mit der naturborstenbürste. insgesamt bin ich nun auf 244 haare ca. gekommen. naja, nicht so schön.

übrigens, hab mal so überlegt, meine rechte ponyseite ist eigentlich auch eher schwieriger zu frisieren. hab da z. b. auch nen kräusel.

ansonsten heute wenig juckreiz und kaum schuppen.. eisen nur noch auf 50 mg.

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Sat, 24 May 2014 14:37:21 GMT

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

---

tja, gestern am späten abend, nach dem letzten bürsten war ich dann bei 300 haaren.

ansonsten hat sich die kopfhaut etwas gebessert, auch der juckreiz. werde erstmal täglich mit dem wachholdershampoo logona waschen. lasse es immer einige minuten einwirken.

außerdem betupfe ich die übrigen pickelchen mit kieselsäuregel. das heilt sehr schnell.

auch bei pickelchen im gesicht sehr zu empfehlen...

heute gabs zuhause etwas streit und stress. aber jetzt geht es wieder. die alten wunden brennen noch.

versuche dennoch auch viel zur ruhe zu kommen.

demnächst werde ich zusätzlich das plantur 39 phyto coffein tonikum anwenden. dazu kieselsäuregel von innen, plantur 39 morgens 2, priorin abends 2 und mittags einmal eisen dragees von floradix 50 mg. mal sehen was sich in den nächsten drei monaten so ergibt. abgesehen vom hautarzttermin..

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Sat, 24 May 2014 14:54:29 GMT

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

---

Ach Mensch, zumindest die Harmonie in der Beziehung muss aber erhalten bleiben!! das wünsche ich euch sehr!

Was die pickelchen betrifft: ich habe schon öfters gelesen, dass teebaumöl da helfen soll.

Musst du denn täglich waschen? Und wie gesagt - mit infusionen geht das mit deinem Eisenmangel viel schneller. Ich würde da eigentlich nicht auf die Wirkung der Tabletten warten wollen.

Hut ab, dass du so lange bürstest, bis nichts mehr kommt. Ich kämme nur durch, mache sie dann zusammen und gehe meistens bis zum nächsten morgen nicht mehr dran. Anders würde ich wohl durchdrehen.

Alles Gute weiterhin!!!

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Sun, 25 May 2014 14:16:31 GMT

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

---

Na toll, heute hab ich den schwarzen Tag. Vor dem Waschen schon 60 und danach war ich dann bei 300 oder eher mehr. Denn es hört nicht auf. Sie fallen und fallen

Ich frage mich immer, wann man es wirklich sehen wird. Ich will einfach nicht daran glauben, dass ich mal einen ganz schrecklichen Haarstatus haben werde. Damit käme ich nicht klar. Regaine habe ich immer noch nicht probiert, aber das will ich auch wirklich nicht. Wenn man wenigstens wüsste, woher der mist kommt!

Mh, jetzt ist der Sonntag am arsch :'(

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Sun, 25 May 2014 18:45:17 GMT

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

---

hallo.. ja dieser sonntag hat es in sich.. meiner lief ähnlich ab..ich habe heute auch wieder an die 400 haare zusammenbekommen.. naja, ich muss sagen, ich finde mich damit einfach ab. denn ich kann im moment nichts anderes tun.. die haare, die sich beim bürsten oder durchgehen mit den fingern lösen, sind schon in der ruhephase und sowieso schon tot. leider..

durch bürsten, kämmen oder waschen löst man diese einfach nur schneller aus der kopfhautpore.

bei mir sieht man leider schon die kopfhaut durch. denn ich habe generell dünnes haar. ich gebe aber die hoffnung nicht auf, dass ich noch irgendein mittelchen oder untersuchungsergebnis finde, dass mir helfen wird.

ich werde demnächst einfach über den tag verteilt die unterschiedlich zusammengesetzten NEMs: Pantovigar, Plantur 39 und Priorin verwenden. außerdem habe ich ein interessantes mittel entdeckt, dass für mich versuchweise auch in frage kommt, da ich minox und ell cranell nicht unbedingt anwenden will, ebenso wie regaine. da sie doch eine sehr heftige wirkung besitzen, auch im bezug auf die Nebenwirkungen..

ich werde es mal zusätzlich von außen mit Pantostin Liquid versuchen.

vielleicht ist das auch etwas für dich brain? es hat keine Nebenwirkungen, aber soll auch sehr gut auf der Kopfhaut, an den Follikeln wirken.

es bewirkt wohl, dass selbst miniaturisierte haare wieder etwas kräftiger nachwachsen und hilft wohl auch gegen den HA durch DHT. es blockiert dieses und die Haarwurzel bekommt wieder mehr Nahrung.

halte weiter auf dem laufenden.. aber, glaub mir, es ist ein teurer spaß, dieses riesenarsenal..

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Sun, 25 May 2014 18:50:13 GMT

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

---

Sorry, nur kurz. Pantostin ist genau dasselbe wie ell-cranell. Zusammensetzung haargenau dieselbe. Benutze es (nach der ersten Flasche ell-cranell) seit Februar.

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Sun, 25 May 2014 18:52:44 GMT

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

---

achja.. @brain, ich wasche normalerweise jeden zweiten tag. aber zur zeit, mit den schuppen und pickelchen und durch das schwitzen beim sport, wasche ich sie mit dem bioshampoo zeitweise dann mal jeden tag.. leider fetten meine auch recht schnell.. das shampoo wirkt inzwischen sehr gut muss ich sagen.. auch teebaumöl werde ich mir noch anschaffen.. das mal ab und an ins shampoo mischen. übrigens, ein ganz normaler kamillensud,lauwarm mit ca. 3 beuteln aufgegossen, hilft auch sehr gut gegen juckreiz.. lass dich nicht unterkriegen! je zufriedener du bist und glücklicher, desto besser für deinen körper, auch für die haare! ich glaube, das es tatsächlich etwas ausmacht, allein schon wegen dem inneren stress durch die angst wegen dem ha..

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Sun, 25 May 2014 18:57:57 GMT

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

---

achso! das ist interessant! hast du schon irgendetwas festgestellt? eine weile muss man ja, wie immer, geduld haben.. es soll ja langsam eine wirkung einsetzen nach ca. einem monat.. aber wenn es bei dir keine wirkung zeigt, dann kannst du eigentlich auch keinen AGA haben, würde ich vermuten.. das wiederrum kann heißen, die haare können alle irgendwann wieder kommen..

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Mon, 26 May 2014 19:27:03 GMT

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

---

Also pantostin macht tatsächlich bisher gar nichts bei mir. Ich habe da zwar diesen Neuwuchs am Ansatz, denke aber, dass der bei der Länge schon vor ell-cranell-anwendung da gewesen sein muss. Ich bin jetzt bei der dritten Flasche und habe drei Monate rum. Nach der Flasche werde ich es wieder absetzen. Man kann das ruhig ausprobieren, denke ich. Ich komme gut damit klar. Aber es bringt halt nix. Das einzige, was ich merke ist, dass die haare weniger schnell fetten, daher wasche ich nur noch alle 3-4 Tage, was mir ganz gut tut, da waschtage wie gesagt sehr nervenaufreibend sind.

Es zeichnet sich bei mir nun doch wieder ab, dass ich nach dem waschen haare verliere, bis sie ganz durchgetrocknet sind. Also gestern hab ich sie offen gelassen und habe ständig 1-2 Haare am arm hängen gehabt und am Abend war es dann gut. Am Tag nach dem Waschen verliere ich nur wenige, heute beim bürsten maximal 15. Dann steigert sich die Zahl täglich, bis ich wieder wasche und da geht's aufs Neue rund. Immerhin komme ich so auf einen schnitt von täglich meist nicht über 100 haaren. Aber normal ist was anderes und würde ich wieder normal die haare stylen wie früher (wie gerne würde ich das wieder!), würden auch viel höhere zahlen rauskommen.

Ich habe eigentlich auch immer daran geglaubt, dass der HA mit gesteigertem Wohlbefinden nachlässt. Aber immer, wenn ich echt froh und unbeschwert war, weil es sich gebessert hatte und ich den HA fast ignoriert habe, wurde es doch plötzlich wieder schlimmer. Das hat mich

immer wieder am meisten geschockt.

Es ist echt ein Witz, ich habe heute, nachdem ich lange züchte, lange haare wie nie. Und nun fallen sie aus. Das klingt schon fast wieder lustig :-/

Wann steht bei dir der hautarzt an?

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Mon, 26 May 2014 22:07:45 GMT

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

---

ach mensch! das ist echt bescheuert alles! ich wollte auch immer mal eigene lange haare wachsen lassen. leider sind sie schon immer zu dünn und wachsen auch recht langsam. so konnte ich das nie umsetzen. aber ein paar jahre ließ ich mir dann immer tressen einsetzen. da war ich sehr glücklich mit meiner optik..

dann kam der riesen stress und nun der ha..

heute habe ich sie gewaschen und insgesamt 227 haare verloren. naja, weniger als die letzten tage...

mit der seele ist es wirklich nicht so einfach.. oft ist man insgesamt glücklich, aber dennoch kann man unterbewusst probleme wälzen. mir geht es oft so in letzter zeit. ich lache auch öfter mal wieder und fühle mich an sich glücklich. aber tief drinnen habe ich doch meine ängste und sorgen wegen der zukunft, und auch noch immer unterschwellige wut. ich versuche sehr direkt sie nicht mehr ständig an mich heran zu lassen, aber unterbewusst nehme ich es doch oft wahr. aber sehr wahrscheinlich kommen am ende doch mehr faktoren zusammen.

ich glaube, wenn du tatsächlich AGA hättest, dann müsste das Ell Cranell oder Pantostin auf jeden fall eine besserung bringen, wenn es den ha auch nicht generell stoppen würde, eine besserung müsste eintreten.da es ja diese DHT abfängt, das die ursache für AGA darstellt.mein hautarzttermin zieht sich leider noch hin..

übrigens, durch die naturborstenbürste werden die haare super weich.. und sie massiert die kopfhaut sehr angenehm. man darf aber nicht zu sehr aufdrücken..

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Tue, 27 May 2014 18:17:52 GMT

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

---

so ein neuer tag.. leider noch immer mit starkem haarausfall.. heute waren es ca. 400 haare mit bürsten und ohne waschen. habe heute überlegt mit pantostin zu beginnen, aber mich erstmal dagegen entschieden...

ich werde stattdessen erstmal meine Nems und diverse bioöle zum kopfhaut massieren anwenden. dazu eisen und einfach erstmal möglichst kein stress.

das ganze chemie zeug ist mir bisher einfach noch zuwider. ein umfangreicher bluttest ist mein nächstes ziel. dabei möchte ich: Estradiol, Testosteron, Ferritin, sowie Schilddrüsenwerte: TSH, FT3 und FT4 bestimmen lassen. diese sind im bezug auf ha ja besonders relevant. interessant ist auch, dass testosteron ha hervorrufen kann, wenn es zu wenig oder zuviel vorhanden ist. auch zu wenig Estradiol kann ha auslösen. sollten die werte von testosteron und estradiol sehr weit auseinander liegen, kann das ebenfalls eine ursache für ha sein...

vielleicht sind da ja noch ein paar interessante ansätze zur behandlung..  
empfehlenswerte Öle für die Kopfhaut, die sich positiv auf die Nährstoffversorgung der Follikel auswirken sind: vor allem Kokosöl, gutes Klettenwurzelöl und Jojobaöl. Eine Kopfhautmassage mit einer Mischung dieser Öle kann zur Besserung des Neuwuchses beitragen und das haar generell stärken..  
mal sehen was die nächste zeit bringt..

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on** Tue, 27 May 2014 18:23:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@brain: ich habe mal nachgedacht wegen dem starken ha beim waschen, bürstest oder kämmst du die haare an den tagen zwischen den wäschchen, oder vermeidest du jeglichen umgang, damit nicht soviele fallen? es ist nämlich möglich, dass die ausfallenden haare dann noch in deinem haar hängen bleiben und sich natürlich weniger lösen und du deshalb die haare von ca. 3 tagen herauswäschst.. es wäre vielleicht mal interessant, einmal jeden tag zu waschen und zu schauen ob tatsächlich bei jeder wäsche soviele haare verloren gehen, oder das nur an der ansammlung über einige tage liegt...  
aber du solltest das vielleicht nur ausprobieren, wenn du mental stark genug dazu bist, sonst verunsichert es nur unnötig..  
vielleicht helfen die meine neuen angelesenen infos...

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [Brain](#) **on** Wed, 28 May 2014 16:28:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe kati,  
ich kann das mit deinem seelischen zustand, wie du es beschreibst, sehr gut nachvollziehen.  
diese unterschwellige wut habe ich persönlich nie verloren. und ich hatte heute morgen wieder mal einen schlimmen traum, in dem mein mann mich wieder mal ganz plötzlich verlassen hat und dann kurz darauf den nächsten traum, in dem er wieder da war und mir erzählt hat, was für weibliche bekanntnschaften er in zwischenzeit gemacht hat. es ist leider ein fortwährender kampf, aber wenn man weiß, dass man mit dem menschen trotzdem glücklicher ist als ohne ihn, muss man immer wieder stark sein...  
nichts desto trotz denke ich nicht, dass der haarausfall bei mir seelisch bedingt ist. ich hatte schon weitaus härtere zeiten als heute. vielleicht ist es eine art teufelskreis, weil einen der HA belastet, aber kann das alles sein? ich überlege und überlege, woher es kommen kann und komme zu keiner lösung. heute war mal wieder supergau, ich habe heute morgen gewaschen und ausnahmsweise aus zeitmangel im nassen zustand gebürstet. ich weiß nicht, ob ich schonmal sooo viele haare auf einem haufen gesehen habe. die klospülung hat sie erst nach dem zweiten abziehen runtergespült. ich konnte diese massen nicht zählen, aber 300-400 waren das heute bestimmt danach fiel mir wieder die geheimratsecke rechts extrem auf und ich befürchte, dass ich die haare nun lansam nicht mehr nach hinten zusammen machen kann, sondern immer nur mit scheitel.  
also bürsten tu ich jeden morgen. zwar etwas vorsichtiger als früher, aber wenn der HA stark

ist, sammeln sich dabei schon 40-60 haare. ich bürste allerdings nicht endlos, bis gar nichts mehr kommt. klar, es sammeln sich mit den tagen die losen haare sozusagen. da aber heute (waschen am 3. tag) mehr ausgefallen ist als letztes mal (waschen am 4. tag), bin ich mir da auch nicht mehr so sicher. und nein, psychisch stark genug für tägliches waschen bin ich leider nicht

ich denke auch immer mehr, dass es keine AGA sein kann, denn dann würde sich langsam der scheitel verbreitern und der haarausfall wäre nicht dermaßen diffus. zwar merke ich es vor allem vorne in der "ponyregion", es sieht mir aber nicht nach einem muster aus wie bei AGA. also ist immer noch eisenmangel, der aber ja nun längst behoben wurde, der einzige einleuchtende auslöser. ansonsten bin ich ratlos.

wie ist das bei dir: seit wann hast du HA und wie war dein eisenwert in der mangelphase? hast du noch nie hormone checken lassen? nimmst du eine pille?

ja, das mit dem testosteron ist auch so ne sache. ich habe jetzt wenigstens mal angefangen die pille wieder mit pausen zu nehmen und nicht mehr im langzeitzyklus. weiß nicht, ob das auch was mit dem HA zu tun haben könnte.

dir weiterhin viel kraft! mein mann möchte gleich mit mir essen gehen und ich hab gar keine lust, weil ich mich nicht danach fühle mich schick zu machen

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Wed, 28 May 2014 17:30:06 GMT

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

---

hallo brain!

ich kann das alles sehr gut nachvollziehen! glaub mir, ich habe auch schon so oft viel geweint wegen alle dem... die träume kenne ich auch.. schlimme bilder.. auch tagsüber hatte ich anfangs ständig die bilder vor den augen.. inzwischen geht es aber viel besser. doch die unterschwellige wut und die sorgen bleiben.. mal sind sie stärker mal weniger stark.

ich sehe es übrigens wie du, solange man das gefühl hat mit dem partner ist es immer noch schöner als ganz ohne, versucht man es eben..

die pille nehme ich seit 7 jahren nicht. mein mann ist leider auf natürlichem weg nicht zeugungsfähig, wie wir aufgrund unseres kinderwunsches 2012 erfuhren.. das hat uns auch sehr belastet..

doch momentan bin ich ehrlich gesagt ganz froh drüber.. wäre für ein kind eine sehr unschöne situation gewesen.

das du heute nicht gern ausgehen magst, kann ich mir vorstellen! ich gehe auch selten vor die tür. man möchte sich nicht den blicken fremder aussetzen, hat angst das es auffällt.. aber freu dich, dass dein mann dich sieht und zu dir steht! das darf man nicht ausser acht lassen! das ist das wichtigste!

ähnlich ist es mit meinem mann auch, obwohl das mit der affäre passiert ist. ich glaube es hatte tatsächlich viel mit unserer emotionalen situation zu tun, weniger mit ihr.. dennoch muss man viel gegen selbstzweifel ankämpfen.. wobei er auch welche hat.. ziemlich blöd das alles! ich habe eine idee für dich.. wenn du dich mal sehr unwohl fühlst und sorge hast, dass man etwas sehen könnte, schau mal hier: [www.FidentiaHair.de](http://www.FidentiaHair.de), da ist sogar ein video zu sehen, mit einer jungen frau, die auch unter diffusem haarausfall leidet... ich fand das ganz interessant und

würde es irgendwann auch mal ausprobieren..  
was ich dir noch empfehlen kann, die haare immer richtig kalt spülen zum schluss. das durchblutet nochmal richtig.. mach ich jetzt auch immer.. bioprodukte für haar und kopfhaut von logona sind auch zu empfehlen. habe da selbst inzwischen sehr gute erfahrungen mit gemacht. hast du schon öfter deine haarkosmetik produkte gewechselt? wegen allergischen reaktionen.. auf jeden fall auf bioprodukte umsteigen.. wenn du es mal ausprobieren möchtest.. damit schonst du zusätzlich haut und haar..  
und eine naturborstenbürste ist für haar und kopfhaut auch sehr gut.. fördert ebenfalls die durchblutung..  
das sind so kleine, aber feine details, die ein wenig bewirken können.  
mein eisenwert war damals, ende 2012 so niedrig, dass meine hausärztin von blutarmut sprach.  
habe dann ein weilchen eisentabletten genommen, es damals aber auch gar nicht so ernst genommen..  
als dann 2013 der haarausfall richtig losging habe ich umgedacht und eine kur begonnen.  
inzwischen nehme ich ca. vier monate eisen 100 mg, inzwischen 50 mg, täglich. in jedem fall hat sich mein wohlbeinden gebessert..  
hormone habe ich noch nicht testen lassen, habe ehrlich gesagt auch große angst vorm blutabnehmen.. will mich aber noch überwinden.. halte dich dann auch auf dem laufenden!!!  
ein tipp noch: tägliche meditation.. hört sich erstmal albern an, aber es ist bewiesen, dass sie auf dauer, regelmäßig angewendet vieles positiv beeinflussen kann, was mit dem körper zu tun hat!  
ich mach das inzwischen auch: halbe stunde, entspannende musik an, hinlegen und augen zu. einfach an einen ausflug ins gründe oder ans meer denken und entspannen.. dann denke ich einfach immer wieder: mein haarausfall hört auf... und: meine haare werden wieder schön! so oder so sorgt es für wohlbeinden und ein gutes gefühl, etwas für sich zu tun!

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [Brain](#) on Thu, 29 May 2014 13:17:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

trau dich an die nadel, das ist wirklich nicht schlimm mit dem blutabhenmen. aber dann hast du mal ein paar werte. und auch die infusionen sind wirklich pillepalle und in ca 30 minuten durchgelaufen. ich habe da inzwischen absolut gar keine probleme mehr mit, weil mir wegen dem HA soo viel blut schon abgenommen wurde. ich werde wahrscheinlich morgen nochmal zum hausarzt gehen, ne eiseninfusion verlangen und gleichzeitig nochmal blut abnehmen lassen. zumindest möchte ich den eisenwert im optimum wissen, was soll ich sonst noch tun?  
so weit, dass ich schütthaar nehmen muss /will, bin ich zum glück noch nicht. es ist gut zu wissen, dass es das gibt, aber ich bin mir nicht so sicher, ob es was für mich wäre.  
gestern sind wir tatsächlich nicht essen gewesen und heute hab ich ne leichte erkältung auf dem hals. es geht bei mir noch nicht darum, dass ich gar nicht mehr unter menschen gehen möchte, ich war auch gestern den ganzen tag unterwegs. aber es gibt halt so anlässe, wo man sich mal schick machen will und die sind an solchen tagen gar nichts für mich, weil ich nicht weiß, wie ich die haare wirklich schick machen soll, wenn ich nicht mal drangehen oder in den spiegel sehen mag.  
meine meditation ist die arbeit mit tieren. ich arbeite einmal wöchentlich mit greifvögeln und das tat mir gerade gestern sehr gut, weil ich da nicht an den haarausfall denke. auch meine katzen tun mir gut.

haarkosmetika habe ich umgestellt. ich nutze nur noch das medizinische shampoo von isana und anschließend meist irgendeine spülung, aber davon nur wenig. ab und zu noch eine kur oder etwas haaröl. eigentlich kommt da nix mehr rein und fönen etc kann ich ja auch nicht mehr, daher sehen die haare immer ziemlich scheiße aus. das mit der bürste und dem kalten wasser sind zwar so kleine maßnahmen, helfen tun sie aber meiner meinung nach nicht. das problem sitzt ja tiefer in der kopfhaut und kann leider nicht durch die mechanische stimulation behoben werden. das anregen der durchblutung wird den haarausfall leider nicht stoppen.  
ich glaube, ich nehme vielleicht wirklich bald regaine.... ?!

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on Fri, 30 May 2014 19:07:21 GMT**

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

---

hallo! naja, ich nehm auch noch kein schütthaar. aber hab schon mal danach geschaut.. das mit den tieren ist eine ganz tolle sache! ich sehe das genauso! habe auch drei katzen.. früher auch noch wellensittiche.. die haben mich immer herrlich zum lachen gebracht.. ich schätze ich werde mich noch zur blutabnahme überwinden, einfach um eben die werte zu erfahren.. bei mir ist das frisieren auch nicht ganz leicht. richtig schön machen geht eigentlich auch nicht mehr. nur akzeptabel um nach dem waschen mal nen bissel raus zu gehen oder freunde zu sehen, ohne das man es gleich sieht.

oft ist meine scham auch so groß, dass ich mich vor meinem mann schäme. er bemüht sich sehr mir ein gutes gefühl zu geben, und ich spüre er meint es ernst. aber nach allem was passiert ist, traue ich mich nicht mehr seine worte anzunehmen. ich versuche stattdessen, in mir selbst etwas zu finden. aber das ist für mich sehr schwer. manchmal gelingt es mir eine zeitlang. dann sehe ich mich an und denke, hey, ist doch gut! aber viel zu oft kann ich nichts gutes finden.

aber irgendwie muss es ja weitergehen. irgendwie muss man mit sich leben. und ich habe ein paar dinge gefunden die mich aufheitern und mir helfen mich besser zu fühlen, unabhängig von den haaren und anderen dingen.

momentan hab ich leider auch noch eine andere sorge.. mein einer zahn scheint eine wurzelentzündung zu entwickeln.. ich hab schon zweimal sowas durch und es ist nicht schön..

aber ich hoffe noch das es sich beruhigt. mein mann würde mir beistehen und mich begleiten, das hilft mir.

naja, ich drücke uns weiterhin die daumen für unsere haarprobleme! denn es macht einen einfach traurig.. gestern hab ich 230 verloren.

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on Fri, 30 May 2014 20:31:09 GMT**

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

---

habe heute ca. 212 Haare mit waschen verloren... immerhin.. mal sehen wies sich weiter entwickelt.. nehme täglich morgens 1 Pantovigar, Plantur 39 und Priorin, mittags eisen 14 mg, abends wieder 1 Pantovigar, Plantur 39 und Priorin. eine halbe stunde entspanne ich gezielt bei

musik und jeden tag nehme ich das Phyto Coffein Tonikum von Plantur 39.

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Sat, 31 May 2014 17:00:57 GMT

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

---

Der Tag ist mal wieder gelaufen, 350 mit waschen. Ich habe gerade einen ziemlichen Schub, solche Mengen sind bei mir zuletzt im Dezember/ Januar gefallen, glaube ich. An den beiden Tagen seit dem letzten waschen waren es so 30-40. Ich weiß echt nicht mehr weiter. Glaube, ich bestelle mir jetzt regaine

Morgen haben mein Mann ein Fotoshooting. Mit graut eigentlich nur noch davor

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Sun, 01 Jun 2014 14:05:21 GMT

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

---

hallo du! ach mann.. ist das alles ein miist! sag mal, wenn du deine haare frisch gewaschen hast und dann frisierst fürs shooting, kannst du sie dann nicht schön zurecht legen, sodass es gar nicht auffällt? bei mir, am tag des waschens, sieht man noch nicht so sehr was. aber schon nach einmal schlafen, wenn sie nass werden oder ein wenig fettig, dann kann ich so nicht einfach vor die tür. so dünn sind sie schon.. ich glaube, du solltest regaine einfach ausprobieren. aber halt durch! wenigstens drei oder vier monate, um das eventuelle shedding durchzuhalten und wirklich zu erkennen, ob eine positive wirkung einsetzt..

absetzen kannst du dann immernoch und neue lösungen suchen. waren deine blutwerte alle ok? hast du auch alle wichtigen prüfen lassen?vielleicht ist auch ein hormon zu wenig vorhanden.. es muss ja nicht immer zuviel sein..

hauptsache ist, dass dein mann dich schön findet und mehr in dir sieht als eine frisur. und das tut er ja, soweit man das beurteilen kann.. lass dir nicht alles verriesen durch den ha... ich muss da auch immer sehr aufpassen, dass ich das gute, das geblieben ist, nicht übersehe neben all dem ärger..

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Mon, 02 Jun 2014 10:45:40 GMT

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

---

gestern habe ich insgesamt mit Haarewaschen ca. 280 Haare verloren.. da ich mir sage 100 haare am tag sollen ja normal sein, gehe ich für mich davon aus, dass ca. 180 zuviel ausgefallen sind. es ist momentan eine leichte verbesserung absehbar. seit einigen tagen. denn es gab sonst immer wieder tage an denen ich auch ohne waschen und nur mit bürsten, ca. 300 haare zuviel verloren habe... ich sehs positiv und beobachte weiter..

demnächst probiere ich eine pflanzenhaarfarbe von logona aus. chemie kommt mir so oder so zukünftig nicht mehr auf den kopp.. dafür gibt es zuviele gute alternativen.. hab mir in den ganzen jahren ziemlich viel davon angetan..

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Mon, 02 Jun 2014 13:59:50 GMT

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

---

immerhin ist das ein guter trend bei dir, das freut mich!

wenn ich das so höre, denke ich dann doch, dass ich vielleicht manchmal zu viel panik schiebe. an so einem tag, wo beim waschen dermaßen viel ausfällt, denke ich immer, man müsste das im anschluss direkt sehen. dann habe ich manchmal hemmungen davor, mir einen zopf zu flechten, weil ich denke, der wird viel zu dünn. heute habe ich geflochten und er sieht immer noch ok aus. und auch am scheitel kann man immer noch nicht sehen, dass ich haarausfall habe (nur ich natürlich immer wieder). trotzdem fehlt ja der neuwuchs, also wird es auch stetig weniger. kurze haare fallen mir übrigens auch aus.

so oder so muss aber jetzt was passieren. dass ich jetzt wieder einen schub habe, spricht ja dafür, dass es nicht einfach so besser werden wird. ich versuche auch, einen grund für den schub zu finden. vielleicht, weil ich nun seit ca 3 monaten pantovigar nicht mehr nehme? aber das glaube ich auch nicht. vielleicht gibt es dafür keinen grund, vielleicht ist auch der eisenwert wieder zu niedrig. nichts desto trotz werde ich jetzt regaine nehmen, bzw die "supermischung", die mir der endokrinologe mal verschrieben hat. werde jetzt gleich die apotheken durchtelefonieren und mich nach den preisen fürs mischen erkundigen. insgesamt sind es 5mal 100ml, zusammengesetzt aus minox (was ja in regaine ist) und alphatradiol (in pantostin und co). wenn das ganze günstiger ist als regaine, wird das das mittel meiner wahl. ans shedding darf ich gar nicht denken, sonst wird mir übel. aber habe ich ne andere wahl?

das shooting gestern habe ich dann doch gut überstanden. ich habe mich zwar super unwohl gefühlt mit meinen offenen haaren, die ich mit dem lockenstab etwas gelockt habe und auch jeden blick in den spiegel vermieden, aber letztlich standen meine haare gott sei dank nicht im mittelpunkt und es ging ganz gut. dass die fotografin sie mir später mit ein paar handgriffen locker hochgesteckt hat, war dann auch ok.

generell mag ich meine offenen haare aber gar nicht mehr ansehen. die spitzen sind so ausgedünnt und sehen so strähnig und füsselig aus. sie sind wahrscheinlich auch ziemlich kaputt. ich fasse sie auch total ungern an. ich werde mich wohl mit dem gedanken anfreunden müssen, dass ich sie bald wieder kürzer tragen muss aber auch das abschneiden will ich eigentlich vermeiden, denn je kürzer sie sind, desto weniger kann man beim hochstecken zb pfuschen...

ja, meine blutwerte sind sonst alle ok, höchstens zink im unteren bereich, habe ich aber auch fleißig in tablettenform eingenommen. und dann eben das eisen. hormone sind ja laut endo und gyn top, alles bestens....

da sagst du was, mit meinem mann. ich habe immer noch nicht den richtigen weg gefunden. einerseits brauche ich ihn zum ausheulen, aber andererseits möchte ich mich auch selbstbewusst zeigen. als er mich letztens nach dem haarewaschen in den arm nahm, musste ich erst mal richtig weinen. er sieht das mit den haaren ja kaum, sagt er. aber das ändert ja leider nichts an meinem selbstwertgefühl.

naja, weiter stark sein!

und du, trau dich endlich zum arzt!!

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Mon, 02 Jun 2014 17:59:35 GMT

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

---

hallo du! siehste, das klingt doch erstmal alles noch ganz gut! du musst die haare doch auch nicht gleich ganz kurz schneiden. schneid doch einfach nur ein stück ab. dann siehts auch gleich wieder ein bissel anders aus.. ich trag sie kinnlang.. so als bob. lass sie aber einfach wachsen. erstmal auf Schulterlänge. dann mal schauen..

heute hab ich gewaschen und 290 haare insgesamt verloren. also eigentlich wie gestern. mal sehen wies weitergeht.

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Tue, 03 Jun 2014 20:26:05 GMT

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

---

alles so lala grad.. viele sorgen. ehe, trauer um meinen opa, zahn und ha... alles irgendwie zusammen. und trotzdem eine zähe hoffnung das alles irgendwann besser wird..

heute, ohne waschen 239 haare verloren. gott sei dank hab ich meine drei miezen.. die heitern mich auf und spenden trost.. egal was passiert, die zeit vergeht und das leben geht unerbittlich weiter. so oder so. also, kann man auch das beste draus machen..

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Wed, 04 Jun 2014 12:56:33 GMT

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

---

Ach Mann, das tut mir leid mit deinem Opa und dem Zahn! Ist der Zahn wenigstens besser geworden? Das kann man alles nicht auch noch gebrauchen, aber was will man machen? Da müssen wir leider durch

Komisch, dass du mit waschen gar nicht mehr haare verlierst als ohne! Trägst du sie eigentlich noch offen?

Also ganz kurz würde ich eh. nicht schneiden, aber ich habe nun einmal endlich die Länge herangezüchtet und möchte mich so ungern davon trennen!

Mein Versuch mit der Supermischung scheint sich auch erledigt zu haben, 100ml sollen 50 Euro kosten!! Eigentlich hieß es, mischen wäre billiger als regaine. Werde nochmal beim Endo hören, ob er ne Apotheke dafür empfehlen kann, manche machen das ja sogar gar nicht.

Ansonsten muss es dann doch regaine sein. Wobei ich nun doch wieder ein bisschen zweifle.

Gestern war es nach dem waschen gefühlt nicht so horrormäßig viel, habe aber nicht gezählt. Heute morgen kamen aber auch noch einige Reste von abendlichen waschen raus.

Naja, werde es aber wahrscheinlich schon nehmen. Und wenn ich endlich Zeit hätte, auch mal endlich zum Arzt fahren.

Und du fühlst dich doch vielleicht auch besser, wenn du nochmal alles beim Arzt abgeklärt hast....

Arbeitest du eigentlich? Wie geht es dir auf der Arbeit?

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on Thu, 05 Jun 2014 13:08:53 GMT**

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

---

hallo brain! bei mir ist der ha sehr unterschiedlich ausgeprägt. ich habe oft die ca. gleichbleibende menge, auch ohne waschen, nehme an durch das massieren und bürsten. aber gestern und heute sind es auch wieder mehr geworden. 320 gestern. habe auch wieder mehr stress durch die ehe und den zahn. ab und an geht die gewisse frau abends ca. 50 meter entfernt auf dem gehweg mit ihrem hund spazieren. vorgestern sah ich sie vom balkon aus. und da ging es mir binnen von minuten sehr schlecht. auch heute bin ich noch sehr traurig und verunsichert. mein mann kämpft und bemüht sich jeden tag so gut er kann. aber ich zweifle und weine trotzdem sehr. ich mag mich dann selbst nicht. trotzdem versuche ich immer wieder weiter zu machen und gute dinge zu finden, die mich aufbauen und trösten. ich muss gestehen, dass ich mit seinem wissen, auch eine kleine liason begonnen habe. das gibt mir ein bissel selbstwertgefühl und trost.

ich weiß, das ist alles sehr merkwürdig und traurig, aber da muss wohl jeder seinen eigenen weg finden, wenn einem sowas passiert. mein mann und ich lieben uns, reden auch sehr offen und ehrlich miteinander. wissen auch, warum alles soweit kommen konnte. aber trotzdem ist es sehr sehr schwer!

arbeiten muss ich gott sei dank nicht.. bin hausfrau und arbeite an werbetexten von zu hause aus. ist kein fester job sondern ein kleiner zuverdienst. hat mit seelischen dingen zu tun.

ich hoffe so sehr das alles wieder besser wird! daran klammere ich mich so gut es geht.

wir wollen einen neuanfang machen. vielleicht schaffen wir es..

ich glaube das hat viel mit dem ha bei mir zu tun. ich habe oft furchtbaren inneren stress, seit die affäre ans licht kam. mein mann versucht mir sicherheit zu geben, wir halten ständig handy kontakt und machen eigentlich alles zusammen.

zum arzt gehe ich noch. momentan versuche ich jeden tag auf die beine zu kommen und bloß nicht einzuknicken..

das mit dem ha macht mir natürlich auch oft ganz doll zu schaffen! aber ich versuche es so hinzunehmen und so gut es geht, dagegen vor zu gehen. vom arzt erwarte ich persönlich eigentlich nur die ergebnisse des bluttests. ansonsten verspreche ich mir nicht allzu viel davon.. so kann man danach nicht allzu enttäuscht werden...

ich drücke dir mal ganz doll die daumen, dass das mit dem regaine irgendwie klappt und du das hinbekommst! man darf in dieser blöden zeit einfach nicht die hoffnung verlieren! manchmal hab ich schon dran gedacht, wie einfach es doch wäre, ein haarteil oder sowas aufzusetzen oder befestigen zu lassen und, tatata.. frisur fertig und perfekt! auch nicht so schlecht!

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on Fri, 06 Jun 2014 05:09:33 GMT**

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

---

tja, gestern war für mich ein unschöner tag! habe haare gefärbt und gewaschen. nach dem färben mit naturhaarfarbe, die ich etwas zu lange drauf hatte.. waren die haare sehr trocken in den spitzen und ließen sich schwer entwirren.

letztendlich habe ich gestern 500 haare verloren...

hoffe es bessert sich in den nächsten tagen wieder.. hatte aber gestern auch wieder heftigen emotionalen stress. irgendwie verläuft das immer ziemlich parallel. tage, an denen ich mich wohl

fühle und stressfrei sind ha mäßig besser, aber sobald ich inneren stress habe, gehen wieder mehr aus. das geht auch ziemlich schnell...

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [kati82](#) on Sat, 07 Jun 2014 16:11:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

so, gestern war es schon wieder viel besser... habe 180 haare verloren.  
und heute, trotz waschens ca. 170 haare. das ist erstmal wieder eine erleichterung! ansonsten versuche ich auch wieder stress zu vermeiden..

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [Brain](#) on Sun, 08 Jun 2014 08:52:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey kathi!

Also ich weiß nicht, ob man die Zahl der haare tatsächlich mit dem Stress in Zusammenhang bringen kann. Ich würde die Zahlen der letzten Tage eher auf das Färben beziehen und die geringere Zahl an den Tagen danach darauf beziehen, dass eben am Tag vorher schon so viel ausgefallen ist.

Was deine sonstige Situation betrifft, klingt das sehr kompliziert. Dass du sehr darunter leidest, wenn du die Frau siehst, kann ich extrem gut nachempfinden. Das muss kaum auszuhalten sein! Ich möchte mich nicht zu sehr einmischen, aber ich denke, dass du dir und vor allem eurer Beziehung mit der liaison nichts Gutes tust. Klar tut das dem Selbstbewusstsein gut, aber Gleiches mit Gleichem vergelten führt nicht dazu, dass früher alles wieder im Ordnung kommt...

Hast du schonmal darüber nachgedacht, dir mal Hilfe in Form einer Therapie zu holen? Es gibt einfach Dinge, die man alleine nicht verarbeiten kann und dem Haarausfall tut das im Endeffekt bestimmt auch gut.

Ich nehme nun seit gestern das regaine. Beim waschen hatte ich wieder super viele haare in der Hand und sie fielen noch den halben Tag wie sonst was. Da war mir dann ganz klar, dass ich endlich was tun muss. Ich wundere mich allerdings beim Auftragen des mittels, dass man einen ml kaum auf dem Kopf verteilt bekommt und man es nur punktuell auf die kopfhaut geben kann. Nun ja, ansonsten klappt das ganz gut.

Am Donnerstag habe ich wieder eine Eiseninfusion bekommen und das soll ich jetzt auch ca in monatlichen Abständen so weiterführen, um den Eisenspiegel aufrecht zu erhalten. Ich muss sagen, am Tag danach fühlte ich mich deutlich fitter, weniger müde und fröhlicher. Ein gesunder Eisenspiegel soll ja auch tatsächlich dazu führen und vielleicht bedeutet das ja auch für meine haare, dass zu wenig eisen da ist immer noch? Ich kann dir nur immer wieder raten, das auszuprobieren. Manche Frauen haben ja wenige Wochen nach Auffüllen des Speichers keinen HA mehr. Und wenn du dich dann auch noch körperlich besser fühlst, ist das doch doppelt gut!!

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Sat, 14 Jun 2014 18:10:09 GMT

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

---

@Brain... hallo! hatte erstmal einiges um die ohren.. jetzt hab ich wieder zeit gefunden.. mir geht es zur zeit relativ gut. auch psychisch. mit meinem mann läuft es wieder um einiges besser. werde meine liason nun auch zu ende führen. ich will einen neuanfang, der auf ehrlichkeit und respekt basiert. mein mann denkt genauso. ich glaube wir werden das mit der zeit packen. tja, der ha...

also die letzten zwei tage nach meinem letzten eintrag war es nochmal relativ viel. so 400 bis 450 haare am tag.

das mit dem färben könnte durchaus eine rolle gespielt haben.hatte auch früher erhöhten ha bei färben..

inzwischen hat sich der ha wieder ganz gut eingepiegelt. immer so 150. heute waren es nur 100 rum... wenns mal so bleiben würde... dann wäre ich fürs erste super glücklich!

naja, ich hoffe du kommst zurecht mit dem regaine und es stellt sich zu gegebener zeit eine besserung ein! ich nehme auch weiterhin eisen. aber halt in tablettenform..

lass dich nicht unterkriegen und halt durch! nicht vergessen, es dauert einige zeit bis du erkennen kannst ob regaine dir wirklich helfen kann! toi toi toi!

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Sun, 15 Jun 2014 15:47:25 GMT

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

---

schön, von dir zu hören! ich dachte schon, ich hätte mich zu sehr in deine privaten erzählungen eingemischt und nun magst du nicht mehr schreiben

es freut mich sehr, dass es dir besser geht und du nun einen klaren weg im sinn hast, mit den privaten schwierigkeiten umzugehen! das ist schon mal ein gutes vorzeichen und die entwicklung des HA klingt doch auch positiv!

mir geht es im moment auch ganz gut. mit regaine komme ich gut zurecht, zum glück vertrage ich es auch ganz gut, auch wenn ich anfangs dachte, ich bekäme davon starken juckreiz.

komischerweise hat sich mei HA auch in den letzten tagen ganz gut entwickelt, beim letzten waschen hatte ich sogar eine erstaunliche zahl von ca. 120 haaren am waschtag. es tat so gut,

nach dem waschen einfach mal ganz normal über den kopf zu kämmen, ohne angst, dabei alles rauszureißen. da ich zwischen den waschtagen so 15-45 haare verliere, wäre es schon super, wenn die zahlen am waschtag so bleiben könnten. immerhin beruhigen mich solche tage sehr und ich genieße die entspannung. andererseits habe ich jetzt natürlich auch die angst vor dem shedding. die frage ist, warum wird es im moment besser und wie wird das bei einem shedding sein? naja, mal abwarten. vielleicht tut regaine ja auch gar nichts bei mir.

seit wann nimmst du nun priorin und pantostin? vielleicht wirkt ja auch langsam eines der beiden mittel bei dir?

wir wartzen weiter. und immer dran denken: nicht zu sehr verrückt machen..... liebe Grüße!!

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Tue, 17 Jun 2014 14:37:30 GMT

hallo brain! freu mich auch immer von dir zu lesen! bin momentan etwas seltener am schreiben.. aber ich schau alle paar tage auf jeden fall mal rein... momentan leide ich an einem hormondurcheinander da ich ein dementsprechendes medikament nehmen musste.. entsprechend nehme ich mal an, das meine haare darauf reagieren.

am 13.06. verlor ich 170 haare mit waschen, 14.06. verlor ich 110 Haare hatte viel stress und nahm abends das Medikament. 15.06. verlor ich 600 haare mit waschen. am 16.06. 300 haare. mal sehen wies nun weitergeht. seit 22 Tagen nehme ich übrigens das tonikum von plantur 39 und seit 49 tagen Plantur 39 kapseln und Priorin Kapseln, je zwei am tag. außerdem seit 21 tagen zusätzlich zwei Pantovigar...

könnte vielleicht sein das sich das mit der zeit positiv auswirkt.

wachsen tun die haare so schnell wie noch nie vorher in meinem leben..

sind halt nur relativ wenig längere übrig...

ich drücke dir weiterhin die daumen im bezug auf regaine! denk dran, jeder tag mit wenig ha ist ein guter tag und das sind immer ein paar haare mehr die auf dem kopf geblieben sind, ganz egal was in den tagen drauf passiert! und ich habe gelesen, wenn das shedding tatsächlich einsetzt, ist es ja der vorgang, dass alte haare fallen und für den neuwuchs platz machen.. also kann man auch in dieser haarigen zeit noch auf die zukunft hoffen!!! neuwuchs habe ich auf jeden fall viel. überall kurze und stöppelchen. aber es fallen halt zuviele für eine genügende dichte...

naja, es war ja auch ne harte zeit im vergangenen jahr...

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on** Wed, 18 Jun 2014 10:34:21 GMT

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

---

gestern hab ich insgesamt ca. 244 haare verloren.. mal sehen was heut passiert. ich hoffe es legt sich bald dauerhaft.. dann könnte ich erstmal aufatmen. aber noch geht es optisch wenn sie frisch gewaschen sind..

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [Brain](#) **on** Wed, 18 Jun 2014 14:26:02 GMT

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

---

das ist schon ganz richtig, man sollte sich auch irgendwann nicht mehr zu viel mit dem thema HA auseinandersetzen, sondern einfach leben. mir gelingt das auch ganz gut im moment, irgendwie hat sich die relevanz meiner haare etwas runtergeschraubt. sollte man allerdings eines tages bei jeder frisur die lichtung deutlich sehen, wird das sehr hart für mich werden.

was musstest du denn für ein medikment nehmen? könnte der HA denn generell hormonell bedingt sein? ist ja schon seltsam, dass plötzlich dermaßen große ausfallzahlen auftreten! vor allem soll ja jedes mittel erst nach 2-3 monaten einen einfluss zeigen... nur gut, dass die zahlen wieder gesunken sind!

so gute waschtage wie im moment hatte ich ewig nicht mehr. vorgestern konnte ich insgesamt 99 haare zählen! klar übersieht man da einiges, lass es 120 sein, aber für einen waschtag ist das top. die zahlen an den tagen dazwischen sind allerdings unverändert, also eigentlich fällt einfach nur beim waschen weniger als vorher. klar, jeder tag mit wenig HA ist gut. vielleicht

kommt das bei mir von der eiseninfusion, ich weiß es nicht. neuwuchs kann ich aber leider immer noch nicht entdecken  
dir weiterhin viel glück!!

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on** Wed, 18 Jun 2014 20:31:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke dir! nen bissel ist es natürlich immer im kopf.. aber nicht immer so extrem.. aber bei dir klingt es fürs erste ziemlich gut!!! ich drück die daumen für dich! genieß es! ^^ bei mir waren es heute auch relativ wenig ca. 165 haare ohne waschen.. da bin ich schon ganz zufrieden mit..

naja, ich musste die ellaone nehmen.. leider ist eine panne beim GV passiert und momentan ist es einfach der schlimmste zeitpunkt für eine eventuelle schwangerschaft.. die ehe steht noch auf wackligen füßen und es ist soviel mist passiert. keine basis für eine glückliche familienplanung.. in zwei jahren, wenn wir es schaffen dann wäre es toll!

naja, mein mann passt gut auf mich auf und hat mir die entscheidung überlassen. jetzt hoffe ich das sich alles klärt und danach will ich endlich einen neuanfang und zusammen mit ihm an der ehe arbeiten...

mir ist mal aufgefallen, dass ich alle paar tage mal einen sehr heftigen ha habe und danach wird es wieder besser.. komisch. oft fällt es mit großem, emotionalem stress zusammen. aber von einem tag zum andern ist schon merkwürdig...

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on** Thu, 19 Jun 2014 19:33:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heute habe ich ca. 260 haare verloren. ansonsten geht es mir relativ gut. mal sehen was nun auf mich zukommt.

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on** Sat, 21 Jun 2014 17:10:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

am 20. habe ich ca. 280 Haare verloren.. mit waschen

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [Ella28](#) **on** Sat, 21 Jun 2014 17:25:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo kati....

Ich muss doch schon bewundern wie du bei solchen ausfallzahlen jeden Tag so ruhig bleiben kannst. Ich dreh da immer komplett am rad:(

Liebste grüße Ella

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on Sun, 22 Jun 2014 13:44:00 GMT**

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

---

naja, am anfang habe ich täglich geweint.. inzwischen beruhige ich mich damit, dass ich einiges dagegen tue und die zahlen sehr schwanken. außerdem kann ich meine haare nach dem waschen noch normal tragen, sie sind jetzt kinnlänge. das sieht noch ganz hübsch aus. vielleicht liegt es zum teil auch daran, dass ich noch einige andere sorgen habe, die meine aufmerksamkeit sehr fordern.. naja, und dann mache ich noch viel sport und lenke mich mit vielen anderen dingen ab.. aber die hoffnung stirbt zuletzt.. in schwimmbad würde ich mit den haaren nicht mehr gehen. das würde dann schon auffallen wenn sie nass werden.. aber sonst geht es irgendwie..

gestern habe ich ca. 120 haare verloren...

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [Brain](#) **on Sun, 22 Jun 2014 14:16:21 GMT**

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

---

Ich bewundere dich auch, kati. Ich würde auch durchdrehen. Aber es gibt natürlich auch immer Dinge, die mehr belasten als der ha und wenn ihr eure Ehe wieder neu angeht, ist das so viel mehr wert!!

Heute ist washtag (3. Tag) und beim bürsten habe ich schon an die 50 verloren. Da war die Stimmung schon wieder nicht so gut. Und gleich muss ich auch noch färben! :-/ Dabei war es die letzten Wochen komischerweise immer plötzlich so, dass ich beim waschen danach viel weniger verloren habe als sonst und insgesamt trotzdem bei unter 150 am washtag geblieben bin.

Vielleicht komme ich ja auch noch ins shedding, keine Ahnung. Ich bin mittlerweile so weit, dass ich denke, nix hilft wirklich was. Vielleicht noch das Regaine... Hoffentlich!

Spätestens in den Ferien werde ich mich um clip in extensions bemühen. Das Haar schön voll offen tragen zu können wäre so toll!

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [Brain](#) **on Sun, 22 Jun 2014 18:00:04 GMT**

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

---

Puh, ich bin gerade erleichtert. Nach färben und waschen kam ich für heute auf Ca 130. Das ist eine gute Zahl, finde ich! Zur Feier des Tages habe ich mich mal ans glätteisen gewagt, wobei zwar nochmal ein paar haare fielen, aber es hat sich so gelohnt!!! Seit Monaten lasse ich ja nur lufttrocknen und meine haare mussten eigentlich immer gefönt werden, um gut auszusehen. Bei der Länge jetzt erst recht! Es tut gerade so gut, dass die haare sich nochmal glatt anfühlen

und schön fallen. Und ich muss sagen, es sieht sogar noch ganz gut aus.

Sag mal, wären clip-ins nicht auch was für dich?

LG!

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on Sun, 22 Jun 2014 21:31:20 GMT**

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

---

hallo brain! schön von dir zu lesen! ich finde deine zahlen auch schon super! jeder tag mit wenig ha ist ein grund zur freude! mit der ehe hast du recht! das hilft mir auch! trotzdem soviel schlimmes passiert ist, hält mein mann zu mir und versucht mir das gefühl zu geben, dass alles wieder gut werden kann und ich ihm gefalle.. das gibt mir hoffnung und kraft!

ich hoffe auch weiterhin das meine haare wieder voller werden und die zahlen noch besser werden.. denn sie waren ja zeitweise noch schlimmer.. 300 bis 400 am tag oder sogar 500... inzwischen sind es nur noch ca. 200 bis 300 am tag, ab und an auch nur mal 100 bis 200. jede besserung versuche ich positiv zu sehen und mich drüber zu freuen...

Clip ins hatte ich versucht, leider rutschten sie bei meinen haaren heraus und halten nicht sehr gut. das liegt daran das sie sehr dünn geworden sind und dazu noch sehr glatt...habe lange feste tressen getragen, das war auch sehr schön.. aber durch den ha hab ich damit erstmal aufgehört..

ehrlich gesagt, ich habe noch immer große hoffnung das es sich mit der zeit wieder einpegelt und bessert.. drückt mir die daumen!

falls ich mich zu einem bluttest durchringe halte ich euch auf dem laufenden zu den werten! heute habe ich ca. 254 Haare verloren, mit waschen...

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [Brain](#) **on Mon, 23 Jun 2014 16:36:36 GMT**

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

---

Das stimmt wirklich, jeden Tag mit wenig ha muss man nutzen und genießen!

ich meinte, die extensions wären gut für mehr fülle. Gibt's ja auch in kürzer oder man schneidet sie. Aber dankann man die haare besser offen tragen. Und für besseren Halt hilft toupiieren oder auch haatspray

Ich finde auf jeden Fall gut, diese Idee im Hinterkopf zu haben.

Weiterhin Kopf hoch!

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on Mon, 23 Jun 2014 18:33:17 GMT**

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

---

hallo! ja da hast du auch wieder recht.. mit ein bissel frisieren geht es vielleicht.. besorge mir eventuell nochmal etwas bessere, die sehr günstigen, die ich hatte, die hatten sehr große

klemmen, die nicht alle richtig zugingen..

heute hab ich einen sehr schlechten tag. viele sorgen und bekomme, glaub ich meine tage... dazu hab ich heut ca. 400 haare verloren.. ist schon heftig.  
vielleicht hat es tatsächlich mit den hormonen zu tun. bin aber auch sehr unglücklich heut, generell. aber wenn ich meine tage bekomme bin ich erstmal riesig erleichtert! immerhin.. komischerweise ist es immer mal wieder ein tag an dem es ganz schlimm ist mit dem ha... danach geht es dann wieder.

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [Ponyfranse](#) **on** Tue, 24 Jun 2014 07:32:42 GMT

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

---

Ich würde das akribische Haare zählen sein lassen... Da macht man sich ja total verrückt - jeden Tag 186, 248 oder 124 Haare zu zählen... Man kann es sich auch absichtlich schwer machen

Ich hab schon so n gutes Maß zu "sehen", was ich ungefähr verliere...

Ich zähl' vielleicht alle 2 Monate mal "grob" durch... Rest schätzt ich ab!

Da merkt man schon recht schnell; ob es mehr oder weniger ist...

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on** Tue, 24 Jun 2014 17:01:26 GMT

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

---

hallo! bei mir ist es immer ne phase. mal zähl ich täglich durch, dann lass ich es auch wieder ne weile sein. momentan will ich versuchen einen genaueren überblick zu bekommen, um eventuell abzuschätzen womit es zu tun haben könnte.. z. b. wegen dem zyklus und den hormonen.. heute ist es wieder viel besser..

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [Brain](#) **on** Wed, 25 Jun 2014 18:47:01 GMT

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

---

Hallo kathi! Ich hoffe, es geht dir besser! War es ok bei dir in den letzten Tagen? Also entweder ich habe mal wieder einen Schub oder das shedding beginnt gerade. Ich habe heute gewaschen und danach nicht mehr gezählt. Vorher waren es aber schon über 50 und danach rieselt es jetzt wieder ohne Ende. Seit regaine (habe vor 2 1/2 Wochen angefangen) war es ja deutlich besser und nun das

ich hasse meine haare im Moment so sehr, immer wieder fällt es mir auf, dass sie viel weniger sind. Wenn der ha endlich aufhören würde, käme ich ja damit klar. Aber wenn sie immer und immer weniger werden..... :(

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [Ella28](#) **on** Thu, 26 Jun 2014 08:13:49 GMT

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

---

Hej Brain!

Das denke ich mir auch immer: Wenn es nur wenigstens aufhören würde das man wüsste es verändert sich jetzt so schnell nichts mehr..... Gestern war Haarausfallmäßig ein Horrortag bei mir....mir fielen ca 400 Haare aus....das halte ich nicht mehr aus....

LG Ella

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [Brain](#) **on** Thu, 26 Jun 2014 18:09:18 GMT

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

---

Ach Mensch, bringt regaine denn gar nichts bei dir? Vielleicht kommt die Wirkung ja noch, ich wünsche es dir sehr! Trägst du denn jetzt deine wig bzw hast du eine Lösung gefunden, dass sie hält? Und war der Haarausfall nicht zwischendurch auch bei dir besser? Oh Mann, dieses hin und her macht einen doch echt verrückt! So ein scheiß mit den blöden haaren!

---

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [Ella28](#) **on** Thu, 26 Jun 2014 18:56:57 GMT

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

---

Hej Brain!

So wie es aussieht bringen regaine und die Belara im Moment noch nichts....bin so traurig. ...ja ich dachte wirklich das es besser wäre. Vor allem beim waschen war es nicht mehr extrem. Das gestern war wieder der supergau!! Das hat mich so zurück geworfen und meine guten Hoffnungen wieder zerstört. Mit der wig konnte ich mich kaum beschäftigen da es in letzter Zeit so stressig war. Wenn ich jetzt dann richtig in meiner Wohnung angekommen bin wird das mein Projekt. Meine 2e von hairlace is auch schon da. Die is aber noch bei nen Kumpel. Also hab ich sie selber noch nicht gesehen. Aber ums kleben wird man wohl wirklich nicht rum kommen. Hab aber hier im forum mal gelesen das man evtl auch punktuell verkleben kann. Abet damit muss ich mich in aller ruhe mal befassen denke ich;) wie geht es dir den???

Ganz liebe grüße Ella

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on** Fri, 27 Jun 2014 11:28:32 GMT

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

---

hallo ihr zwei! die letzten tage waren bei mir auch gräääßlich! insgesamt. die hormone durcheinander, ha sowieso lang hin, teilweise wieder ein paar hundert und ehestreit weil einiges wieder hochkam.. dazu, obendrauf das sahnehäubchen: die angst vor einer eventuellen ss... heute nun die erlösung.. die periode begann.. sowas möchte ich nie mehr wieder in meinem leben durchmachen müssen.. mein mann hielt aber zu mir, aber ich war so verzweifelt, dass ich ihm wieder tagelang bittere vorwürfe gemacht hab.. wegen der affäre..

dennoch macht er mir ganz viel mut und steht mir sehr bei.

habe jetzt zwei tage nicht gezählt. zuviel stress generell. ansonsten fahre ich mein programm weiter: sport, gesunde ernährung, nicht hypergesund aber mit viel obst und gemüse, nems mit allen haarwachstumsfördernden stoffen, eisen, demnächst wieder entspannungsminütchen und haaröl.. so in etwa..

heute geht es ganz gut mit dem ha.. bürste zweimal am tag durch, denn zuviel ist auch nicht gut...dann bürstet man tatsächlich unnötig haare aus.. habe mich da nochmal genauer belesen..

außerdem reduziere ich in den nächsten wochen meine antidepri tabletten, die haben nämlich auch nebenwirkungen, die aufs haar gehen, habe mal genauer nachgelesen.. nehme die seit vier jahren, relativ gering dosiert. vielleicht spielt das zum teil eine rolle, denn mein haar ist generell seit Jahren etwas dünner geworden..

ich halte euch auf dem laufenden! und vergesst nicht: wir frauen haben noch einiges mehr schönes zu bieten.. ein hübsches gesicht, tolles lächeln, schöne augen, schöne lippen, auch schöne, zarte hände, nägel, poppes und titties ect...

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [Brain](#) **on Fri, 27 Jun 2014 14:00:59 GMT**

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

---

Hey Ella, mir geht's wie die. Dachte ja, dass es besser wäre, aber denkste! Ansich komme ich in Moment noch ganz gut zurecht, weil ich die Hoffnung auf regaine habe und es möglich wäre, dass das gerade shedding ist. Von daher verdränge ich den HA so gut es geht. Aber ich trauere auch sehr um meine haare, einfach weil der Status mir nicht gefällt. Irgendwie glaube ich such nicht mehr so ganz daran, dass man Haarausfall nochmal loswird

Kathi, das klingt sehr belastend bei dir. Immerhin das mit der Schwangerschaft ist erst mal keine Sorge mehr. Ich hoffe, dass du deinem Mann eines Tages verzeihen kannst. Wobei ich sagen muss, dass ich die Sache bei uns nie verzeihen konnte, ich habe nur irgendwie einen weg gefunden, ihn weiter zu lieben und damit zu leben...

Fühlt euch gedrückt!!

---

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [Lena2703](#) **on Fri, 27 Jun 2014 20:36:26 GMT**

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

---

@ Brain: Hab mit Regaine auch vor ca. 3 Wochen angefangen. Nimmst du das Zeug 2x täglich? Ich nehme es jeden Abend und jeden 2. tag morgens (nach dem Haarewaschen). Finde es danach immer so schrecklich, in den Spiegel zu schauen. Die Kopfhaut ist dann total sichtbar. Verträgst du das Zeug bisher gut?

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Fri, 27 Jun 2014 21:01:45 GMT

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

---

Hallo Lena!

Ja, ich nehme regaine zweimal täglich, genau nach Angabe. Ich möchte es genauso nehmen wie vorgegeben, damit ich sicher sein kann, ob das Mittel ansich hilft oder nicht. Die Dosierung runterschrauben würde ich evtl viel später, auch wenn es nervt. Bisher war ich eisern und habe es noch nie vergessen.

Ansonsten komme ich ganz gut damit klar. Hatte anfangs Juckreiz, jetzt merke ich eigentlich nicht viel von regaine. Es trocknet ja auch schnell. Nervig ist nur, dass ich seit einiger Zeit so einen fiesen Wirbel am Hinterkopf habe, der durch dass ständige nasswerden nie ganz zu bändigen ist.

Womit trägst du es denn auf? Ich nehme diesen verlängerten sprühaufsat, aber 6mal sprühen ist so wenig für den ganzen Kopf! Ich frage mich wirklich, ob man damit wirklich was gegen den diffusen Haarausfall anfangen kann....

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Lena2703](#) on Sat, 28 Jun 2014 10:01:59 GMT

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

---

Ich trag das Zeug mit einer Pipette auf. Obwohl ich sie immer genau auf die Kopfhaut ansetze, sind hinterher doch immer die Haare nass. Ich habe auch diffusen Haarausfall und frag mich auch, ob das bei mir was bringt. Kann Regaine ja nicht überall auftragen, sondern mache das nur auf dem Oberkopf, weil die Haare da besonders dünn sind. Ich wäre aber schon froh, wenn der HA im Ganzen endlich mal weniger wird. Im Moment bin ich allerdings voll im Shedding. Es ist schrecklich, aber ich versuche es positiv zu sehen. Angeblich zeigt es dann ja Wirkung. Hat es bei dir auch schon angefangen? Ich hoffe so sehr, dass es nicht ganz so lange anhält. Meine Kopfhaut juckt übrigens auch manchmal. Schuppen habe ich auch. Bin aber mittlerweile am Punkt "Augen zu und durch" angelangt.

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Sat, 28 Jun 2014 13:40:43 GMT

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

---

Das ist echt gut, wir beide können jetzt super vergleichen, weil wir gleichzeitig mit regaine angefangen haben. Ich hoffe sehr, dass ich im shedding bin, denn heute habe ich einen extremen Tiefpunkt. Habe nach dem waschen bei 160 aufgehört zu zählen, schätzt insgesamt 400 oder mehr und es fiel und fiel und fiel... Ich kann meinen Pferdeschwanz kaum noch ansehen, so dünn ist er. Seit Mittwoch ist der HA so schlimm, nachdem es 2 Wochen lang richtig gut war. Was für Ausfallzahlen hast du denn im Moment und wie war es vorher? Hoffentlich heißt das für uns beide, dass es bald besser wird!!!!

---

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Mon, 30 Jun 2014 13:08:24 GMT

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

---

hallo ihr! es ist alles nicht leicht! zumindest das wetter passt momentan zu der allgemeinen ha stimmung... bei mir fällt es relativ gleichbleibend. immer so 200 bis 300 haare am tag. ab und an, ein tag mit ca. 400 bis 500. aber, ich gebe die hoffnung nicht auf!

eins meiner größten probleme ist gott sei dank vom tisch.. ss... nun kann ich zumindest wirklich prüfen ob die ehe zu retten ist und mein mann und ich können erstmal zwischen uns aufräumen. nebenbei kümmere ich mich so gut ich kann auch um den ha.. erstmal möglichst natürlich.

aber ein großes blutbild will ich noch haben. muss nur sehen wann ich die kraft aufbringe das durchzuziehen..

zähle immernoch oft. jetzt während meiner periode habe ich ca. 200 bis 300 haare am tag.. vor der periode zwischen 100 und 400. von tag zu tag recht unterschiedlich, unabhängig vom waschen.neuwuchs kommt überall.soweit so gut.

abgesehen vom letzten blutbild, indem ich starken eisenmangel hatte und dem einen etwas niedrigen sd wert, war alles gut. nehme nun seit 5 monaten jeden tag eisentabletten.

werde mich irgendwann mal genauer mit dem sd wert beschäftigen und mit meiner ärztin drüber sprechen.

wenn man allerdings bedenkt das ich seit 9 monaten furchtbaren stress hatte, könnte das auch eine große ursache sein.ich will ab heute nun endlich täglich entspannungsübungen machen.. mal sehen ob ich dann etwas feststellen kann..

@brain: ich kann es wohl auch nie verzeihen,geschweige denn vergessen, aber durch die liebe die noch da ist und die kenntnis der gründe für die geschehnisse, kann ich, vermutlich so wie du, lernen damit zu leben und zu hoffen.ab und an fühle ich mich sogar wohl und glücklich, wenn ich bei ihm bin.ich glaube es kann mit der zeit besser werden.

er hat übrigens für mich einen test mitgemacht, eine stimmanalyse.der wird dann ausgewertet und so kann man den wahrheitsgehalt der antworten genauer beurteilen.

ich möchte so gern wissen, ob er mich trotz affäre noch geliebt hat und ob er mich wirklich nie verlassen hätte für sie.. sie ist auch eine ziemliche lügenerin.keine ahnung wer nun die wahrheit sagte.. beide 50ti 50ti.. nach dem test will ich das ganze loslassen und nach vorn blicken.nun hoffe ich, dass die meisten antworten meines mannes, auf die wirklich wichtigen fragen, der wahrheit entsprechen..

es ist schlimm wie sehr sowas beschäftigen und belasten kann...

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Tue, 01 Jul 2014 16:13:32 GMT

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

---

Hallo kathi!

Also ich würde an deiner Stelle wirklich schneller handeln. Habe auch immer an HA durch Stress geglaubt, aber ich kann mir wirklich nicht vorstellen, dass so viele Frauen durch Stress auf Dauer die haare verlieren. Vielleicht ist es sehr wichtig, dass der Schilddrüsenwert eingestellt wird und dann solltest du keine Zeit verlieren. Merkst du eigentlich bei den hohen Ausfallzahlen eine rasche Verschlechterung des Haarstatus? Ehrlich, ich glaube kaum, dass Entspannungsübungen da wirklich helfen:-)

Das mit diesem Test ist ja krass. Macht man das via Internet? Wie lange ging die Affäre

eigentlich und kennst du die Frau persönlich? Du musst das natürlich nicht erzählen, ich will auch nicht unverschämt sein. Aber dass dein Mann bei dir ist und dir beisteht, ist sowieso die Hauptsache!

Ich denke, ich bin weiterhin im shedding. Heute morgen nicht gezählt, aber bestimmt über 100 haare in der bürste. Und gerade gewaschen, mir graust vor dem bürsten gleich. Na immerhin sprechen diese für mich extrem hohen Zahlen definitiv für ein shedding und das beruhigt mich etwas. Von daher ist es im Moment trotzdem noch zu ertragen.

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Wed, 02 Jul 2014 11:59:51 GMT

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

---

hallo brain! ja, vielleicht hat es wirklich mit schilddrüsenwert zu tun.. schränke grad meine antidepres ein, die ich seit vier jahren ca. genommen habe. damals hatte ich heftige depressionen.. die hat mein mann auch mitgemacht.. diese tabletten, haben leider auch die wirkung von haarausfall und haarstrukturveränderungen. aber generell ist der ha seit letztem jahr stärker geworden.

lasse die werte mal checken. dann geb ich euch hier bescheid..

die affäre ging wohl sechs wochen. auf der arbeit, eine leiharbeiterin. habe sie letztendlich getroffen und dreimal am telefon gehabt.schrecklich.. naja, eigentlich nichts besonderes, sie.. aber man leidet und vergleicht sich als frau irgendwie doch immer.. sie hat viel gesagt um mir weh zu tun.beide haben gelogen und man weiß nicht recht, wer bei was die wahrheit sagt. einig sind sie sich unabhängig voneinander, das es 5 mal sex gab. schnelle nummern, in den pausen, einmal in ihrem auto, vor der arbeit.. sehen konnten sie sich nur auf der arbeit.

er hat wohl viel emotionales bei mir vermisst.war damals sehr gestresst und habe viel gemeckert und kritisiert, kaum ein nettes wort und davor gab es eine zeit, in der ich sehr kalt und abweisend war.hatten leider eine lange krise schon vorher.. das ganze letzte jahr war eine krise.. wenn man es so sagen will..

der test wird per stimmstressanalyse von einem bekannten detektiv durchgeführt.mein mann und ich haben ein gespräch geführt, indem ich ihm einige für mich sehr wichtige fragen über das geschehene gestellt habe.das haben wir dann über mikro aufgenommen.die cd rom schicke ich nun zu der agentur.sie benutzen sehr gute geräte, hab mich vorher ausführlich informiert.. ist natürlich ein krasser und ungewöhnlicher weg, aber wenn man einfach sooooooo verunsichert ist, hofft man auf irgendeine hilfe.. die antworten von ihm werden ausgewertet und ein psychologisches profil erstellt.kostet natürlich ganz schön.. aber ich muss wissen, ob er mich für sie verlassen wollte, und ob er etwas für sie empfunden hat... er sagt, es war die suche nach anerkennung..er sagt immer, eigentlich wollte er das alles doch von mir, aber ich hätte nur noch an ihm herumkritisiert und er hätte an meiner liebe gezweifelt.fühlte sich ausgebrannt und völlig fertig zu der zeit.

naja, da kann schon was dran sein.. leider..

kein problem wenn du fragst.. man hat irgendwie auch das bedürfnis es mit anderen auszuwerten.. es beschäftigt einen eigentlich noch jeden tag.. neun monate ist es her, das es rauskam..

mein ha vorvorgestern: 260 haare, vorgestern mit waschen 200 haare, gestern 164.

stress um einiges weniger als vor einer woche.. periode fast vorbei.

drücke dir ganz doll die daumen für die erfolge nach dem shedding!

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Thu, 03 Jul 2014 10:15:00 GMT

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

---

hallo.. also gestern hab ich 235 haare verloren. mit waschen. mir gehts so lala. neuwuchs am scheitel steht jetzt ein bissel ab, aber ich freu mich, ist neuwuchs!

sieht auch von struktur und stärke ganz normal aus. leider fallen noch zuviele um einen ausgleich zu bewirken.

sobald ich mehr kraft habe, lasse ich meine blutwerte checken.. die wichtigsten hab ich mir schon notiert: Ferritin, Schilddrüsenwerte: TSH, FT3, FT4, Testosteron, Östrogen, freies Estradiol.. zu wenig Estradiol, oder ein großer unterschied zu testosteron kann ha verursachen.

ebenso testosteron wenn es zu wenig oder zu viel ist...

das hab ich mir alles mal zusammen gesucht..

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:48:35 GMT

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

---

so, gestern hab ich ca. 250 mit waschen verloren. relativ viel emotionaler stress. ab heute beginne ich meine kopfhaut vormittags mit jojobaöl und kokosöl zu behandeln. abends benutze ich dann das tonikum von plantur 39 weiter.

ansonsten versuche ich den stress zu reduzieren. mein mann unterstützt mich. antidepris habe ich auf eine halbe jeden zweiten tag reduziert. nehme sie vier jahre täglich, damals mit einer begonnen, seit ca. anderthalbjahr auf halbe am tag reduziert.

sie haben die Nebenwirkung Haarausfall, Strukturveränderung und Haarbalgenschwund. habe mal genau nachgelesen. vielleicht spielt das auch eine Rolle, weshalb mein Haar generell sehr brüchig und dünn ist...

hab mich inzwischen Sicherheitshalber mal nach einem Haarteil für den Oberkopf umgeschaut. ist ein hoffnungsvolles Gefühl, falls es mich mal zu sehr belastet..

zum rausgehen wäre es eine große Hilfe..

ausgehen tuen mir die Haare generell diffus. füge mal ein paar Fotos zum Haarstatus an...

#### File Attachments

1) [IMG\\_0049.JPG](#), downloaded 691 times



---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [kati82](#) on Fri, 04 Jul 2014 10:50:44 GMT

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

---

wenn ich mein haar woanders scheitele, sieht es übrigens genauso aus, wie auf dem mittelscheitel.. bild im anhang.. also sehr diffus..

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Fri, 04 Jul 2014 11:10:28 GMT

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

---

Wow kati, mich beeindruckt, wie zuversichtlich du alles ausprobierst. Ich habe nur noch Hoffnung auf regaine, denn bei allem auf und ab hat meiner Meinung nach bisher nichts Wirkung gezeigt. Ich kann den ha oft ausblenden und glücklich und stressfrei sein, mich darüber freuen, dass man es noch nicht so sieht, aber all das hat keinen Effekt auf die Haare. Ich hoffe, du findest bald die Kraft die nötigen Untersuchungen zu machen.

Bist du schon schlauer, was das Haarteil betrifft? Das würde mich auch interessieren.

Montag werde ich mich auch mal nach Tressen für clip ins umsehen, habe jetzt endlich Urlaub und die Ruhe dafür.

Auf dem ersten Bild sieht der Haarstatus übrigens gar nicht so schlimm aus. Hattest du früher viel dichteres Haar? Wo hast du Neuwuchs?

Liebe Grüße!

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Mon, 07 Jul 2014 14:17:02 GMT

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

---

hallo brain! wenn ich sie frisch gewaschen habe,dann geht es noch... ich hatte von jeher nicht sooo dickes haar. schon immer eher dünn. aber der status hat sich schon merklich verschlechtert.. wenn sie nass sind oder ein wenig fetten, sieht man leider schon sehr deutlich die kopfhaut. neuwuchs habe ich eigentlich überall. mein mann guckt immer mal drüber. habe heute von dem Tester der Agentur eine erste zusammenfassung des stimmtests erhalten. er meint, mein mann scheint sehr versucht die antworten zu geben, die ich hören will. und war auch sehr angespannt.

habe kein gutes gefühl. er will die ehe unbedingt retten. aber wenn er mich für sie verlassen wollte, und nur bei mir blieb, weil sie sich nicht sicher war und mit ihr alles viel schöner war, dann kann ich mir nicht vorstellen zu bleiben! wir reden zwar viel und haben viele probleme aufdecken können, aber das wäre dann einfach zu spät. denn nur die übriggebliebene zu sein, tut zu weh. jetzt sehe ich wieder liebe bei ihm. aber nachdem sie alles auffliegen lassen hat, hat er ja auch keine wahl mehr.

zum haarteil, hab eins gefunden, dass man am oberkopf mit clips befestigen kann. find ich ganz gut..

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Tue, 08 Jul 2014 12:01:01 GMT

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

---

Sonntag 215 haare ungefähr, Montag 140 Haare mit waschen. geht alles erstmal. nehme priorin

jetzt 3 mal täglich, 2 mal pantovigar, 2 mal plantur 39, das tonikum und klettenwurzelöl.  
wasche alle zwei tage mit anti schuppen wacholdershampoo. versuche weniger zu rauchen und  
irgendwie entspannung einzubauen. antidepris nur noch 12,5 mg. vorher 25 mg.  
versuche mich nicht mehr so verrückt zu machen. beobachte erstmal weiter.

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [Brain](#) on Tue, 08 Jul 2014 12:52:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kati!

Ich hoffe, dass ihr das mit eurer Ehe nochmal hinbiegen könnt. Ich würde mich auch nicht so sehr auf diesen Stimmtest verlassen, der dir auch nicht hundertprozentige Sicherheit geben kann. Klar ist erbemüht und angespannt und vielleicht hat er auch mal einen Moment an der Ehe gezweifelt. Aber nun ist er bei dir. Und auch für ihn wird das bei all den Problemen nicht so leicht sein, da hätte er auch gehen können. Aber er ist bei dir. Und du siehst Liebe, was mehr wert ist als alles andere. Ich kann mir vorstellen, wie hart das sein muss, aber gib nicht auf! Und vertraue vor allem auf DICH und DEIN Gefühl. DU musst damit umgehen können.

Erzähl mal von dem Haarteil! Ist das so eins, das man auf den Hinterkopf setzt? Woher hast du es und trägst du es jetzt regelmäßig? Ich bin so froh, dass es solche Dinge gibt, bin auch gerade auf der Suche nach den richtigen clip ins. War gestern im Afroshop, wo die Tressen zum selbermachen, allerdings mit 125 Euro schon ne Stange Geld gekostet haben. Das Haar war aber wirklich überraschend schön! Ich werde wahrscheinlich im Internet billigere fertige clip ins kaufen. Mein Mann und ich haben im Anschluss darüber diskutiert, welche armen Frauen in Indien ihre Haare verkaufen...

Bei mir rieselt es weiter. Muss gleich wieder waschen und drücke mich gerade wieder davor. Ich hoffe, dass das shedding bald aufhört und Regaine wirklich wirkt. Leider sehe ich im Gegensatz zu dir ja keinen Neuwuchs.

Außerdem habe ich gestern wieder eine Eiseninfusion bekommen und habe mich total nett mit einer Frau unterhalten, die gelichzeitig Eisen bekam, auch wegen Haarausfall. Ihre Tochter hat es auch ganz schlimm, allerdings keinen Eisenmangel. Es tat wirklich mal gut, mit einer anderen Betroffenen zu sprechen...

Liebe Grüße!!

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [kati82](#) on Tue, 15 Jul 2014 18:57:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo brain! danke für die lieben worte! die bauen mich grad sehr auf im bezug auf die ehe... du hast schon recht! der stimmtest war ein fehler. habe eine frage eingebaut, zu meinem alter, das er als falsch erkannte, obwohl mein mann sie richtig beantwortet hatte.. das oberkopfhaarteil lässt sich mit clipins rund um den oberkopf befestigen.die haare fallen dann über die eigenen haare. so werden lichte stellen und der scheitel abgedeckt. es sieht ganz gut aus. aber ich trage es kaum. bin ja viel zu hause und da geht es für mich noch mit meinem eigenen haar. meine quote hatte sich auch etwas stabilisiert in letzter zeit:  
immer so um die 130 bis 180 haare am tag. auch beim waschen. dass ist auf jeden fall schon mal

besser, als vor einiger zeit täglich 200 bis 300 oder auch mehr...  
aber immer wenn ich mal mehr stress habe, gehen die zahlen für ein zwei tage rauf. es ist echt  
auffällig. vielleicht bin ich da ein extrem reagierender fall. andere bekommen z. b. schnell pickel  
bei starkem stress.. mal sehen wies nun weitergeht..  
ich hoffe so sehr für dich, dass das regaine bald eine positive wirkung bringt!!! aber eine  
gewisse zeit muss man ja kalkulieren.. dauert ja alles seine zeit beim ha...

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** Brain **on** Wed, 16 Jul 2014 09:38:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi kat!

Es freut mich, dass du Hoffnung schöpfst und auch nicht allzu viel Wert auf den Test legst! Kein Gerät der Welt kann Liebe messen, aber dass er sich so um dich bemüht, ist toll!

Hast du das Haarteil im Internet bestellt? Es ist beruhiged sowas schon mal zu haben, oder? Ich bin ganz glücklich mit meinen clip ins, auch wenn die Farbe nicht ganz stimmt. Da meine haare aber sehr unregelmäßig blond sind, kann ich trotzdem eine Tresse tragen und ich werde auch nochmal versuchen zu färben (erster Versuch war gescheitert, jetzt probiere ich aufheller). Ich habe gerade irgendwie mehr Selbstbewusstsein und trage die haare öfter offen. Eine Tresse reicht und heute habe ich gar keine drin.

Der HA ist auch seit einer halben Woche besser, gestern habe ich mit waschen 160 gezählt, denke mal mit abfluss und den haaren beim frisieren waren es vielleicht 200. Heute beim kämmen 20. Shedding scheint also überstanden und jetzt muss es weiter weniger werden.oder wenigstens Neuwuchs kommen.

Und du, geh endlich zum Arzt! Trau dich und verschwende nicht weiter haare!

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** Brain **on** Sun, 20 Jul 2014 09:22:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm, viel besser geworden ist es dich nicht ich würde es nicht shedding-massen nennen, aber es ist viel zu viel.... Ach Mensch, es nagt jetzt wieder an mir.

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** wutang **on** Mon, 21 Jul 2014 11:25:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab auch den mega Haarausfall seit dem absetzen der Pille bist nicht allein  
lg

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Wed, 23 Jul 2014 12:53:41 GMT

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

---

hallo leute! ach mensch.. ist das immer ein auf und ab.. bei mir ist es weiterhin ähnlich. hatte allerdings wieder nen schub, nach einem heftigen streit mit meinem mann und dann wurde unser kater auch wieder krank. wir wissen einfach nicht was das sein kann, er begann ganz plötzlich mit dem rücken zu zucken, sich ins fell zu beißen und zu lecken, rannte hin und her, zuckte mit dem schwanz und erschreckt sich seitdem immer wieder vor fusseln, krümeln und flecken auf dem boden. dann rennt er weg und ist ganz aufgeregt. aber nicht wie im spiel sondern wirklich panisch. waren schon beim tierarzt. aber bisher ohne ergebnis. das macht mich echt irre, weil ich mir so sorgen mache! und seitdem ist mein ha schon wieder viel schlimmer... es ist zu haare raufen, aber das lass ich lieber...

meine sind glaub ich wieder dünner geworden, so vom fühlen her. macht mich schon extrem traurig zwischendurch, kennt ihr ja..

aber ich probiere weiter meine kuren und versuche zumindest in der ehe positiver zu denken und jetzt nach vorn zu blicken. mein mann kümmert sich rührend um minusch, unseren kater und mich..

ha zahlen zeitweise unter 200 am tag, jetzt leider wieder zwischen 200 bis 300....

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Fri, 25 Jul 2014 16:04:52 GMT

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

---

Ach nein, arme mieze! Ich habe ja auch drei und kenne das genau, wenn man sich um die Fellnase sorgt. Ich drücke fest die Daumen, dass es bald besser ist!!

Mir fällt auch täglich auf, wie wenig das irgendwie auf dem Kopf ist, auch wenn ich die haare hochmache. Beim waschen fällt sooo viel, es ist so deprimierend!

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Sun, 27 Jul 2014 09:36:15 GMT

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

---

hallo @brain! ja, die fellnasen! wir haben auch drei, lach! ohne kann man sich gar nicht mehr vorstellen! zu unserem nuschi gibts einige erkenntnisse! er hat ne heftige blasenentzündung.. der arme schatz! seine merkwürdigen ticks, nenne ich es mal, waren seine art seine schmerzen zu zeigen.. damals hatte er ja auch schon mal eine und dazu oxalatsteine, da hat er diese reaktionen aber nicht gezeigt.. vielleicht wollte er sogar erreichen, dass man es wahrnimmt.. man weiß es nicht! inzwischen füttern wir nur noch nassfutter und kontrollieren den ph wert. zudem bekommt er jetzt ABs und das große blutbild war gott sei dank super!

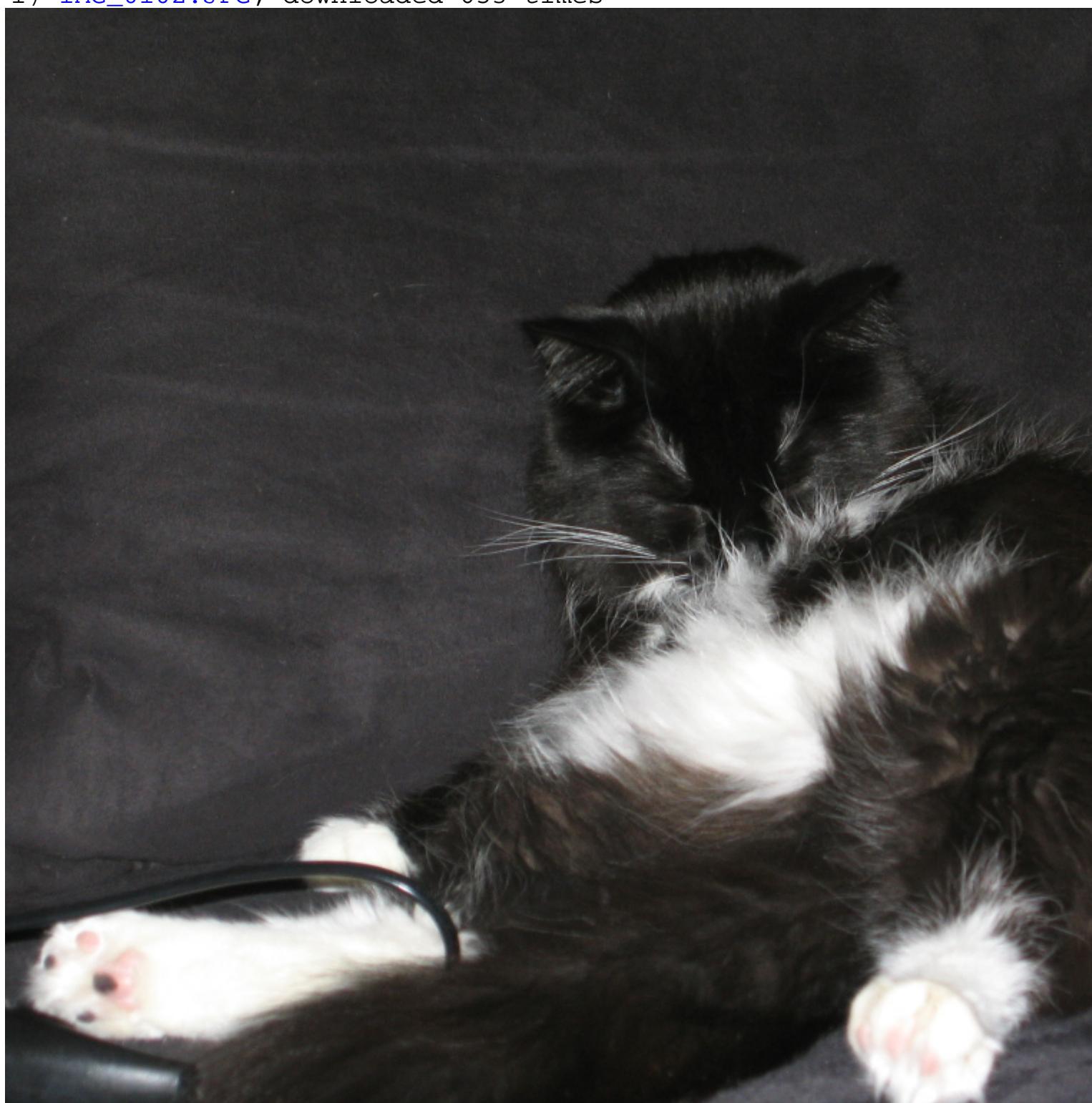
so, nun aber zum forenthema.. also der ha geht munter weiter. ein paar tage ging es um einiges besser, aber dann kam das mit nuschi und ich war deswegen total fertig, und binnen zwei tagen stiegen die ausfallzahlen wieder an. so um die 100 haare.. nun hoffe ich, dass es sich bald wieder bessert..

brain ich drücke weiterhin fest die daumen für dich! manchmal bin ich auch sehr traurig. man kann sich kaum noch richtig aufhübschen! das ist schon deprimierend!und trotzdem dürfen wir die hoffnung nicht aufgeben! wer weiß, wenn ha plötzlich kommt, kann er doch auch

plötzlich wieder gehen?! anbei nen pic zum aufheitern...

**File Attachments**

1) [IMG\\_0102.JPG](#), downloaded 653 times



Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Sat, 02 Aug 2014 12:55:52 GMT

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

---

Ach, verrückt! Da ich gerade aus Urlaub komme, nur kurz zur Katze:

Unser Kater hat auch calciumoxalatsteine! Früher kam die blasenentzündung immer wieder, nun ist seit Jahren mit Spezialfutter Ruhe. Er bekommt aber nichts anderes mehr. teilweise ging es direkt nach absetzen des AB wieder los. uns hat nur noch ein homöopathischer Tipp geholfen, sonst hätte es dauerhaft AB geheißen... Solltest du also weiter Probleme haben, sag bescheid!

Zum topic melde ich mich die Tage. LG!

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Mon, 04 Aug 2014 16:02:45 GMT

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

---

So, nun nochmal zum Thema. Heute ist ein Desaster passiert, gerade kommt zum ersten mal wieder alles hoch und ich heule mir die Augen aus...

Aber erst mal zu den letzten Tagen und Wochen: Im Urlaub war es echt hart. Überall Haare und in der Meeresluft sahen sie grausig aus, weil ich eh immer sehr strähnige und strohige Haare an der See bekomme. Nur ist ja nicht mehr viel da, die Fusseln sehen dann echt kacke aus und nach dem Waschen hörte es nicht auf zu rieseln... Ich weiß echt nicht mehr, warum das jetzt so stark ist und nicht mehr aufhört. Meine Seiten werden immer lichter, mein Zopf immer dünner. Gestern hab ich noch Fotos von vor einem Jahr gesehen, das ist echt hart! Ich idiot war lange unglücklich mit meinen Haaren wegen ihrer Struktur. Oft die Spitzen kaputt und ich musste immer fönen, damit sie glatt sind und glänzen. Wenn ich die Fotos sehe, merke ich, was das für ein Quatsch war!

Nun heute: Ich wollte den Ansatz nachfärben. Hatte letztes Mal Garnier Color intense benutzt und das passte gut, war eine helle blonde Farbe. Die Farbe gestern nachgekauft, nannte sich "goldblond". Wie ich zuhause festgestellt habe, hatte ich letztes Mal eine Nuance heller, aber was soll's, wird schon gehen. -Denkste!! Nach dem Färben war mein Ansatz BRAUN!! Seit 10-15 Jahren färbe ich meine Haare von Mittelblond auf Hellblond, mit allen möglichen Mittelchen, aber sowas habe ich noch nie erlebt!! Tja, und was soll ich sagen? Habe sie trocknen lassen, überlegt, ob nun alle dunkel oder wieder aufhellen. Mit ner teureren Farbe versucht sie wieder blond zu bekommen, aber das hat natürlich null gebracht. Ich weiß jetzt auch, das muss man mit Aufheller machen, aber da sist ja noch gressiver! Der Scheiß hat auch noch richtig auf der Kopfhaut gebrannt! Und beim erneuten Auswaschen konnte ich mir echt strähnenweise die Haare rausziehen! Das habe ich noch nie erlebt, ich bin durchgedreht! Lasse sie gerade trocknen und traue mich überhaupt nicht mehr dran. Was wird da bloß noch rauskommen, wenn ich sie nachher kämme?!

So verzweifelt war ich lange nicht mehr. Am liebsten würde ich sie abrasieren, ich habe so die schnauze voll von den ganzen Sorgen und der Enttäuschung und der Angst. Und nun sieht auch noch alles total katastrophal aus!!! Ich muss mich jetzt wirklich überwinden und morgen zum Friseur gehen. Seit ich HA habe, war ich nicht mehr beim Friseur. Es ist eine Horrorvorstellung für mich. Und außerdem möchte ich nicht noch mehr Chemie auf den Kopf geknallt bekommen, sodass die Friseurin NOCH mehr Haare in der Hand hat.

Ach Mensch, ich habe die Schnauze so voll. Gleich bekommen wir Besuch und dann wird s heißen "was ist denn mit deinen Haaren passiert?". Außerdem bin ich total verheult

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Ella28](#) on Mon, 04 Aug 2014 16:23:48 GMT

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

---

Oh Gott! Ich kenn solche Tage....mir wird schon schlecht wenn ich das lese da könnte ich direkt mitheulen:(

Ich war im März das letzte mal beim Friseur u kann mir nich vorstellen das ich da nochmal hin gehen werde!

Meine Haare sehen a so grausam aus...ganz schlimm...trocken, trocken. ...trocken...

Kuren will ich a nicht weil dann fällt alles in sich zusammen u sieht nochmal um die Hälfte weniger aus.

Das war o ist bei mir genau so. .hab davor voll oft rum gemekert wegs bisi spliss in den spitzen oder weils mir nachm.waschen und trocknen zu viele waren u ich eeewig glätten musste. ..

Tja aus die Maus....wie dumm.

Jetzt wenn ich bilder vom letzten Jahr im Urlaub sehd dreht es mir fast den Magen um....die sahen einfach toll aus! Sogar nachm baden an der luft trocknen sieht nix trocken aus!

Ein bild habe ich wo ich im wasser steh mit riesen glänzenden dutt....alles vorbei! !

Das is mein persönlicher Alptraum. ...

Das mit der farbe is ja furchtbar@!! Ich trau mich gar nimma ran an farbe...

Liebste grüße Ella

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Mon, 04 Aug 2014 21:11:51 GMT

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

---

Danke für dein Mitgefühl, Ella! Das tut so gut, verstanden zu werden, auch wenn es mir für dich wiederum sehr leid tut!

Langsam habe ich mich gefangen. Meine alte Friseurin ist eine Freundin meiner Mutter und die sagte, dass man Aufheller nehmen muss, ich soll morgen mal vorbeikommen. Aufheller sei andererseits nie gut. Naja, mein Vater war eben zu besuch und meinte, man sähe gar nix. Noch komme ich ja auch generell mit meinem Haarstatus klar, aber an so nem Tag wie heute muss echt mal alles raus. Ich glaube auch mittlerweile tatsächlich, dass ich wahrscheinlich doch AGA habe. Ich glaube jedenfalls nicht mehr an Besserung

Trägst du jetzt dauerhaft perücke? Und was ist aus deiner Pille geworden?

Liebe Grüße!

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Mon, 04 Aug 2014 21:18:08 GMT

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

---

Und noch eine Sache nervt mich tierisch: ich mag keinen Sport mehr machen, weil ich dann die haare waschen muss, wenn ich schwitze... Total bescheuert, aber da jedes Waschen eine Härteprobe ist, vermeide ich lieber die Anstrengung

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Ella28](#) on Tue, 05 Aug 2014 12:34:12 GMT

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

---

Ich nehm gar nix mehr gegen den HA....hat sich ja nie was geändert. Das mit dem sport is bei mir a so gewesen. ..hab null mehr gemacht. Nur damit ich ned schwitze u danach kopf waschen muss. Jetzt mach ich wieder relativ viel sport weil die fallen so und so:(....nein, die wig trag ich nnd so oft im Moment. ... an manchen Tagen fühl ich mich super damit an anderen nervts mich total u i will nur meine eigenen haare am kopf:/

Lg

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Brain](#) on Tue, 05 Aug 2014 18:50:25 GMT

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

---

Wie es ist, ist es Mist, oder? Manchmal denke ich auch super, eines Tages trägst du wig und Ende. Letzten Endes ist es aber doch eine Horrorvorstellung, eine zu brauchen  
Die Friseurin hat übrigens nix gemacht. Sie und meine Mutter meinten auch, dass man nix sieht und das würde sich rauswaschen. Aufheller wäre auch zu aggressiv, dann lieber so lassen. Ist mir auch gerade lieber so.

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Sat, 23 Aug 2014 18:14:17 GMT

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

---

hallo mädels! ich habe mal einige tage pause gemacht.. der kater, die eheprobleme und der ha.... da hab ich mal ein bissel zurückgezogen und versucht mich erstmal um unseren armen minusch zu kümmern.. danke für den tipp @brain, im bezug auf das homöopathische mittel.. sollte sich da nochmal was ergeben, frag ich dich mal danach!  
inzwischen haben wir nuschi vollkommen durchchecken lassen und er ist gott sei dank organisch vollkommen gesund!

stattdessen reagiert er sehr wahrscheinlich auf rindfleisch allergisch. zumindest im nassfutter.. haben jetzt das futter gänzlich gewechselt.. seit über einer woche geht es ihm wieder richtig gut.. ist fast wieder der alte!!!  
habe nun endlich mal wieder reingelesen und gleich mitgelitten! ja, so ging es mir auch immer mal wieder! vor einer woche hab ich mich mal überwunden und mit guten freundinnen nen bissel

gegrillt. die haben dann mal drauf geguckt und mir auch gesagt, dass es eigentlich gar nicht auffällt.. das tat mir sehr gut! man selbst verzweifelt ja immer ganz schnell daran!  
als ich während des wirklich schlimmen ha mal gefärbt hab, habe ich ca. 500 haare gezählt..  
grauhaft!

inzwischen scheint sich der ha tatsächlich etwas zu bessern... muss aber dazu sagen, dass ich seit zwei wochen auch ruhiger geworden bin. die schlimmste krise ist allmählich überwunden.  
mein mann und ich finden wieder mehr schöne momente zusammen und lachen wieder öfter..  
das tut unglaublich gut..

ich schau bald mal wieder rein! sag mal, @brain: hast du schon mal an eine haarverdichtung gedacht, ich meine so mit ein paar haarteilen fest einsetzen? damit sie einfach wieder fülliger aussehen? da gibts auch einige möglichkeiten. so könntest du die eigenen einfach mit frisieren und müsstest nicht irgendeine vollständige perücke tragen.. musst du mal schauen.. und regaine? hast du es wieder abgesetzt oder ist es vielleicht noch shedding? kommen denn neue nach?

lieber gruß

---

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on** Sat, 23 Aug 2014 18:20:34 GMT

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

achja, ich trage nun erstmal notgedrungen einen bob der nach vorn hin etwas länger ist. diese a form oder so.. eigentlich liebe ich ja auch lange haare, trug deshalb lange tressen.. geht ja durch den ha nicht mehr.. macht mich auch etwas traurig, aber erstmal muss ich da durch.. sie sehen durch den schnitt jetzt auch wieder fülliger aus.. werde auch demnächst mal wieder färben, allerdings auf schwarzrot.. ist mal wieder was anderes.. übrigens, eine dunklere haarfarbe lässt die haare fülliger sein, so vom volumen her, denn es polstert die einzelnen haare auf, während beim aufhellen angeblich moleküle entfernt werden.. hab ich mal gehört.. vielleicht wäre ja generell auch hellbraun oder so etwas für dich.. ? aber das ist natürlich auch ne typfrage und geschmackssache..

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [Brain](#) **on** Mon, 25 Aug 2014 13:13:31 GMT

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

hallo kati!

es freut mich zu hören, dass alles etwas besser läuft bei dir! auch super, dass es der Mieze wieder gut geht!

bei mir hat sich nicht viel verändert. langsam schwindet die hoffnung auf verbesserung durch regaine, denn ich sehe nix neues nachwachsen und die ausfallzahlen schwanken auch wieder um einen zu hohen wert. shedding ist das bestimmt nicht (mehr), ich denke eher, dass irgendwie nichts hilft. letzte hoffnung wäre bei mir vielleicht das absetzen der pille, aber dazu brauche ich wirklich mut, da es dadurch ja noch schlimmer werden kann. von daher verfolge ich im moment die absicht, mir eine full lace wig zu bestellen und das mit der pille zu probieren, wenn ich die wig parat habe. ich möchte die einfach parat haben, wenn es zu schlimm wird, bzw BEVOR es so schlimm wird, dass man es wirklich sieht. nur so kann ich den übergang so hinkriegen, dass

keiner was merkt. eben habe ich eine erste mail an hairlace geschrieben und bin mal gespannt, wie sich das entwickeln wird.

ich weiß nicht, ob so haarteile was für mich wären. da muss man dann auch in ein studio und zahlt wahrscheinlich mehr als für eine wig. außerdem hat die wig den vorteil, dass man schönes haar hat und man es nicht mehr rieseln sieht. naja, diese idee wächst langsam und ich habe immer wieder rückschläge und das thema HA noch lange nicht verdaut. mal sehen, was die zukunft bringen wird...

die haare dunkler machen will ich auch nicht. abgesehen davon, dass ich immer blond war und das einfach lieber an mir mag, finde ich im gegenteil, dass bei dunklen haaren der HA sogar mehr auffällt. bei mir sehe ich dann die kopfhaut viel deutlicher, weil sie sich von dem dunklen mehr abhebt.

ich wünsche dir, dass alles so gut bleibt und hoffe, wieder von dir zu hören!

LG

---

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch

**Posted by** [kati82](#) **on Fri, 05 Sep 2014 12:37:28 GMT**

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

---

hallo Brain! und an alle anderen die mal reinschauen... bei mir läuft es so dahin. Ich versuche viel in meinem allgemeinen Alltag zu ändern. Möglichst auf Stressreduzierung ausgelegt. Ist aber in der momentanen Situation ne schwierige Sache. Aber mein Mann bemüht sich mit und versucht mir so gut er kann entgegen zu kommen. Dennoch habe ich viele Rückfälle und immer diese innere Unruhe, wegen der Affäre... Man hat halt große Angst vor einem neuen Vorfall... Somit ist es nur sehr schwer gegen den inneren Stress anzukommen. Ansonsten mache ich möglichst viel Sport und tanze viel. Das baut ihn gut ab. Mit meinem Mann verstehe ich mich wieder viel besser. Wir können inzwischen auch wieder einen normaleren Alltag leben und reden wieder über viele andere Themen, kuscheln und lachen wieder öfter... Das hilft natürlich sehr! Der HA ist momentan wieder etwas stärker geworden. Einige Tage blieb er unter 100 Haare. Beim Waschen 150 ca. Jetzt hatte ich wieder einige Pickelchen und Schuppen. Durch den Juckkreis kratze oder bürste ich ab und zu etwas doller und schon waren es wieder 300... Momentan bin ich leider wieder etwas angespannter. Es ist eben eine sehr langwierige Sache.. Nehme noch meine Eisentabletten und esse wieder mehr Fleisch. Je nach Bedarf nehme ich die Tabletten. Ich finde deinen Notfallplan mit der Wig sehr gut. Hätte es auch so gemacht... Werde mal ein Foto reintern zum aktuellen Anblick..

---

#### File Attachments

- 1) [IMG\\_0009.JPG](#), downloaded 910 times
-



---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [kati82](#) on Fri, 05 Sep 2014 12:43:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hier von der Seite

File Attachments

- 
- 1) [IMG\\_0015.JPG](#), downloaded 850 times



---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [Brain](#) on Thu, 11 Sep 2014 18:00:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hello kati!

Deine Bilder sehen eigentlich gut aus, vor allem das von hinten! Es freut mich auch, dass deine Ehe wieder gut läuft, das ist viel wert!

Ich habe das Gefühl, mein Haarausfall wird nur schlimmer. Beim waschen fällt sooo viel aus, es treibt mich immer wieder zu tränen und ich denke dann immer, gleich bin ich kahl. Wie lange soll das noch so gehen? Es ist wie ein Alptraum, eigentlich doch kaum zu glauben.

Mein letzter Versuch wird das Absetzen der Pille sein. Hoffentlich wird es dadurch nicht noch schlimmer! Langsam bekomme ich echt Panik und wie zu tragen kann ich mir ehrlich gesagt auch noch nicht vorstellen. Es ist echt so ein blöder scheiß

---

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Fri, 26 Sep 2014 20:25:44 GMT

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

---

hallo @Brain! ich drück dich mal ganz doll! habe längere zeit etwas abstand vom net und dem thema genommen, da es einen so sehr beschäftigt. ganz allmählich wird es tatsächlich besser.

habe noch einen tipp, zu einem sehr guten shampoo: pharmaceris Sebopurin, es hilft das gleichgewicht der kopfhaut wieder herzustellen und, wenn man an fettiger, schuppiger Kopfhaut leidet, auch mit Juckreiz, das wieder ins lot zu bringen, ohne generell auszutrocknen.

es gibt von dieser firma auch eines das gegen haarausfall helfen soll...

ich benutze das für fettiges haar und kopfhautprobleme durch fettige kopfhaut.

man findet die produktpalette unter: Pharmaceris, da gibts dann verschiedene shampoos und pflegende produkte zum thema haarprobleme.

bei mir scheint das sebopurin zumindest die kopfhautprobleme recht gut zu regulieren.

was sich wiederum auch auf meinen ha positiv auswirkt, da ich auch teilweise an juckreiz litt.

bei mir ist es inzwischen so, dass ich täglich bis 100 haare verliere, mit waschen sind es ca 160. also zumindest viel besser als letztes jahr..

aber auch seelisch geht es mir wieder besser. glaube das das bei mir zusammenhängt.

man liest auch immer wieder, dass ha tatsächlich viel mit stress und den dadurch freigesetzten hormonen im blut zu tun haben kann..

der teufelskreis ist dann beim ha oft, dass man durch den ha noch mehr sorgen und stress entwickelt und dadurch mitunter den ha negativ beeinflusst..

ich wünsche dir von herzen, dass sich auch bei dir der ha bald bessert!

vielleicht solltest du das regaine doch lieber wieder absetzen, es ist ja auch sehr chemisch..

dann vielleicht doch lieber bei der pille ansetzen.. leider muss man für sich das richtige finden, und das kostet oft viel zeit und kraft.. habe ja auch ganz viel geweint und riesig angst gehabt. ich hab auch immer noch sorge das es wieder schlimmer werden könnte..

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch

Posted by [Mango](#) on Sun, 05 Oct 2014 11:05:32 GMT

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

---

Hello Kati,

ich wollte mich mal bei dir für den Tipp mit dem Pharmaceris Shampoo bedanken.  
Ich habe es mir, nachdem ich deinen Beitrag gelesen habe, direkt bestellt und es ist wirklich super! Meine Kopfhaut ist viel besser und es juckt auch nicht mehr. Dadurch, dass ich jetzt nicht mehr ständig kratze, fallen auch bei mir viel weniger Haare aus.

Also, vielen Dank!

liebe Grüße  
Jessi

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [kati82](#) **on** Sat, 18 Oct 2014 15:32:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

freut mich riesig das dir @mango, der tipp etwas helfen konnte! ich verwende es auch weiterhin.. aber sobald ich mehr stress habe, wird es bei mir leider ab und an doch etwas doller. aber im großen und ganzen hilft es ziemlich gut! ansonsten geht es bei mir entsprechend der emotionalen situation auf und ab. aber es ist auf jeden fall besser als früher.. wie gesagt: bis 500 haare am tag.. inzwischen von 60 bis 200. das ist schon mal was!  
lasst euch nicht unterkriegen! man muss immer wieder mal was ausprobieren und versuchen sich nicht alles versauen zu lassen.. ich weiß es ist schwer! hab auch manche träne geweint.. lieber gruß an alle

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfalltagebuch  
**Posted by** [Brain](#) **on** Mon, 20 Oct 2014 09:46:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kati!  
Schön, dass es dir so viel besser geht und die Haare nicht mehr deinen Alltag bestimmen!  
Ich muss nochmal auf deinen Tipp mit dem Shampoo zurückkommen, denn im Moment bin ich auch ganz schlimm von Kopfhautjucken betroffen. Das Absetzen der Pille (jetzt vier Wochen ) bekommt mir gar nicht so gut und was mich wirklich wahnsinnig macht, sind die plötzlich extrem fettenden Haare und eben das damit verbundene Jucken. Ich habe unter der Pille alle 3-4 Tage gewaschen und jetzt schaffe ich kaum zwei. Mit dem Haarausfall täglich zu waschen ist aber auch nicht möglich. Es ist zum durchdrehen!

Fettet dein Haar auch stark und hängt das Jucken damit zusammen? Was hast du sonst noch alles probiert? Ist das Shampoo wirklich so viel besser als andere? Es kostet ja auch einiges. Ich habe jetzt teebaumöl kurshampoo gekauft und das hilft mir leider gar nicht. Im Moment habe ich

Ansonsten ist auch der HA stärker geworden und ich habe eine wig bestellt, die wahrscheinlich im Dezember erst kommen wird....

Viele liebe Grüße!!

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [Brain](#) on Sat, 20 Dec 2014 09:49:26 GMT

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

---

Hey Kati (und alle Mitleser )

wie ist es mittlerweile bei dir?

Ich bin überglücklich -mein Haarausfall ist WEG! Ungefähr vier Wochen nach Absetzen der Pille wurde es besser und besser und jetzt habe ich seit fast zwei Monaten keinen HA mehr. Ich verliere im schnitt inklusive waschen und stylen meist unter 30 Haaren am Tag, Morgens sind oft nur 1-2 Haare in der bürste. Das ist unglaublich und so befreiend!

Ich kann nur immer wieder sagen, es sind die Hormone! Bei mir war es wohl die Pille (vor allem durch den langzeitzyklus ), ich denke letzter Auslöser war dann der eisenmangel. Es ist NICHT der Stress, denn den hatte ich in den letzten Wochen auch vermehrt. Geh du doch vielleicht auch nochmal zu nem richtig guten endo oder gyn!

Ich warte jetzt auf neuwuchs und werde auch irgendwann regaine ausschleichen. Meine Haare gefallen mir nicht wirklich im Moment, aber eigentlich sind noch genug da, von daher ist alles gut  
Viele liebe Grüße!!

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [apfelbonbon](#) on Sun, 21 Dec 2014 13:10:39 GMT

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

---

Hallo Brain!

Das freut mich wahnsinnig für dich dass des haarausfal mit absetzten der Pille besser wurde!

Ich nehme momentan die maxim und bin auch schwer am überlegen ob ich sie absetzen soll, ich habe jedoch wahnsinnig Angst davor dass es nach dem absetzten noch viel schlimmer wird! Es ist aber mal sehr schön zu lesen dass es auch so positiv wie bei dir laufen kann! Schon nach 4 Wochen eine Besserung, das ist wirklich unglaublich

Beste Grüße

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [Brain](#) on Fri, 26 Dec 2014 23:59:23 GMT

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

---

Ich habe auch zuletzt die maxim genommen und es wurde mit dem Absetzen tatsächlich zuerst schlimmer mit dem Haarausfall. Das hat allerdings nicht lange angehalten und dann wurde es besser und besser. Vor dem Absetzen hatte ich auch riesige Angst, aber es war im Nachhinein absolut meine Lösung gegen den Haarausfall.

Ich bin mir sicher, dass es in den meisten fällen die Hormone sind, nur hilft bei der einen die Pille gegen HA, während sie bei der nächsten HA auslöst. Ich habe 9 Jahre lang die Pille genommen und nach 8 Jahren scheint sie Haarausfall ausgelöst zu haben.

Sollte die Möglichkeit bestehen, dass der HA von der Pille kommt, würde ich jeder Frau dazu raten das Absetzen auszuprobieren!

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [Nelli77](#) on Thu, 29 Jan 2015 17:06:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Mädels,

ich wollte mal nachfragen, wie es sich bei Euch (Brain und Kati) entwickelt hat?  
Brain - bei Dir scheints ja an der Pille gelegen zu haben... Und Kati - Dein Foto von hinten sah richtig toll aus... Ich hatte Deine ganzen Einträge gelesen und diese riesigen Ausfallzahlen vor Augen, und dann kommt da ein Foto von so schönen, glänzenden und lebendigen Haaren.  
Wie geht es Dir denn jetzt?

LG an Euch  
Nelli

---

---

Subject: Aw: Haarausfalltagebuch  
Posted by [kati82](#) on Mon, 08 Jun 2015 17:11:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo Leute! hab grad mal alles nachgelesen... klingt ja alles sehr interessant! bei mir ist es neuerdings zurückgegangen... Ich habe inzwischen mit dem Rauchen aufgehört, esse viel Gemüse und Obst, möglichst Bio und benutze weiterhin Logona Anti Schuppen Shampoo, Pharmaceris Shampoo, außerdem nehme ich inzwischen: Pantovigar 2 mal am Tag, Priorin noch 2 am Tag und Vitamin D3, 1000 i. E..

Denn ich bin nur sehr selten draußen...

Außerdem nehme ich wieder Floradix Eisensaft 35 ml am Tag. Weil ich zwar Fleisch esse, aber eben doch ziemlich wenig.

Außerdem habe ich in den letzten Wochen meinen Stress reduziert. Seit ca. 1 Woche ist der HA erst einmal zurück gegangen. Ich hoffe das es nun wieder von Dauer sein wird.

Ich will aber auch ein großes Blutbild machen lassen, sobald wir unseren Umzug im August hinter uns haben..

Mal sehen, es kann ja auch was mit der Schilddrüse sein..

Pille nehme ich nicht... Deshalb kann es höchstens eine andere hormonelle Unstimmigkeit sein...

---