
Subject: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?
Posted by [EmMalini](#) on Sun, 27 Dec 2015 12:02:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

ich hoffe ihr hattet ein schönes Weihnachtsfest mit euren Liebsten.

Da ich das "nichtstun" bis zum Endo-Termin Mitte Januar nicht ausgehalten habe, schlucke ich jetzt jeden Tag Pantovigar.
Vielleicht hilft es ja doch irgendwie. Ihr merkt, ich versuche mich gerade an jeden Strohhalm zu klammern.

Meine eigentliche Frage ist aber: Welche Pflegeprodukte rund um euer Haar benutzt ihr?
Shampoo, Spülung, Haarkuren etc.

Habe jetzt von einigen Leuten gehört, dass Koffeinshampoo bei HA wohl mitunter helfen soll/kann.

Benutzt das jemand von euch? Wenn ja, wie sind eure Erfahrungen?

Spülung ohne Silikone - kennt da einer von euch Gute?

Liebe Grüße

Subject: Aw: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?
Posted by [EmMalini](#) on Wed, 30 Dec 2015 12:57:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Keiner was zum Thema zu sagen?

Dann fange ich jetzt mal an.

Habe mir gestern bei DM zum einen die Spülung ohne Silikone und auf Coffein-Basis gekauft.
Zusätzlich dazu Alpecin Shampoo und diese Lösung die man sich auf die Kopfhaut einmassieren soll.

Ich probiere das jetzt einfach mal aus, obwohl dieses Alpecin & Co. ja gegen erbl. bedingten HA sind - ich aber Koch nicht mal weiß, welche Art ich habe ...
Alles also ziemlich durcheinander

Wie pflegt ihr ansonsten die Haare?

Macht ihr Kuren?

Auf was achtet ihr ansonsten? Föhnen, kämmen, Zöpfe o.ä.?

Subject: Aw: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?

Posted by [Nadine1974](#) on Wed, 30 Dec 2015 14:06:09 GMT

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

Hallo, also das Plantur benutze ich nicht mehr, auch die Tinktur, hat nur jucken verursacht
Hab mir vorgestern bei hair24 das Kerastase gegen Haarausfall und so ein anti Haarausfall spray
von goldwell
bestellt. Ist heute auch angekommen und wird beides heute abend ausprobiert.
Die Hoffnung stirbt ja zuletzt und ich scheine echt ein phantastisches Opfer für die
Geldmacherei zu sein. Unglaublich wie teuer so ein ganzer Kram ist,
allem voran dieses Pantovigar, zweiter Monat ist angebrochen und die Haare rieseln immer noch.
Täglich mindestens 200 und das Zopfgummi muss ich schon dreimal wickeln,
vor 5 Monaten war es bei zweimal schon ausgeleiert
Man man man, wie ausgeliefert man sich fühlt, wenn man die Ursache nicht kennt.
Kannst ja mal berichten, wie Dir das Alpecin gefällt.

Subject: Aw: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?

Posted by [EmMalini](#) on Wed, 30 Dec 2015 15:29:21 GMT

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

Hallo Nadine ...

Schön das du schreibst!

Das Kerastase ist das von loreal ?

Die Mutter von einem Bekannten hat ein Friseurladen und er benutzt als Shampoo auch immer
Kerastase vom Loreal, allerdings das für Männer.

Habe im Internet gesehen, das es davon auch extra eine Serie für feines Haar bzw HA gibt.

Meinst du das zufällig?

Welche Inhaltsstoffe sind in diesem Anti-HA Spray?

Habe ich noch nie gesehen.. wäre ja mal interessant zu wissen, da Spray leichter aufzutragen
ist als diese Tinkturen. Könnte ich mir zu mindestens vorstellen.

Habe diese Tinktur von Alpecin heute das erste mal verwendet. Und muss sagen das es sich
recht schwierig gestaltet. Man soll es zwar nur auf der Kopfhaut verteilen, aber da die Öffnung zu
groß ist, kommt das Zeug auch auf die Haare.

Alles Mist irgendwie

Pantovigar nehme ich auch. Seit ca 3 Wochen aber erst.

Nimmst du es 2 oder 3x tägl.?

Die Bekannte einer Freundin hatte auch HA und hat mit Pantostin gute Erfahrungen gemacht.
Bin am überlegen , ob ich mir das auch kaufen soll.

Diese Hilflosigkeit ist einfach am schlimmsten - man weiß einfach nicht was man tun soll.

Subject: Aw: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?
Posted by [Nadine1974](#) on Thu, 31 Dec 2015 11:18:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu,
ich weiß garnicht, ob Kerastase von Loreal ist, kann aber gut möglich sein.
Hab mir ja gestern damit die Haare gewaschen und naja, danach standen
die Flusen irgendwie vom Kopf weg und gefallen sind sie auch ohne
Ende.
Das spray heißt Dualsenses scalp specialist
Der Name passt, so könnte ich mich zur Zeit auch nennen.
Das Zeug hat extrem viele Inhaltsstoffe die sich irgendwie nicht so gesund anhören, kannst ja
mal googeln.
Von pantostin hab ich auch schon ein Prospekt hier liegen, hab aber nächste Woche
erstmal nen Termin bei einem neuen Hausarzt, da warte ich erstmal ab.
Hab auch durch das viele lesen hier im Forum auch wieder zwei Baustellen gefunden, woran es
liegen könnte:
Hab durch meinen Hund ab und an mal selber eine Zecke am Körper, (allerdings nie
irgendwelche Beschwerden gehabt)
Tja und dann hab ich letztes Jahr eine Brücke mit Spargold eingesetzt bekommen, könnte
somit also auch ne Schwermetallvergiftung sein.
Dreh völlige am Rad und sollte aufhören so viel über Ha zu lesen.
Du hast doch auch bald nen Termin beim Endo, hoffe für Dich, das er weiterhelfen kann
So, jetzt genug über Haare, wünsche Dir trotz allem einen guten Rutsch und ebenfalls den
guten Vorsatz :
Lass die Haare Haare sein

Subject: Aw: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?
Posted by [Karina](#) on Thu, 31 Dec 2015 15:22:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich benutze hauptsächlich NK-Produkte. Als Shampoo kann ich die von Logona empfehlen -
zwar sehr teuer, aber auch sehr schonend und gut. Ich kenne auch eine gute NK-Spülung und
zwar die von Santé - die ist in einer großen, dicken, weißen Tube drin. Spülung zerpappt
meine extrem wenigen Haare allerdings zu sehr, daher nutze ich lieber Leave-Ins -
empfehlenswert sind Henna-Plus-Balsam von Neobio oder auch sehr gut (evtl. noch besser)
Pytho 7 bzw. 9. Letztere nutze ich in der letzten Zeit hauptsächlich - sie machen das Haar nach
dem Waschen sehr leicht entwirr- und kämmbar (dann geht ja auch weniger raus). Als
Haargel-Ersatz (um diese ganzen störrischen "Antennen" oben am Ansatz zu bändigen)
nehme ich das Aloe-Vera-Gel aus der After-Sun-Serie aus dem DM (das ist in so einem
Pumpspender drin - ich komme jetzt gerade nicht auf den Namen und habe auch keine
Möglichkeit nachzusehen...)

Pantovigar, Pantostin & Co. - davon halte ich gar nix. Ich nehme lieber hochdosiert B-Vitamine &
Zink (siehe meine Sig.) - das ist auf jeden Fall effektiver und vor allem viel billiger.

Hallo ihr Zwei!

Nadine,
wie bist du auf dieses Spray gekommen?
Ich werde da mal nach googlen - Danke für den Namen. Mich würde nämlich mal interessieren, wie dieses Spray gegen HA helfen soll.

Das Schwierige ist einfach, bei dem ganzen Wust der angeboten wird, über Tabletten, NEM, verschiedene Pflegeprodukte usw. den Durchblick zu behalten.
Und den habe ich leider definitiv nicht.

Das man in alle Richtungen überlegt und "ermittelt" ist ja ganz klar. Kann ich absolut verstehen. Eine Bekannte meiner Mutter hat durch Zahnersatz einen Ausschlag auf Hände und Arme bekommen. Bis da mal einer hinter gekommen ist, dass es damit was zu tun hat, ist auch viel Zeit vergangen.
Wer weiß, vielleicht liegt der HA wirklich mit deiner Brücke im Zusammenhang?
Aber wie findet man das raus?

Karina,
was heißt denn NK-Produkte?
Ist Legona extra ein Shampoo gegen HA, oder halt einfach nur ein Shampoo mit dem du besonders gut klar kommst?
Hast du schon mal sowas wie Alpecin, Plantur 39 o.ä. ausprobiert?

Warum genau hältst du nichts von Pantovigar, Pantostin usw.? Hast du damit schlechte Erfahrungen gemacht, oder hast du es einfach nie ausprobiert`?

Ich bin ehrlich gesagt auch ziemlich skeptisch und kann mir nicht vorstellen, dass Pantovigar überhaupt bei mir helfen wird, da es halt kein "normaler" HA ist - mal ein paar Haare verlieren, sondern weit über dies hinaus geht. Von daher kann ich mir es nicht vorstellen das es wirkt, hoffe aber natürlich darauf und klammere mich an jeden Strohhalm.

Genau das gleiche mit diesem Coffein-Shampoo von Alpecin.
Ich weiß ja noch nicht mal ob es erblichbedingter oder diffuser HA bei mir ist. Ich weiß nicht woran es liegt, nicht was ich dagegen tun kann.
Deswegen überlege ich, einfach Pantostin noch zusätzlich zu nehmen. Das Schlimmste was passieren kann, dass ich mein Geld zum Fenster rausschmeiße oder??

Ach man ... jetzt hampel ich schon so lange damit rum und habe immer noch keine Ahnung.
Weiß immer noch nicht wie ich damit umgehen kann und es wird immer schlimmer.

Wie äussert sich euer HA, wo verliert ihr die meisten Haare?

Bei mir ist es generell so, dass die Haare gleichmäßig ausfallen. So kommt es mir zumindestens vor.

Sie sind einfach so viel dünner geworden als noch vor einem Jahr- Habe in diesem Jahr mehr als die Hälfte meiner Haare verloren (Geschätzt, anhand der Dicke)

Allerdings sieht man es auch immer mehr. Ich bekomme GHE, an denen ich aber überall kleine Haare habe - also wachsen welche nach .. aber viel zu wenig.

Das Schlimmste für mich ist der Haaransatz rund um die Stirn. Die Haare sind soooo extrem licht geworden, dass man meine ganze Kopfhaut sieht und es werden jeden Tag weniger Haare.

Ich weiß einfach nicht mehr weiter und weiß auch ehrlich gesagt nicht, was der Endo im Januar tun soll, da meine Werte anscheinend ja alle o.B. waren.

War jemand von euch bei einem Endo? Was genau hat er gemacht? Welche Werte braucht er? Nimmt er auch nochmal Blut ab, oder welche Untersuchungen sind es, die sich von denen von Hausarzt und Co. unterscheiden?

Ich bin ausserdem ab überlegen, direkt Anfang des Jahres einen Termin beim Heilpraktiker zu machen?

Habt ihr damit Erfahrungen gemacht?

Und dann wollte ich noch in der Uniklinik Düsseldorf anrufen, um einen Termin zu vereinbaren. Die haben wohl in der Dermatologie eine extra Haarsprechstunde.

Was habt ihr ansonsten noch versucht?`Was könnt ihr empfehlen?

Habe im Forum schon mal des Öfters von Nuklearmediziniern gelesen?? Warum das?

Wie können die gegen HA helfen?

Ich würde momentan einfach alles versuchen, um endlich die Ursache meines HA feststellen zu lassen.

Tut mir leid, dass ich jetzt so vom Thema abgekommen bin - das wollte ich gar nicht!

Ach ja .. so ein verfluchter Mist dieser HA!

Ich wünsche euch allen einen guten Rutsch ins neue Jahr, mit der Hoffnung, dass es für uns alle in punto HA besser wird.

Habt einen schönen Abend !

Subject: Aw: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?

Posted by [Nadine1974](#) on Thu, 31 Dec 2015 16:31:07 GMT

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

Wollt, nur mal kurz reinwerfen, was der Nuklearmedizin er macht :

Ist ein Radiologe und untersucht die Schilddrüse.

Bei mir hat die Ärztin nur den Ultraschall gemacht und Blut abgenommen wegen der SD Hormonen.

Bei mir war alles unauffällig, wenn da was gewesen wäre, wird noch eine szintigraphie gemacht,
dabei wird Dir eine radioaktive Substanz gespritzt und die Schilddrüse absorbiert irgendwas dabei und das wird ausgewertet.
So wurde mir es jedenfalls erklärt.
Da ja der Ultraschall schon OK war und meine Hormone soweit ebenfalls, hat mein Hausarzt 14 Tage später nochmals
den TSH basalwert gecheckt. Ebenfalls super Werte.
Also, such Dir schon mal eine nette Vene aus, denn von Deinem Blut wird im HA-Ärzte-Marathon eine Menge benötigt
Schei.... Auf Haare, hab grad nur beim kämmen wieder 70 St im Waschbecken gehabt. Hab solange am die faxen dicke.
Nächstes Jahr wird alles besser

Subject: Aw: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?
Posted by [EmMalini](#) on Sun, 03 Jan 2016 12:56:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo und ein frohes neues Jahr euch allen!

Nadine, dieser Ärztemarathon hat bei mir ja schon vor Wochen begonnen. Dementsprechend wurde auch schon oft Blut abgenommen. Aber bis jetzt wohl alle Ergebnisse o.B.
Morgen muss ich nochmal bei meiner Hausärztin anrufen, vor den Feiertagen hatte sie Cortisol, Ferritin und Östrogene abgenommen.

Meine GHE werden immer größer - seit gestern bin ich wieder fix und fertig. Das geht einfach so verdammt schnell

Subject: Aw: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?
Posted by [Karina](#) on Sun, 03 Jan 2016 17:10:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NK = Naturkosmetik

Also nicht speziell gegen HA, aber sehr schonend, da auf Pflanzenbasis und ohne Chemie wie Silikone, Paraffine etc.

Pantovigar und Priorin sind von den Inhaltsstoffen viel zu niedrig dosiert, um überhaupt eine sichtbare Wirksamkeit entfalten zu können.

Alpecin & Co. habe ich nie probiert, da keine NK. Meine Haare sind sehr fein und dünn. Bis auf das weiterhin bestehende HA-Problem haben sie sich sehr gut erholt seit der Umstellung auf NK und sind von der Optik her viel gesünder.

Ich bin wahrscheinlich eine der wenigen, die bei der ursprünglichen Chemie geblieben ist, trotz HA. Bin ganz einfach der Meinung, dass dies in keinem Zusammenhang steht. Ok, verstehen kann ich es, wenn man seine Haare mit NK pflegt, wenn es den Haaren gut tut. Meine Haare werden nach wie vor im 4 wöchentlichen Turnus gefärbt, also der Ansatz nachgefärbt. Da benutze ich die herkömmlichen Farben aus dem Friseurbedarf. Shampoo und Spülung schon ewig von Loreal Ever Pure für Feuchtigkeit und zur Farbstabilität. Ab und an mal ein Leave In Spray von LaBiostheque und beim Friseur die Strukturampulle von LaBiostheque. Meine Haare sind gesund. Sie fallen leider nur gerne mal aus

Zitat:Warum genau hältst du nichts von Pantovigar, Pantostin usw.? Hast du damit schlechte Erfahrungen gemacht, oder hast du es einfach nie ausprobiert`?

Ich halte davon auch nix, ich hab damals als alles anfang Alpecin sowie Plantur probiert, bringt Null, ausser das meine Haare strohig wurden, null Pflege, das geht gar nicht. Pantostin hab ich probiert, dass hatte keinen Einfluss, Pantovigar hab ich sein lassen, mir ist es das Geld nicht mehr wert. Da nehme ich lieber NEM ein, da halte ich wesentlich mehr von.

Zitat:

War jemand von euch bei einem Endo? Was genau hat er gemacht? Welche Werte braucht er? Nimmt er auch nochmal Blut ab, oder welche Untersuchungen sind es, die sich von denen von Hausarzt und Co. unterscheiden?

Vor einem Jahr war ich bei einer Endokrinologin, die hat mich gründlich untersucht, Schilddrüse, Vitamine, Hormone, Ferritin, die üblichen Blutwerte noch. Das ist der Unterschied zum Hausarzt, die machen keinen Terz und machen die ganzen Zusatzwerte auf Kassenkosten. Da sind die Hausärzte oft etwas hintendran und wollen einem das gerne selber bezahlen lassen. Die Endokrinologin hat mir dann auch geraten die Pille abzusetzen. Das war auch richtig meiner Ansicht nach.

Zitat:Ich bin ausserdem ab überlegen, direkt Anfang des Jahres einen Termin beim Heilpraktiker zu machen?

Habt ihr damit Erfahrungen gemacht?

Und dann wollte ich noch in der Uniklinik Düsseldorf anrufen, um einen Termin zu vereinbaren. Die haben wohl in der Dermatologie eine extra Haarsprechstunde.

Heilpraktikern gegenüber bin ich etwas skeptisch, denn die leiern einem auch gerne Geld raus für fragwürdige Sachen. Wobei es da mit Sicherheit auch gute gibt. Die muss man aber erst mal finden.

Diese Haarsprechstunde finde ich aber eine gute Idee, das würde ich auf jeden Fall mal machen. Wenn so etwas bei mir in der Nähe wäre, hätte ich mich da schon lange mal gekümmert, leider ist bei mir so gar nichts.

Auch wenn es doof klingt und sich schwer umsetzen lässt, der Stress ist so ein Faktor, dieser psychische Druck den wir uns wegen dem HA machen. Ich glaube das der ganz groß reinspielt. Aber wie abstellen, da bin ich auch noch am suchen

Grüße

Subject: Aw: Welche Pflegeprodukte benutzt ihr?
Posted by [EmMalini](#) on Sun, 03 Jan 2016 21:27:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Erstmal vorab: Im allg- Forum habe ich einen Beitrag eröffnet und Bilder reingestellt, es hat endlich geklappt.
Wenn ihr mögt könnt ihr gerne mal schauen und mir eure Meinung sagen.

Karina, du schreibst ja auch das du Probleme mit den GHE hast. Ist es bei dir ähnlich wie bei mir?

Gerade meine recht GHE treibt mir seit gestern immer wieder die Tränen in den Augen - habe das Gefühl, dass es von Tag zu Tag rasend schnell schlimmer wird. Kann das sein? Ich bilde mir das doch nicht nur ein ...

Das Pantovigar und Pantostin zu niedrig dosiert ist, habe ich mir fast schon gedacht. Aber man klammert sich ja an jeden Strohalm.

Blueray,
selbst nach einer Woche Alpecin, das heißt 3x gewaschen und jeden Tag Haarwasser morgens, merke ich schon, dass meine Haare irgendwie aufgeplustert und strohig wirken.
Da die Anwendung vom Haarwasser eh total schwierig ist bei meinen langen Haaren (bis zum Po), weiß ich eh nicht, ob ich das zu Ende nehmen werde.
Das Shampoo benutze ich definitiv zu Ende, da ich eh nichts besseres bis jetzt gefunden habe.
Und danach einfach mal schauen ...