
Subject: Diffuser Haarausfall

Posted by [Nelli77](#) on Mon, 27 Apr 2015 07:35:16 GMT

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

hallo mädels,

ich war jetzt eine weile nicht mehr hier unterwegs, teils um mich nicht weiter aufzuregen und zu ängstigen, teils, weil es ermüdend ist, dass es doch nichts bringt, egal was man tut.

mein haarausfall hält nach wie vor an, (zyklusbedingt?) mit schwankungen, aber immer eindeutig zuviel. ich zähle nicht mehr, sehe aber die haarmengen beim waschen und föhnen als ziemlich kritisch an. mittlerweile mache ich die haare danach zusammen, dann hab ich wenigstens tagsüber meine ruhe.

wenn ich so zurückdenke, habe ich schon lange haarausfall, durch die op inkl heparin vor knapp 3 jahren sehr schlimm und es wurde danach nie wieder richtig gut. eine eindeutige diagnose bekam ich auch nie, bin zwar regelmäßig bei den ärzten, aber naja. ich schließe aga aus, nehme aber trotzdem seit über einem jahr regaine, was auch gut hilft. allerdings eben nicht gegen den ha, aber der ist ja nunmal auch diffus. nichts desto trotz wachsen da, wo ich es auftrage, ständig neue und (ärztlich bestätigt) auch kräftige haare.

was ich nun eigentlich wissen möchte - ist noch jemand von langanhaltendem diffusen ha betroffen, ohne dass es eigentlich eine sichtbare lichtung gab? ich meine, so lange wie ich schon ha habe, müsste ich schon schlimm aussehen. tue ich aber nicht (auf holz klopf). es fällt halt ständig, wächst aber auch. nicht so kräftig und üppig wie ich es mir wünsche, aber wer mich sieht, würde wohl kaum davon ausgehen, dass ich mit meinen haaren große probleme habe. der hintergrund meiner denkerei ist der, dass man das vielleicht einfach akzeptieren sollte, auch wenn es nicht schön ist. vielleicht einfach von tag zu tag denken und nicht angst vor der zukunft haben (und: meine oma ist kahl! ich habe also grund zur sorge...). sondern sich einfach fragen "sehe ich heute gut aus? ja! wunderbar!" wisst ihr, was ich meine?

nun ja, wenn ihr mögt, freue ich mich auf austausch. ich habe halt täglich sorge, versuche aber mich irgendwie zu entspannen und gelassen zu bleiben/zu werden. vielleicht hat ja jemand einen tipp für mich..?

vg und einen wunderbaren tag euch!
nelli

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall

Posted by [Ashura](#) on Mon, 04 May 2015 18:57:30 GMT

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

Hallo Nelli,

ist ja super, dass dir Regaine hilft!

Ich nehme an, Eisen bzw. Ferretin hattest du schon abchecken lassen? Ich habe auch einen diffusen HA, allerdings gibt es bei mir eine sichtbare Lichtung am Oberkopf. In einen anderen

Thread hatte ich auch Fotos eingestellt.

Das einzige was bei mir nicht stimmt, zumindest körperlich, ist mein HB und Ferritin Wert. Beides unterhalb der Norm, lt. Ärztin habe ich schon eine Anämie. Fühlt sich auch so an, als ob ich den ganzen Tag schlafen könnte und das schon seit Jahren. Allerdings glaub ich nicht, dass mein HA dadurch kommt, es ist einfach einer der vielen Faktoren, die HA negativ beeinflussen können. Ich starte jetzt einen Versuch, meine FE Wert auf 100 zu steigern und es 1 Jahr auf diesem Level zu halten. Vielleicht gibt das dem Körper einen Kickstart.

Übrigens bis zu meinem TE hatte ich immer massiven Haarausfall bei gleichzeitiger Mähne, hab mir damals sogar die Haare ausdünnen lassen, weil es mir zuviel war.

An deiner Stelle würde ich es mal mit pflanzliche Ölen versuchen, die anti androgen (Rosmarin, Lavendel etc.) wirken und es mit einem Trägeröl mischen. Aber nicht über Nacht einwirken lassen. Besser nach 30 min auswaschen.

[http://www.tipps-haarausfall.de/category/dhtblockeraeusserli ch/](http://www.tipps-haarausfall.de/category/dhtblockeraeusserli-ch/)

LG
Ashura