Subject: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 18 Aug 2016 12:06:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Um mir das alles ein wenig von der Seele schreiben zu können und natürlich auch um einfach eine Dokumentation des Verlaufs zu haben, habe ich mich dazu entschlossen ein Haar(ausfall)-Tagebuch zu führen.

Ein paar Worte zu mir:

Ich bin Christina, 27 Jahre alt, Buchhändlerin, berufsbegleitend "Studierende" (dreijährige berufsbegleitende Weiterbildung zur SGB) und komme aus dem schönen industrieromantischen Ruhrgebiet. Eigentlich ein recht positiver Mensch, aber dieses Jahr ist irgendwie nicht ganz so meins.

Damit ich nichts vergesse und um so ziemlich alles abzudecken, was relevant sein könnte, bediene ich mich eines Fragenkatalogs zum Thema Haarausfall:

Bitte beschreiben Sie den Verlauf Ihres Haarausfalls:

Saisonal bedingt meistens im Herbst verstärkter Haarausfall, aber dennoch augenscheinlich so wenig, dass ich keinen Grund gesehen habe, zu zählen. Aus Interesse mal hin und wieder gezählt, aber immer im Rahmen so um die max. 80 Haare, je nachdem wie mein Haarwaschzyklus ausgefallen ist (normalerweise wasche ich meine Haare nur alle 2-3 Tage, im Sommer - wenn es heiß ist - öfter bis täglich).

Seit ca. März 2016 deutlicher Haarausfall über ca. 4-5 Monate, seit ein paar Tagen nicht mehr ganz so viel, aber schwankend mal mehr mal weniger (momentan wasche ich wieder täglich, weil ich meine Kopfhaut einfach möglichst "frei" von allem halten möchte und den Weg frei für Neuwuchs zu machen :-/ ).

Ansonsten nie sonderlich auffällig, ich verliere eigentlich generell eher wenig an Haar (ca. 20-50 Haare am Tag, beim Bürsten/ Waschen).

Ist Ihr Haar ausgefallen oder abgebrochen?

Ausgefallen. Die meisten meiner verlorenen Haare haben genau dieselbe Länge, wie mein derzeitiger Haarschnitt (etwas Kinnlang) und sind an einem Ende dicker/ haben eine Wurzel). Darüber hinaus habe ich noch ein paar Haare durch Haarbruch verloren, allerdings machen diese vielleicht 15% (eher weniger) der ausgefallenen Haare aus.

Da meine Haarstruktur sich aber auch ein wenig verändert hat (spröde, trocken, einfach nicht mehr so "locker flockig" wie vorher), gehe ich davon aus, dass noch einiges wegbrechen wird.

Ich habe meine Haare zur Leipziger Buchmesse geglättet und danach, weil ich wieder auf den Geschmack gekommen bin auch noch ein paar Mal (insgesamt nicht mehr als 5 Mal in diesem Jahr),

An welchen Stellen fallen die Haare aus?

Eigentlich großflächig über den ganzen Kopf verteilt (Fotos folgen heute Abend oder morgen), überall wo ich mir einen Scheitel ziehe, ist dieser breit. Außerdem am oberen Hinterkopf (eigentlich dachte ich nur der Hinterkopf, aber wenn dieser erst unter einer gedachten Linie zwischen den Ohren beginnt, dann sowohl Ober- als auch Hinterkopf.

"Geheimratsecken" hatte ich schon immer und konnte eigentlich keine Veränderung feststellen im Vergleich zu vorher. Selbst auf Kinderfotos hatte ich eine hohe Stirn und am Stirnansatz überall diese kleinen Härchen, die ich jetzt natürlich ganz anders betrachte, wo ich weiß, dass das miniaturisierte Haare sein könnte. Falls ja, hat sch der Status aber zumindest seit meiner Kindheit nicht verschlechtert und stört mich auch überhaupt gar nicht. Mit Geheimratsecken kann ich leben. Also ich würde sagen diffus,  insbesondere sichtbar an sämtlichen Scheiteln (Mittel- & Seitenscheitel links und recht, besonders auffällig am "hinteren Oberkopf", weil meine Haare sich da quasi von alleine scheiteln) und am unteren Oberkopf und Hinterkopf.

Juckt die Kopfhaut oder leiden Sie unter einer übermäßigen Schuppenbildung?

Eigentlich gar nicht. Allerdings habe ich das Gefühl meine Kopfhaut würde spannen/ brennen, seltsamerweise aber erst seit dem Punkt, an dem ich darüber etwas gelesen habe, deswegen weiß ich nicht ob das einfach irgendwie psychisch war/ Einbildung gewesen ist, denn jetzt wieder gar nicht mehr. Ich habe allerdings auch letzte Woche ein wenig mit Amla-Öl gekurt und könnte mir auch vorstellen, dass ich das Öl nicht so gut vertragen habe, seitdem ich es nur noch VOR dem Haare waschen 15 Minuten anwende, spannt/ brennt nix mehr. Schuppen hatte ich noch nie und meine Kopfhaut war noch nie in irgendeiner Form empfindlich (bisher ja aber auch immer durch meine Haare vor äußeren Einflüssen geschützt).

Haben Sie Ihre Haare chemisch verändert?

Ich habe meine Haare in diesem Jahr insgesamt 4 mal geglättet, was ich sonst eigentlich nicht mache. Mit einem alten Remington Glätteisen und einmalig (da waren wir in Leipzig zur Buchmesse und ich hatte blöderweise meinen Hitzeschutz vergessen) ohne Schutz. Allerdings habe ich das auch vorher schon gemacht, ohne dass mir meine Haare ausgefallen wären und ich glätte eher selten meine Haare (letztes Jahr z.B. maximal 2 Mal)! Ich würde den Haarbruch auch eher auf gelegentliches Föhnen (unwahrscheinlich da meist kleinste bis mittlere Stufe + Diffusor) bzw. das Glätten zurück führen, das Ausfallen mit Wurzel aber nicht, zumal ich ja danach auch noch beim Friseur war und eeeeeigentlich alles "kaputte" (wenn vorhanden gewesen) weg geschnitten worden wäre).

Gibt es Verwandte (Eltern, Geschwister, Großeltern, etc.), die ebenfalls an Haarausfall leiden?

Meine Verwandtschaft in Ostafrika ist zumindest in den Generationen, die ich beurteilen kann von Glatzen verschont geblieben, allerdings Afrohaare und daher vielleicht auch einfach nicht ersichtlich, meinem Papa sind auch keine Fälle von Haarausfall bekannt (er hat leichte Geheimratsecken, aber er geht ja auch schon auf die 60 zu, da halte ich das für sehr normal!), bei meiner Verwandtschaft mütterlicherseits haben zwar fast alle eher feines Haar, aber an sich kein lichtes Haar, meine Mama (63) je nach Lichteinfall auf dem Oberkopf (Tonsurbereich) eine

etwas lichtere Stelle, aber keine Geheimratsecken und eine eher "niedrige" Stirn (feines Haar überall und schon immer).

Bei meiner Mutter wurde so mit 30 eine starke Schilddrüsenunterfunktion festgestellt, die behandelt wurde und wenn sie gut eingestellt ist, sind ihre Haare auch griffiger und dicker. Leider geht meine Mama nicht so oft zum Arzt und setzt auch einfach mal ohne Rücksprache mit Ärzten Medikamente ab, oder ändert die Dosis, wenn sie meint alles sei wieder gut (und ist diesbezüglich beratungsresistent). Meine Mutter litt auch schon aufgrund von Serotoninmangel und der Schilddrüse an Depressionen.

Mütterlicherseits haben zwar alle meine Tanten, wie auch meine Oma und ihre Schwestern schon, eine Schilddrüsenunterfunktion, ein Test bei mir (als Baby und 2011) hat allerdings keine Auffälligkeiten ergeben, obwohl es vermutet wurde, als ich eine zeitlang sehr müde, kraftlos, & ausgelaugt war, und mein Gesicht (für meine Verhältnisse ) ziemlich blass und fahl war. Zu der Zeit wurde auch das erste Mal ein erheblicher Eisenmangel und eine Anämie bei mir festgestellt, die denke ich auf meine ziemlich starken Monatsblutungen (in Verbindung mit starken Unterleibsschmerzen) zurück zu führen ist, die mit Ferro Salon 100mg behandelt wurde, bis die Packung leer war. Seitdem kein erneuter Bluttest (auch ich gehe selten zum Arzt).

Erkrankungen und Medikamente

Keine heftigen Erkrankung, aber eine Mandelentzündung im Winter und eine Mittelohrentzündung (in Verbindung mit Fieber) im Frühjahr, die beide mit einem Antibiotikum (glaube Amoxicillin) behandelt wurden (Einnahme beim letzten Mal 10 Tage glaube ich). Glaube aber nicht, dass es daran liegt, da ich früher öfter eine Mandelentzündung hatte, die mit einem Antibiotikum behandelt wurde und bisher sind mir noch nie die Haare deswegen ausgegangen (die vorherigen habe ich zwischen 3-5Tagen genommen).

Hatten Sie in den vergangenen Monaten beruflichen und/oder privaten Stress oder Ärger?

Im Februar ist die Mutter meines Freundes an Lungenkrebs verstorben. Der Leidensweg war tragisch und sie ist auf eigenen Wunsch zuhause verstorben, also haben wir alles hautnah miterlebt und waren natürlich ebenfalls pflegetechnisch sehr eingebunden. Nachdem ihr ziemlich genau ein Jahr zuvor schon ein Lungenlappen entfernt wurde, hat sie sich gegen eine zweite OP und Chemo entschieden und ist über die letzten Monate - man kann es leider nicht anders sagen - vor sich hin vegetiert und war teilweise kaum mehr ansprechbar, weil sie unwahrscheinliche Schmerzen hatte und zunächst niemandem etwas davon sagen wollte, somit war der Schock umso schlimmer, als ein Arztbesuch ergeben hat, dass der Tumor auf die 5fache Größe gewachsen war und die Rückenschmerzen daher rührten, dass er schon 2 Rippen gebrochen hat und unbehandelt durch die Haut brechen würde.

In der Zeit bin ich von der Arbeit nach Hause, zur Mutter und dann zur Weiterbildung, das jeden Tag (die Weiterbildung findet nur an drei Abenden in der Woche in anderthalb Stunden Entfernung statt und war somit abends an den Tagen an denen wir nicht unten bei seiner Mutter waren dennoch erst gegen 23:30 Uhr zuhause). Als sie ins Krankenhaus kam dann eben Arbeit, Krankenhaus, Weiterbildung, - und das jeden Tag. Also wenn ich es mir recht überlege könnte es vielleicht doch etwas damit zu tun haben, nur dass ja dann der Haarausfall eigentlich schon Ende 2015 schon hätte beginnen müssen.

Darüber hinaus relativ viele Überstunden und seit Anfang 2015 kein Urlaub der über eine Woche am Stück hinaus gegangen ist. Wir waren 2015 einmal an der Nordsee und den restlichen Urlaub habe ich mir immer für die Klausuremphasen aufgespart (habe ich mir selbst so ausgesucht, da ich während des Semesters auch durch die Erkrankung der Mutter eher wenig Zeit zum Lernen hatte und einfach andere Prioritäten gesetzt habe).

Haben Sie gerade eine Phase der hormonellen Umstellung hinter sich?

Nein, ich bin 28 und die Pille habe ich bereits vor knapp 6 Jahren abgesetzt.

Haben Sie stark zu- oder abgenommen?

Nicht bewusst, aber wahrscheinlich stressbedingt über das Jahr verteilt ca. 7kg.

Haben Sie Ihre Haare, die Sie pro Tag verlieren, einmal gezählt?

Zu Zeiten des stärksten Haarausfalls zwischen 180-290 Haaren täglich.

Wurden Sie bereits gegen Haarausfall behandelt?

Nein, da es bisher noch nie erforderlich war ODER mir nicht aufgefallen ist.

Wie pflegen Sie Ihre Haare?

folgt!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 18 Aug 2016 15:11:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Teil 2

Wie pflegen Sie Ihre Haare?

Silikonfreie Shampoos und Spülungen, sehr selten Mal eine (ebenfalls silikonfreie) Haarkur. Mittlerweile ab und zu mal eine Öl-Kur (Amla-Öl, Olivenöl, oder - erst seit einer Woche - Kokosöl).

Vor dem Duschen werden sie mit einem grobzinkigen Kamm aus natülichen Materialien von DM gekämmt (seit kurzem erst fange ich mit dem Kämmen unten an und arbeite mich hoch) und abends werden alle Haare durchgebürstet, grob geflochten und ich schlafe (mittlerweile) mit einer Viskose-Mütze, damit ich sehen kann, ob ich über Nacht weitere Haare verloren habe.

Außerdem nehme ich seit einem Monat diverse NEM (Biotin, Zink und Co) und Silicea, habe ich aber vor einer Woche abgesetzt, weil ich mir dachte, dass das vielleicht nicht sooooo klug ist, vor einer Blutabnahme NEMs zu nehmen, die dann evtl. die Ursachenfindung erschweren

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Katja on Fri, 19 Aug 2016 08:26:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christina,

Hm. Dann gebe ich mal meinen Senf dazu.
Ich denke fast, dass es den meisten Sinn macht, einmal zu einem Radiologen zu gehen und die Schilddrüse gründlich untersuchen zu lassen. Das erscheint mir am wahrscheinlichsten, weil Schilddrüsenprobleme häufig mütterlicherseits vererbet werden und es schon gut sein kann, dass da etwas im Argen ist.
Vielleicht Unterfunktion, vielleicht Hashimoto. Das würde ein guter Radiologe aber sofort herausfinden können.
Ansonsten würde ich mal Ferritin bestimmen lassen. Einnahme von Silicea sollte darauf keinen Einfluss haben.
Das Haarglätten macht eigentlich keinen Haarausfall. Das wäre nur eine Erklärung für die Brüchigkeit. Aber 2 x Glätten sollte das eigentlich auch nicht auslösen. Außer, du hast dir die Haarstruktur total verbrannt wegen des fehlenden Hitzeschutzes. Ausfallen tut davon aber auch nix.
Wäre ich du: erstmal Schilddrüse und Eisen checken!
LG
Katja

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 19 Aug 2016 08:39:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Guten Morgen ,

danke für deine Nachricht!

Ja, ich war heute bei meinem Hausarzt zum Blutabnehmen und EKG (letzteres war i.O.) (Allgemeinmediziner, Facharzt für Innere Medizin, Arzt für Naturheilverfahren, Palliativ-Medizin) und er hatte bereits beim letzten Mal gesagt, man müsse noch mal die Schilddrüse untersuchen und mich auf Eisen-, Magnesium-, Folsäure- und Vitaminmangel und testen. Weiß nicht was da dann insgesamt alles mitgetestet wird, habe aber mehrfach gelesen, für Extras, die wichtig sein können, muss man noch mal was drauf legen.

Am 15.09. haben wir einen Termin zur Besprechung meiner Werte. Ist so lange hin irgendwie, aber die knapp drei Wochen (habe jetzt auch erstmal Urlaub ) kriege ich auch noch rum. Und am 23. hab' ich ja dann auch noch den Termin beim Dermatologen, was da gemacht wird weiß ich noch gar nicht.

Meine Arbeitskollegin meinte allerdings auch ich soll lieber zum Radiologen, weil sie auch Hashimoto hatte und ihr lange Zeit gesagt wurde, es sei alles ok und der Radiologe hat dann etwas ganz anderes heraus gefunden .

Subject: Fotos 2015 1+2 Halbjahr, 2016 (aktuell), Scheitel im nassen Zustand
Posted by Christel88 on Fri, 19 Aug 2016 11:29:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Natürlich habe ich keine wirklich gelungenen Vorher-Fotos, weil ich ja nie davon ausgegangen bin, mal einen Vergleich anstellen zu müssen.

Habe jetzt einfach mal eine Collage gemacht, oben chronologisch mit Zeitangabe, unten die Scheitel.

Gar nicht so einfach sich selbst vernünftig zu fotografieren . Hinterkopf lasse ich von meinem Freund ablichten.

Meine Haare sind übrigens nicht fettig, sondern frisch gewaschen und geölt !

## File Attachments

1) Haare.jpg, downloaded 1839 times




Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Posted by Katja on Fri, 19 Aug 2016 11:41:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hm...sieht ja oben auf dem Kopf noch richtig gut aus. Sieht sowieso insgesamt sehr gut aus. Also bitte keine Panik. Da ist noch EINIGES, von dem du zehren kannst. Und ich bin ganz neidisch auf deine tollen Locken.
Die Seiten sehen etwas ausgedünnt aus (auf dem Photo, gescheitelt und im direkten Licht - also sicher nicht Life und in Farbe). Das ist eigentlich ganz typsich. Ich gehe echt ganz stark davon aus, dass deine Schilddrüse ein bissl spinnt. Vor allem bei der Vorgeschichte.....
Ab zum Radiologen. Das ist garnicht schlimm!
Ruhrgebiet: da kommen meine Eltern her und ich bin ganz oft geschäftlich da. Grüß mir die alte Heimat : )

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 19 Aug 2016 11:54:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo

Vielen Dank, das macht etwas Mut. Und danke für das Kompliment bezüglich der Locken .
Diese machen das ganze momentan nur leider problematischer, weil sich im trockenen Zustand quasi Strähnen bzw. "Stränge" bilden, schwer zu erklären, aber mehrere Haare bilden ja quasi eine Locke und dadurch, dass ja weniger Haare zur Verfügung stehen als zuvor, sieht man dann die Kopfhaut durchblitzen, sodass ich mir momentan eher versuche die Locken auszukämmen und sie mit einer großen Spange hinten zusammenzufassen.

Der Ruhrpott grüßt zurück !

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Katja on Fri, 19 Aug 2016 13:19:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi Christina,

soviel kann ich dir versprechen: von außen sieht dein Problem noch KEIN MENSCH!!!!! Wir Haarausfallhysteriker sind da derart geimpft, dass wir jeden Fitzel sehen. Du darfst nicht vergessen, dass die Menschen um uns rum überhaupt kein Auge dafür haben und erst merken, dass man wenig Haare hat, wenn man praktisch eine Oberkopfglatze spazieren führt.
Für dich persönlich ist es natürlich viel schlimmer, weil du A) gerade extrem wachsam und kritisch bist und B) jeden Tag mehrmals nachschauen kannst.
Meine gesamten Freunde und alle Ärzte haben mich für total behämmert gehalten, weil ich echt Gott sei Dank viele Haare habe. Wenn dir plötzlich aber Massen ausgehen, wirst du logischerweise sehr sehr sehr vorsichtig und panisch. Das kann aber außer dir kein Mensch nachvollziehen.
Mein Rat: KEINE PANIK. Davon wird es auch nicht besser (eher schlimmer) und mehr als das Probme angehen kannst du nicht.

Ich versuche mir immer zu sagen: NOTFALLS KAUFE ICH MIR DIE SCHÖNSTE LANGHAARPERÜCKE ALLER ZEITEN. Das hilft ein bisschen.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Wed, 24 Aug 2016 08:18:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So. Die letzten Tage habe ich versucht so wenig Zeit bzw. Gedanken wie möglich an meinen Haarausfall zu verschwenden, aber nope, keine Chance. Irgendwie schon ziemlich zwanghaft, wie genau ich plötzlich bei jedem auf den Kopf gucken und mich vergleichen muss. Und gerade das macht ja nur noch unzufriedener, weil man ja eher dazu neigt, sich mit Leuten zu vergleichen bei denen es besser aussieht, als bei einem selbst.

Gestern habe ich mich mit einer Freundin getroffen, die schon immer an dünnem Haar gelitten hat und auch jetzt immer noch sehr dünnes Haar hat. Da sie aber blond ist, finde ich nicht, dass man es bei ihr stark sieht. Sie meinte es stört sie zwar, aber sie käme gut damit klar, da es ja schon immer so gewesen sei.

Früher habe es sie aber sehr gestört (in der Pubertät). Ich kenne sie schon mein halbes Leben und es ist mir tatsächlich noch nie aufgefallen, dass sie dünnes Haar und lichte Stellen hat. Was ja eigentlich nur zeigt, dass man vielleicht einfach viel zu kritisch mit sich selbst ist und bis ich mich mit dem Thema beschäftigt habe, ist es mir eigentlich wirklich noch nie bei jemandem aufgefallen.

Dennoch, wir waren gestern Picknicken im Park bei direkter Sonneneinstrahlung und ich habe Fotos von meinem Kopf gemacht und was man da so durchblitzen sieht, naja, schön ist wirklich anders. Ich werde die Bilder bei Gelegenheit mal hochstellen, jetzt will ich sie gerade nicht sehen . Und doch doch, wenn man weiß worauf man achten muss, dann sieht man das. Deutlich!

Das Ding ist, ich habe den doofen Fehler gemacht so ziemlich meinem ganzen Umfeld in meiner Panik davon zu erzählen, das heißt, dass nun alle denen es vorher nicht aufgefallen ist, jetzt verstärkt darauf achten (oder ich bilde mir die Blicke ein, aber das glaube ich eigentlich nicht) und meine Arbeitskollegen immer schauen und sagen "aber so sieht man doch eigentlich gar nichts". Also auch wenn ich gerade mal nicht dran gedacht habe, werde ich durch vermeintliche Blicke und/ oder Aussagen daran erinnert.
War nicht besonders klug von mir .

Heute geht meine Weiterbildung wieder los, da habe ich es nur einer Komillitonin erzählt, die wird schon die Klappe halten, aber sie ist 1,89 groß und wird mir nun bestimmt ständig auf den Kopf gucken, zumindest werde ich das glauben . Ich habe mir in weiser Voraussicht Kopftücher geholt und werde anfangen wieder mal häufiger Hüte zu tragen (ich hatte mal eine Hut-Phase, daher wäre das gar nicht weiter auffällig).

Da ich mir nämlich eigentlich vorgenommen habe mich dieses Semester überall recht weit nach vorne zu setzen, da ich mich im letzten aufgrund meiner privaten Situation eher zurück gezogen habe und in den hinteren Reihen saß und man da einfach eher dazu neigt abzudriften.

Ach ja, gestern habe ich etwas ausprobiert, was ich bei meiner Lieblingsyoutuberin (MoinYamina) entdeckt habe und was anscheinend gar nicht so selten praktiziert wird: Roggenvollkornmehl! Ja, ich habe meine Haare mit Mehl gewaschen .
Angefixt und neugierig (und außerdem sah das Ergebnis im Video ziemlich überzeugend aus) habe ich mir die Roggenpampe ebenfalls auf die Kopfhaut geschmiert (sogar unter erschwerten Bedingungen, weil ich zuvor eine Kokosölkur gemacht habe) und es ist alles raus gegangen.

Außerdem hat es meine Haare irgendwie "angehoben", also den Ansatz geliftet quasi, wodurch man die Kopfhaut ja eigentlich noch mehr sieht, aber hat sich alles gut angefühlt und die Haare wurden sauber. Das werde ich jetzt weiter testen!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Wed, 24 Aug 2016 09:16:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

TOLL. Gerade beim Haare bürsten 87 Haare verloren, obwohl ich dachte der HA hätte nachgelassen und heute Abend werde ich bestimmt nochmal die gleiche Menge verlieren.

Noch dazu sind auch kurze dabei gewesen, ich würde sagen so 5-7 in ca. 2cm Länge. Wenn man kurze Haare verliert deutet das doch eher auf AGA hin, oder? Hmpf. Hätte ich mal nicht gezählt -.-.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Katja on Wed, 24 Aug 2016 11:23:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christina,
Ich fühle mit dir. Bei mir ist es gerade auch nicht schön. Ob das nun immer noch der saisonale Kampf ist oder nun doch schon Nachwirkungen vom Pille absetzen weiß ich nicht. Mein verstärkter Ausfall hat ja schon vor dem Absetzen angefangen, ist aber gerade noch ein bissl schlimmer geworden. Ich denke ich bin bei ca 300 Haaren an Waschtagen und 50 an den anderen. Allerdings wasche ich jeden zweiten Tag spätestens. Ich zwinge mich, nicht zu zählen aber ich denke ich kann das ganz gut einschätzen, weil ich früher ja geradezu hysterisch gezählt habe. Egal was es ist: ich muss es ja eh abwarten und rede mich leicht, weil ich ziemlich viele Haare habe und es noch nirgendwo dünn wird. Und vielleicht ist es auch einfacher, weil ich das schon ein paar Mal hatte und es immer wieder rechtzeitig aufgehört hat. Ich warte also zwangsläufig ab, verwende weiterhin Regaine, nehme weiter Biotin/Kirselerde/Zink Tabletten (dm) und probiere jetzt mal Plantur 39. Mal gucken, was es bringt. Meine Tage habe ich nach dem Pille absetzen schon einmal normal bekommen. Eisprung meine ich auch zu fühlen und hoffe somit, dass es mit meinem Hormonstatus nicht allzu schlimm aussehen kann. Testen will ich den Status in ca 3-4 Monaten beim Frauenarzt lassen. Falls der Zyklus doch noch spinnen sollte ggf auch früher. Meine Schilddrüse ist eh unter Kontrolle, da ich nur noch die Hälfte habe. Linke Seite wurde vor Jahren wegen kalter Knoten entfernt.

Solange tröste ich mich mit dem Gedanken, dass ich mir notfalls ein Haarteil holen werde, wenn es garnicht mehr anders geht. Das ewige Haare verlieren nervt aber trotzdem extrem.
Halte durch! Ich bin mir fast sicher, dass es bei dir irgendwas mit der Schilddrüse zu tun hat und du bald etwas Sinnvolles dagegen tun kannst.
Liebe Grüße
Katja

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Wed, 24 Aug 2016 12:09:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Könnte man wohl Regaine auch ohne AGA-Diagnose im Selbstversuch nehmen? Wenn es dann nämlich nicht dran liegt, weiß ich ja dann hoffentlich Ende September, dann dürften ja die Haare anschließend nicht wieder ausfallen, oder habe ich da einen Denkfehler? Und wenn es doch AGA ist,  oder irgendwie eine Kombination, so habe ich zumindest keine Zeit verloren. Hab' irgendwie Angst, dass ich es vorher nur noch nicht bemerkt habe und dass meine Haarwurzeln schon verkümmert sind. Weil ich irgendwo gelesen habe, dass da, wo die Kopfhaut glänzt, nix mehr wächst und (auf den Fotos zumindest, bei direkter Sonneneinstrahlung) manchmal schon was glänzt.

Eigentlich hast du ja auch vollkommen Recht, dass es nix bringt sich verrückt zu machen. Aber mein Zopfumfang ist so ungewohnt dünn und ein Dutt sieht bei mir auch schon ganz anders aus als im letzten Jahr :-/, das verursacht dann schon Panik.

Hat es bei dir immer durch Regine aufgehört, war es evtl. saisonal bedingt? Und wenn es aufgehört hat, ist dann auch was nach gekommen? Plantür 39 (halt die 21er Version) wollte ich eigentlich auch ausprobieren, aber sämtliche Erfahrungsberichte waren eher ernüchternd. Hm. Aber wenn alles glatt läuft, schreibt man vielleicht auch eher selten einen Erfahrungsbericht

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Katja on Wed, 24 Aug 2016 12:40:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi Christina,
Ich bin inzwischen etwas skeptisch, was die Diagnose AGA betrifft. Oft wird das quasi als letzter Ausweg misbraucht. Ähnlich wie das Reizdarm Syndrom. Wenn nix Anderes auffällig ist, ist es halt AGA.  Bei mir wurde ein Trichgramm gemacht, also am Vorderkopf und am Hinterkopf geweils Haare ausgerissen und diagnostiziert, welcher Anteil sich jeweils in der Telogenphase befindet. Da waren es bei mir vorne ein bissl mehr telogene als anagene. Darum dann Regaine. Habe aber immer noch deutlich mehr Haare als der Durchschnitt meiner Freundinnen. Dann wiederum kenne ich einige Mädels, die schon in sehr jungen Jahren auffällig dünne und teilweise lichte Haare hatten, und angeblich keine AGA haben. Ich steig da nicht mehr durch. Regaine würde ich jederzeit empfehlen. Da es aber eine Einbahnstraße ist und man es nicht mehr gefahrlos absetzen kann, wenn man mal angefangen hat, würde ich an deiner Stelle erst

mal Schilddrüsenergebnisse und Eisen abwarten. Bei Eisenmangel oder Schilddrpsenfehlfunktion bringt Regaine nämlich garnix und ich weiß nicht, ob es dann durchs schnelle Absetzen doch wieder Probleme gibt...
Wann kriegst du denn Schilddrüsen Ergebnisse?

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Wed, 24 Aug 2016 21:57:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja, das habe ich bei meinen Recherchen auch schon häufiger gelesen, was das ja alles irgendwie nur noch undurchschauberer macht. Leider habe ich die Abschlussbesprechung bezüglich Schilddrüse und eventueller Mängel erst am 15. September, aber die Wochen krieg ich auch noch rum und dadurch dass ich Urlaub habe werde ich die Zeit zumindest weitestgehend stressfrei hinter mich bringen (Buchhandel -> Schulbuchgeschäft, quasi ein zweites Weihnachtsgeschäft ).

Botin (täglich 2x 5mg), Kieselerde, Magnesium und Eisen von dm nehme ich auch schon seit ein paar Wochen, Zink könnte ich noch ergänzen .

Habe überlegt ob ich mal Priorin ausprobieren soll, aber eigentlich ist da ja auch der Hauptbestandteil Botin (glaube ich), vielleicht ist das dann zu sehr gedoppelt und das nur zu einem viel höheren Preis?

Ich habe das Buch von Michael Royal (Haarsprechstunde) gelesen und wollte mir nun vielleicht noch Spirulina und Chlorella zulegen. Würde ja am liebsten auch mal zu seiner Haarsprechstunde gehen, aber ich wette das ist unbezahlbar und vielleicht ist das Geld besser in eine Perücke investiert (ein bisschen Spaß muss sein ).

Hast du eine deutliche Verbesserung bei dir durch Regine feststellen können?

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 28 Aug 2016 19:43:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haarausfall unverändert, aber: seitdem ich meine Haare mit Roggenmehl wasche sind sie irgendwie deutlich fluffiger und fühlen sich fest, stark aber dennoch sehr griffig an.

Vorgestern habe ich mir bei TK Maxx eine Wildschweinborstenbürste gekauft.

Seit ich mich intensiver mit dem Thema Haare beschäftige und das Buch Haarsprechstunde gelesen habe, hätte ich ja eigentlich gerne die Rogallbürste oder etwas vergleichbares.

Aber bevor ich überhaupt Unsummen in eine Mason Pearson o.Ä. investiere, wollte ich mal testen, ob meine Locken überhaupt mit so etwas zurecht kommen, da tut es für den Anfang auch etwas günstigeres.

Und was soll ich sagen, obwohl ich es nie erwartet hätte, komme ich erstaunlich gut durch. Nur um auf die Kopfhaut zu kommen, muss ich schon etwas Druck ausüben oder die Haare entsprechend in Sektionen teilen. Aber ich kann mir schon vorstellen, dass bei regelmäßiger Anwendung die Kopfhaut von der Durchblutung profitiert.

Ich werde beim nächsten Bürstenkauf darauf achten, dass die Borsten noch einen Tacken härter sind und darauf, dass sie weiter auseinander stehen.

Ich überlege außerdem ob ich mal Bioxsine ausprobieren soll. Das ist immerhin rein pflanzlich und wenn es nix bringt, so schadet es mir zumindest nicht (naja, vielleicht meinem Geldbeutel). Die Seite wirkt ja eigentlich recht seriös, denke mir nur immer, wenn es halt wirklich so gut funktioniert, warum ist es dann nicht überall im Gespräch? Werde mich da noch ein wenig schlau lesen und vielleicht mal einen Selbstversuch starten.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Tue, 30 Aug 2016 07:49:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christel88,

Regain hilft nicht gegen Haarausfall.
Es ist ein Haarbooster, mehr nicht.

Und die Haarsprechstunde zahlt die Krankenkasse.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 17 Sep 2016 15:28:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Biggi01,

danke für deine Antwort, was genau meinst du damit, dass Regine nicht bei Haarausfall hilft?

Ich bin ebenfalls der Ansicht, dass der Haarausfall ausgehend von der Ursache behandelt werden sollte, aber wenn Regine zumindest dabei unterstützt, dass die Haare zurück kommen, dann ist das doch auch etwas, was zumindest erstrebenswert ist, auch wenn ich persönlich eigentlich, so lange es irgendwie doch noch eine andere Möglichkeit geben sollte, Abstand davon nehmen möchte.

Lieben Gruß

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sat, 17 Sep 2016 15:34:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi Christel88,

ich wollte damit sagen, dass Regain nicht gegen Haarausfall ist

Es ist ein Haarbooster und verschafft Neuwuchs und Antennen am Kopf sind einfach super.

Ich liebe es.

lg

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 17 Sep 2016 15:42:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So, ich war nun ein paar Tage abstinent und bin seit letzter Woche aus meinem Urlaub zurück.

Der Haarausfall ist leider unverändert (ca. 100-150 Haare nach jeder Haarwäsche und beim abendlichen Haare auskämmen noch mal dieselbe Menge, kleinere Variationen von Tag zu Tag, aber keine Tendenz nach unten).

Am Dienstag bin ich bei meinem Arzt um die Blutergebnisse zu besprechen, da ja leider erst ich, dann mein Arzt im Urlaub war und habe dann am Freitag den Termin beim Hautarzt. Vielleicht bin ich dann etwas schlauer.

Je nach Lichteinfall würde ich schon sagen, dass ich deutliche lichte Stellen habe, um die Situation am Hinterkopf (wenn ich meine Haare anhebe) und am Scheitel bei starkem Sonneneinfall (und wir hatten so ziemlich perfektes Wetter, die ganzen 3 Wochen über, einerseits schön, andererseits... naja... bescheiden!) zu verdeutlichen folgen später zwei neuere Bilder.

Wenn ich mir meinen Scheitel so ansehe, halte ich AGA eigentlich für ziemlich wahrscheinlich, ich hoffe nur dass einen Großen Anteil dennoch der zusätzlich diffuse Haarausfall macht, kann das aber leider so rein gar nicht gut einschätzen. Jedenfalls alles in allem ziemlich unschön und beunruhigend, dass der Haarausfall nicht nachlässt und ich eben KEINE Stoppeln sehe, also auch nichts nachzukommen scheint.

Seltsamerweise habe ich schon das Gefühl UNTER meinen Haaren kurze Haare zu spüren, aber wenn ich meine Haare scheitele ist das einfach nichts  Naja.

Aber ich bin dennoch mittlerweile etwas stabiler, da ich kapiert habe, dass ich das was jetzt ausfällt, ohnehin nicht aufhalten kann und auch wenn die ganzen NEM nichts tun sollte, so habe ich dennoch das Gefühl wenigstens ein bisschen was zu tun.

Ich habe ungefähr die letzten zwei Jahre, seit die Mutter meines Partner erkrankt ist glaube ich, ziemlich schlecht geschlafen. Im letzten Jahr nicht mehr als 3 Stunden die Nacht, gefolgt von Tagen, an denen ich dann so erschöpft war dass ich tatsächlich 10 Stunden durchgeschlafen habe, das hat sich aber in den letzten Wochen wieder etwas normalisiert.

Seit wenigen Wochen versuche ich mich abends an autogenem Training und schlafe danach zumindest ziemlich gut ein und auch durch

Dadurch bin ich auch tagsüber wieder viel ausgeglichener und gelassener bin und merke, dass ich auch besser mit der aktuellen Situation mit meinen Haaren umgehen kann.

Naja, kommt Zeit, kommt Rat. Jetzt ist wohl erst mal Geduld angesagt.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 17 Sep 2016 16:03:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich meinte natürlich auch Regain*, mein Notebook korrigiert das nur immer wieder falsch

Wenn Regain ja eigentlich die Ursache nicht bekämpft und die Haarwurzeln evtl. nicht auf DHT reagieren, sondern einen anderen Grund haben, müsste dann nicht auch theoretisch - auch wenn man das Produkt absetzt - wenn das eigentliche Problem behoben ist, das Haar bleiben? Denn dann könnte man es ja eigentlich in jedem Fall mit Regain probieren, oder ist das Absetzen wirklich immer damit verbunden, dass die Haare die durch Regine gewachsen sind, verloren gehen.

Alles was ich bisher dazu gelesen habe (auch hier im Forum), lässt ja vermuten, dass die Haare dann futsch wären. Aber andererseits könnte man dann ja auch "einfach" wieder damit beginnen, nur wäre der Rückschritt dann wohl ziemlich bescheiden.
Naja, wird mir der Hautarzt hoffentlich was zu sagen können am Freitag .

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sat, 17 Sep 2016 16:27:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Wenn Regain ja eigentlich die Ursache nicht bekämpft und die Haarwurzeln evtl. nicht auf DHT reagieren, sondern einen anderen Grund haben, müsste dann nicht auch theoretisch - auch wenn man das Produkt absetzt - wenn das eigentliche Problem behoben ist, das Haar bleiben?

genau, es sorgt nur dafür dass der Neuwuchs angeregt wird, egal welche Ursache der

Haarausfall hat.
Es schiebt durch die vermehrte Duchblutung ein neues Jahr raus, aber erst muß das alte Haar weichen, das sogenannte
Shedding.

Du kannst es so oft nutzen wie Du willst, nur wenn die Ursache nicht beseitigt ist, fallen die sogenannten Regainhaare wieder aus..

Also AGA sehe ich bei Dir nicht.

Bist Du afrikanischer Abstammung?  ich glaube dort gibt es gar kein AGA.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 17 Sep 2016 16:34:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe auch zunächst gedacht es wäre AGA untypisch, aber seit den letzten Fotos bin ich mir das nicht mehr so sicher...

Ganz besonders gut erkennt man das - wie ich vermute - Lichtungsmuster wenn ich den Kopf nach vorn Kippe und die Haare hinten anhebe:

Und ja, bin Halbostafrikanerin, aber dann wäre da ja immer noch die nicht-afrikanische Seite

File Attachments
1) Desktop.jpg, downloaded 1113 times



Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sat, 17 Sep 2016 16:42:44 GMT

also, das einzig auffällige Foto finde ich oben/rechts.

Hast Du die Haare zur Seite genommen?

lg

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 18 Sep 2016 08:55:35 GMT


Ja habe ich, also an- und zur Seite geschoben, weil ich wenn ich in meine Haare greife kaum noch etwas spüre vorher..
Das war einfach vorher ganz anders, meine Hand konnte sich richtig in meinen Haaren "vergraben", weil da so viel war.

Ich hatte eigentlich schon eine ziemliche Löwenmähne, natürlich auch wegen meiner Locken. Ich würde nicht behaupten sie seien jemals übermäßig dick gewesen, eher störrisch aber sie sahen halt immer nach sehr viel aus, natürlich auch durch die Locken.

Hm, erkennt man gar nicht unten rechts, dass man durch die Haare (hinten) auf die Kopfhaut durchsehen kann?

Die Fotos sind gestern in der Pause auf der Arbeit entstanden, zugegebenermaßen nicht unter den letzten Lichtbedingungen.

Ich habe im Urlaub Fotos gemacht, auf denen man es besser erkennt, lösche aber nachdem ich diese auf einen anderen Datenträger übertragen habe immer relativ schnell vom Handy, damit ich nicht beim Fotos anschauen immer direkt wieder auf die Haar-Fotos gestoßen werde .

Ich schau gleich mal. Also ich weiß halt nicht ob man es auch als verbreiterten Mittelscheitel bezeichnen kann, wenn eigentlich überall wo ich meine Haare scheitele, der Scheitel verbreitert ist Es fällt dort halt am meisten auf, weil an allen anderen Stellen andere Haare drüber hängen, oben eben nicht.

Ich denke, man nimmt es subjektiv einfach auch ganz anders war, weil man ja selber weiß wie es sich vorher angefühlt hat und weiß wie viel man vorher morgens und abends im Bad oder beim Duschen verloren hat (weiße Fliesen lassen das ganze Ausmaß erkennen) und wie viel es jetzt ist.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sun, 18 Sep 2016 09:11:22 GMT


Zitat:Hm, erkennt man gar nicht unten rechts, dass man durch die Haare (hinten) auf die Kopfhaut

durchsehen kann?

ich finde unten rechts ist die abgeschwächte Form von oben rechts.
Deshalb auch meine Frage.

Wenn Diu aber die Haare zur Seite genommen hast, sehe ich da auch die Kopfhaut.

Du kannst am besten beurteilen wie Deine Mähne im Vergleich zu früher ist.
Ich würde mit Regain einsteigen, damit Du wiedder Neuwuchs hast.
Mit neuen Haaren hast Du mehr Ruhe Dich der eigentlichen Ursache zu widmen.

Achtung: shedding wird kommen.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 18 Sep 2016 10:51:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja, ich werde erst einmal diese Woche abwarten, mit meinem Hausarzt und Freitag mit dem Hautarzt sprechen und dann wahrscheinlich wirklich damit einsteigen. In den nächsten 5 Jahren ist erst mal eh keine Schwangerschaft geplant, oder muss man sich da gar nicht solche Gedanken machen wegen Minox?

Abgehalten hat mich dieser Hintergedanke der lebenslangen Anwendung und der Preis, den ich aber wenn ich mir die Preise für 3er Packs in Internetapotheken ansehe, eigentlich überhaupt gar nicht teuer finde, auf den Monat runter gerechnet (da gebe ich wirklich deutlich mehr Geld für weniger sinnvolle Dinge aus ).

Danke für deine Antworten. Habe meine Haare nach dem Waschen mal ein wenig antrocknen lassen und ganz neues Fotos gemacht eben, weil ich die Urlaubsfotos gerade nicht parat habe. Ich finde da sieht man etwas deutlicher, dass man die Kopfhaut bei direktem Lichteinfall sieht.

Heute habe ich mich erst mal getraut am Frühstückstisch den Bruder meines Freundes und seiner Freundin davon zu erzählen, weil mich das einfach nervt, dass mein Freund das nicht sieht (den Haarausfall schon, die Lichtung nicht). Und tatsächlich, die Freundin hat es direkt erkannt und meinte, wenn sie ehrlich sein dürfe, habe sie schon vor ein paar Wochen gemerkt, dass meine Haare "irgendwie anders" aussehen, aber sie wusste nicht woran sie das festmachen konnte, aber jetzt wo ich die Haare offen tragen würde, könne man deutlich sehen, wie viel Volumen flöten gegangen ist. Sie hat mir dann von zwei Freundinnen erzählt die Haarausfall haben (die eine ist auf dem Weg der Besserung) und ihre Mutter hat es momentan auch ganz schlimm (da vermute ich eine hormonelle Umstellung durch die Wechseljahre, da die Mutter 53 ist).

Ich erfreue mich natürlich nicht am Leid anderer, aber es ist irgendwie schon ein wenig beruhigend zu sehen, dass man kein Einzelfall ist, denn man fühlt sich ja schon ziemlich machtlos am Anfang. Und man hat das Gefühl man überdramatsiert, wenn einem alle

erzählen man sieht ja nichts. Denke auch, wenn man jemanden länger nicht gesehen hat, ist der Unterschied einfach viel auffälliger, als wenn man sich täglich sieht.

Ach ja, und der Bruder meines Freundes sieht "auch nicht so viel", aber vielleicht sind Männer da auch einfach anders gestrickt.
Ich habe im Urlaub Frauen gesehen, da hat man einen  fast 4 cm breiten Scheitel gesehen und mein Freund konnte es kaum von dem dichten Scheitel daneben unterscheiden und meinte "das sei doch ein ganz normaler Scheitel".

Seine Mutter hatte ebenfalls einen extrem verbreiterten Scheitel und immer sehr darunter gelitten, aber die Männer aus der Familie haben allesamt gedacht sie sei einfach nur eitel, dabei war sie nie jemand, der übermäßig viel Zeit mit seinen Haaren verbringt. Aber Frauen und Haare, das ist eben doch nun mal was anderes... Ich schminke mich selten und würde mich jetzt auch nicht unbedingt als eitel bezeichnen, aber das mit den Haaren stört mich schon massiv.

Im Urlaub ist dann auch einer Freundin der ich hin und wieder mal Fotos geschickt habe aufgefallen, dass meine Haarstruktur sich komplett verändert hat und das meine Haare insgesamt spröde, kraft- und glanzlos wirken und einfach nur "runterhängen".

Naja. Ich habe mir gestern ein paar Videorezensionen angesehen (Rogaine) und wenn man so sieht, wie die Frauen sich freuen, dann motiviert es ja schon da einen Versuch zu starten.

Ich glaube mit dem Shedding würde ich klar kommen, soll ja auch ein Zeichen dafür sein, dass es wirkt, muss man sich dann wohl nur immer wieder vorhalten.

## File Attachments

1) Haare1.jpg, downloaded 951 times



Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sun, 18 Sep 2016 11:11:29 GMT

Zitat:Abgehalten hat mich dieser Hintergedanke der lebenslangen Anwendung und der Preis, den ich aber wenn ich mir die Preise für 3er Packs in Internetapotheken ansehe, eigentlich überhaupt gar nicht teuer finde, auf den Monat runter gerechnet (da gebe ich wirklich deutlich mehr Geld für weniger sinnvolle Dinge aus Rolling Eyes ).

Man spart, indem man gar nicht so großflächig auftragen muss, es kommt eh überall hin.

Zitat:Danke für deine Antworten. Habe meine Haare nach dem Waschen mal ein wenig antrocknen lassen und ganz neues Fotos gemacht eben, weil ich die Urlaubsfotos gerade nicht parat habe. Ich finde da sieht man etwas deutlicher, dass man die Kopfhaut bei direktem Lichteinfall sieht.

Man kann es sehen, aber es ist noch nicht zu spät.

Sich guten Freunden oder der Familie anzuvertrauen bringt manchmal überraschende Ergebnisse.
Und Männer sind da pragmatischer, weniger kritisch, schauen oft nicht so genau hin.
Es sei denn sie sind selber betroffen.

Die Zeit des Sheddings kannst Du hier in Deinem Tagebuch veröfentlichen, das hilft.

Ich habe auch Kolleginnen, die sich in Gedanken schon mit einer Perücke beschäftigen, oder sich die Haare so über die kahlen
Stellen drapieren, das Ganze mit Haarspray fixieren, das es aussieht als hätten sie eine Platte auf dem Kopf.

Ich finde Du bist in einem Alter in dem man kämpfen sollte.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 18 Sep 2016 11:24:44 GMT


Ja, das denke ich auch. Ich erwarte auch gar nicht, dass ich mein altes Volumen zurück bekomme, die Haare werden im Alter wahrscheinlich einfach weniger, aber mit 27 möchte ich nicht mit lichten Stellen rumrennen.

Mich damit abfinden kann ich mich immer noch, wenn wirklich keine Besserung eintritt. Ich will hauptsächlich dass der Haarausfall aufhört, wenn das so weiter geht kann ich bald wirklich nichts mehr verbergen, wenn nicht langsam mal auch was nachkommt.

Und hier noch ein Bild bei dem man sehen kann, wie das Volumen nachgelassen hat, also beide leider nicht so deutlich, aber man sieht am Ansatz wie platt das im Vergleich zum letzten Jahr ist. Das erste Bild ist jetzt im Urlaub entstanden, das rechte war Mitte letzen Jahres, bevor ich mir

einen Bob habe schneiden lassen. Da war noch alles gut.

Was hast du denn für einen Haarausfall? Und seit wann benutzt du Regain?

## File Attachments

1) Kürzlich aktualisiert-001.jpg , downloaded 876 times



---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sun, 18 Sep 2016 11:36:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Mich damit abfinden kann ich mich immer noch, wenn wirklich keine Besserung eintritt. Ich will hauptsächlich dass der Haarausfall aufhört, wenn das so weiter geht kann ich bald wirklich nichts mehr verbergen, wenn nicht langsam mal auch was nachkommt.

Also Regain/Minox verschafft nur Neuwuchs, es hilft nicht gegen Haarausfall.

Die Suche nach der Ursache bleibt Dir nicht erspart.

Ich hatte einen Arzttermin (Haut), hatte an dem Tag schon 200 Haare verloren und er hat mir die Diagnose vor den Kopf geknallt.
Er hat zu Minox und Androcur (50mg) geraten, 6 Wo. später ging der HA massiv zurück.
Kahle Stellen, Tannenbaummuster, Herrentonsur, breiter Scheitel hatte ich zu keiner Zeit, aber Geheimratsecken.
Alle Versuche Androcur abzusetzen brachten wieder Haarausfall, so bin ich zu de Diagnose gekommen.
Dann war ich in der Haarsprechstunde in Bielefeld, auf Kassenrezept, auch dort hieß die Diagnose AGA.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 19 Sep 2016 12:21:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Morgen geht's zum Hausarzt, Blutergebnisse besprechen. Ich bin schon ganz aufgeregt, aber verspreche mir nicht wirklich viel davon. Hätte ich einen erheblichen Mangel, hätte man mich doch angerufen. Vor den Betriebsferien der Praxis. Nehme ich zumindest an, dass man niemanden mit erheblichen Mängeln noch weitere 3 Wochen vor sich rum dümpeln lässt.
Naja, mal abwarten.

So, nutze meine Mittagspause um mich ein bisschen mehr in puncto Regaine einzulesen. Schaum oder Lösung, 2 oder 5%. Fragen über Fragen, die sich wohl einfach nicht einheitlich beantworten lassen. Naja, mal sehen was der Hautarzt dazu sagt.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 20 Sep 2016 16:48:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Toll. Komme gerade vom Arzt und meine Blutwerte könnten nicht besser aussehen. Eigentlich müsste ich mich ja darüber freuen, da ich noch bis vor 3 Jahren häufiger mit Eisenmangel/ Anämie zu kämpfen und ständig Kreislaufbeschwerden hatte, aber irgendwie hatte ich mir ja doch vom heutigen Tag eine Diagnose oder zumindest einen Anhaltspunkt versprochen.

Ich weiß jetzt leider gar nicht, ob das wirklich alles war, was er hätte testen können. So wurde zum Beispiel bezüglich Schilddrüse nur (?) das freie T4 getestet. Menno.

Naja, ich habe ja am Freitag noch einen Termin beim Hautarzt und werde dort mein Blutbild mal vorzeigen.

Ansonsten bleibt mir dann wohl noch der Gang zum Endokrinologen um mich umfassend durchchecken zu lassen, sowie zur Gyn.

Wobei ich ja eigentlich auch hier ein paar Werte habe, die unter "Gynäkologe. Endokrinologie/ Andrologie" zusammengefasst sind und auch da alles relativ normal aussieht.

Und ich habe das Gefühl der Haarausfall wird immer schlimmer, meine Braue hat auch schon Lücken (kann das überhaupt sein, dass Haarausfall auch die Brauen betrifft? Wurde ja sogar schon von einer Kollegin darauf angesprochen, ob ich mich verzupft hätte, dabei zupfe ich gar nicht mehr und dass seit Jahren ).

Ach Mensch, das ist doch zum Mäuse melken. Irgendwie habe ich gerade doch ein ganz schönes Tief, habe mir scheinbar mehr davon versprochen, als ich selbst dachte.

AGA würde sich nur durch einen Gentest wirklich diagnostizieren lassen?

Ich mag meinen Arzt, er ist eher ganzheitlich orientiert und in der Praxis bin ich seit ich 16 bin. Er sieht die Ursache ja eher im psychosomatischen Bereich. Bedingt durch die Krebserkrankung der Mutter meines Freundes und ihren Tod im Frühjahr, sowie ggf. die zeitgleiche Doppelbelastung durch Studium/ Klausurenphase und Beruf. Ich habe auch tatsächlich ca. ein Jahr lang maximal 4 Stunden Schlaf gehabt, aber ich kann nicht daran glauben, dass es "nur" daran liegt, auch wenn ich es mir so sehr wünschen würde.

Ich hatte aber schon früher stressige Zeiten, unter anderem eine leichte depressive Verstimmung, aber nichts dramatisches. Aber damals hatte ich keine Probleme mit meinen Haaren, glaube ich zumindest. Ich hatte durchaus schon Phasen verstärkten Haarausfalls (aber verstärkt heißt so viel wie 50-100, normalerweise verliere ich vielleicht 10-20 Haare), aber ich habe keine Ahnung ob ich damals dann auch Stress hatte. Man merkt sich ja sowas nicht.

Zumindest hatte ich noch nie dermaßen lichte Stellen und es waren sicher nie annähernd so viele (heute morgen 185, vorhin noch mal ca. die gleiche Menge (optisch, nicht gezählt) und dass das alles so zack zack zack gekommen ist beunruhigt mich zutiefst.

Jetzt will ich aber halt eigentlich doch kein Minoxidil nehmen, weil ich ja dann gar nicht weiß, was geholfen hat, wenn ich jetzt tatsächlich "nur" stressbedingt Haarausfall hatte und es sicherlich niemals absetzen wollen würde, wenn ich damit riskiere, das alles wieder so wird wie jetzt. Ich würde so gerne daran glauben.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Tue, 20 Sep 2016 17:27:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi,

Du bist in Panik, bei den Zahlen verständlich.

Zitat:Jetzt will ich aber halt eigentlich doch kein Minoxidil nehmen, weil ich ja dann gar nicht weiß, was geholfen hat, wenn ich jetzt tatsächlich "nur" stressbedingt Haarausfall hatte und es sicherlich niemals absetzen wollen würde, wenn ich damit riskiere, das alles wieder so wird wie jetzt. Ich würde so gerne daran glauben

Du musst kein Minox nehmen, Du hast immer die Fteiheit Dich anders zu entscheiden.
Ich finde es nur schwierig innerhalb dieses Stresses den der HA macht den anderen zu beseitigen.

Und nein, AGA kann man nicht durch Gentest feststellen
Allerdings gibt es bei erblichem HA solche Ausfallzahlen nicht.

Stell mal Deine Blutwerte hier ein.

Und schau mal in Alopezie Areata Forum, vielleicht findest Du da auch HA an den Augenbrauen.

Und versuche Ruhe zu bewahren, auch wenn das im Moment sehr schwer ist.
lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Katja on Tue, 20 Sep 2016 18:01:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Au weia, Christina. Das ist echt fies. Ich kenne das. Da hat man sich so viel von einem Termin versprochen und dann ist die Enttäuschung groß.
Ich kann mir nicht vorstellen, dass es bei dir nur AGA ist. Und nur Stress kann ich mir auch nicht vorstellen.
T4 alleine besagt natürlich garnichts. Erst recht nicht, wenn deine Familie schon Schilddrüsenprobleme hatte. Geh unbedingt zum Radiologen. Das kann gut eine Unterfunktion sein.  Brauchst allerdings eine Überweisung vom Hausarzt.
AGA kann man nur über ein Trichogramm nachweisen. Und selbst da habe ich so meine Zweifel.  Lass dich nicht entmutigen und suche weiter.  Nimmst du vielleicht irgendwelche Medikamente, die Haarausfall verursachen können?
Liebe Grüße
Katja

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Nicky2704 on Tue, 20 Sep 2016 23:17:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hey,

jetzt muss ich doch auch mal schreiben, hab ja schon bisschen gelesen in deinem

"HA-Tagebuch"

Das tut mir leid mit dem HA und ich kenne auch den Frust wenn man nichts Eindeutiges im Blut finden kann (worüber man ja eigentlich froh sein sollte!)

War bei mir letztes Jahr ähnlich, außer dass mein Ferritinwert mit 31 nicht ganz so dolle war und ich einen Vit.D Mangel hatte gab es keine eindeutigen Auffälligkeiten die meinen HA hätten erklären können!

Die Diagnose aller Ärzte (Hausarzt, Hautarzt, Endokrinologe) war einstimmig dass es an meinem Gewichtsverlust durch Stress (burn out) liegt.

Ich bin von 53/54 KG runter auf 44 KG in relativ kurzer Zeit!

Offensichtlich hatten sie bei mir Recht, mein HA hörte im Dezember dann auf, die Waage hat zu dem Zeitpunkt bereits wieder 52 KG angezeigt!

Ich hatte nun fast 8 Monate Ruhe vom HA hab ihn jetzt aber wieder!

Bereits im Juni waren von den 52 KG nur noch 48 KG da und der Tiefstand war dann im August 43 KG!

Bin also wieder in die gleiche Falle getappt und hab wieder ganz genau die gleichen Sympthome wie im
letzten Jahr, erst struppige, trockene Haare, dann furchtbar unreine Haut auf der einen Seite und trockene schuppige Haut auf der anderen Seite und eben wieder HA!

Zuerst dachte ich ja es liegt am Sommer vor allem nach dem der August vom Schnitt ausgegangener Haare bei unter 100/Tag lag es war nur der Juli in dem ich einen Schnitt von 110/Tag hatte.

Aber seit Anfang September gehen die Werte ziemlich hoch! Zuletzt habe ich nach 4 Tagen ohne Waschen dann bei der Wäsche 700 Haare verloren, da hilft es auch nicht dass man an den Tagen ohne Wäsche nur so 10-20 pro Tag verloren hat und sie immer zusammen gebunden hatte!

Vermutlich tritt bei mir jetzt erst der HA auf als zeitverzögerte Folge auf die Gewichtsabnahme und den Stress den ich mir im Juli gemacht habe weil ich da lächerliche 10 Haare über den 100 pro Tag lag!

Falls du also irgendwas in Richtung Ernährungsumstellung gemacht haben solltest könntest du auch hier eine Ursache habe vor allem dann wenn du Gewicht verloren hast!

Ich habe von einigen Leuten gelesen die von veränderten Essgewohnheiten und/oder auch gesunden, langsamen Gewichtsabnahmen HA bekommen haben auch ohne deutliche Mängel!

Haare sind sehr empfindlich und reagieren sehr zügig auf Veränderungen jeglicher Art!

Auch der Punkt mit Stress ist nicht außer Acht zu lassen, ich hatte auch in der Zeit ohne HA manchmal deutliche Ausreißer nach oben und auch letztes Jahr beim HA immer wenn es besser wurde Ausreißer nach oben und das habe ich sehr oft in Verbindung mit Stress gehabt, da haben die Haare dann mitunter sehr schnell reagiert und nicht wirklich mit Zeitverzögerung!

Meiner schlimmen Haarwäsche die ich jetzt hatte gingen auch 3 bös stressige Wochen mit viel sorgen und Kummer voraus, davor ging es eigentlich und ich hatte ein paar echt gute Durchschnitte unter 100!

Mein Arzt meinte zu mir dass sich Stress wirklich auf so ziemlich alle Organe auswirken kann, die einen kriegen es am Magen, andere bekommen Blutdruckprobleme oder Herzrasen! Meine Schwester bekommt bei Stress immer Nasenbluten! Da Haare sehr schnell teilendes Zellgewebe sind denke ich dass sie sogar schneller reagieren können als andere Organe, denken wir nur mal an unsere Haut (die ja eng verbunden ist mit den Haaren) und an so Dinge wie pickel wegen Stress oder diese hektischen, roten Flecken die manche bekommen....

Also auch an Stress denken bei HA, auch wenn es wissenschaftlich nicht 100 % belegbar ist!

Was ich auch bestätigen kann ist dass bei der AGA die Haare nicht eine Massenabwanderung machen, das hat mir zum einen ein Professor der auf HA spezialisiert ist gesagt und zum anderen habe ich mal ganz dezent ein paar AGA betroffene Herren gefragt.

Mein Schwager hat ne ziemlich fiese AGA, er hatte früher auch lange Haare und er hat mir gesagt dass sie ihm nie übermäßig ausgefallen sind sondern er einfach im Lauf der Jahre festgestellt hat dass die Haare immer dünner und weniger werden!

Also bei starkem HA würde ich somit nicht an AGA denken und zu Minox greifen (ich hatte zwar auch schon den Gedankengang, dachte mir dann aber, dass mir minox wohl nicht helfen wird, es ist einfach zu offensichtlich wenn man 2 mal nacheinander HA bekommt und bei beiden Malen feststellt dass man stark an Gewicht verloren hat und dann noch weiß dass man bei stabilem Gewicht keinen HA hatte).

Vielleicht spielt ja auch tatsächlich eine gewisse saisonale Komponente mit rein!

Offensichtlich ist HA in den Sommermonaten sowie auch im Frühherbst ein nicht unbekanntes Phänomen!

Und was du auch mal prüfen könntest wäre ob ein shampoo Wechsel hilft, auch wenn viele sagen dass shampoo damit nichts zu tun hat, so hab ich festgestellt dass es shampoos gibt die mir die Haare mehr runter holen beim waschen als andere!

Genauso wenn ich mal versuche meine juckende trockene Kopfhaut zu besänftigen...

Öl auf Kopfhaut-> fast 600 Haare

Und am Abend vor der schrecklichen Wäsche neulich hab ich mir ziemlich großzügig eine dexpanthenollösung auf den Kopf gehauen (war fast schon zu viel von dem Zeug der ganze Kopf war nass und die Haare komplett verklebt von dem Zeug)

Ich weiß viel Trost war das jetzt nicht aber du bist nicht alleine mit dem Problem und dem Kummer und den Sorgen!

Ich war auch sprachlos bei den 700 Haaren zu Letzt hatte ich sowas vor über einem Jahr und ich hätte nie gedacht dass mir das noch ein zweites mal passieren kann!

Liebe Grüße und Kopf hoch auch wenns übel ist mit den Haaren! Kahl wird man definitv nicht so schnell dass kann ich dir garantieren, letztes Jahr war ich mir sicher dass es bis Weihnachten schrecklich aussehen wird auf meinem Kopf und es war trotz monatelang horenten Mengen nicht so!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 22 Sep 2016 11:12:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo ihr Lieben!

Ich war gestern den ganzen Tag auf einem Seminar und konnte deshalb nicht antworten.

Erst einmal: Vielen lieben Dank für eure Antworten und euren Zuspruch!

@Biggi01: Ja, da hast du natürlich Recht. Ich kann mich gerade nicht so recht entscheiden, aber vielleicht kann der Hautarzt mir morgen meine Bedenken nehmen oder kann irgendwie erkennen, wo das ganze her rührt und was man da alternativ machen kann, obwohl es ja nicht wirklich viele Alternativen zu geben scheint.

Ich werde meine Blutergebnisse gleich online stellen.

Ich überlege ob ich das 5% Minox von Kirkland nehmen und mischen oder es nur einmal täglich abends auftragen soll.

Ich wasche mir eigentlich ungern jeden Tag die Haare, früher haben 2-3 Mal die Woche gereicht, aber da mir dann mittlerweile so viele Haare auf einmal flöten gehen, muss ich ja eigentlich eh täglich waschen. Kirkland soll die Haare wohl irgendwie fettiger machen, als das normale Regaine?

@Katja: Ich kann mir nur Stress eigentlich auch nicht vorstellen. Das ist einfach viel zu viel, was ich da an Haaren verliere und Stress hatte ich auch vorher schon. Nee nee, da glaube ich auch nicht wirklich dran, vielleicht spielt das da mit rein, aber mehr glaube ich nicht.

Medikamente nehme ich eigentlich gar nicht, keine Kopfschmerztabletten, selten mal Antibiotika (im Frühjahr musste ich über 10 Tage Amoxicillin nehmen, aber früher hatte ich 1 x im Jahr eine Mandelentzündung, habe da ja ebenfalls ein Antibiotikum verschrieben bekommen und nie hat das solche Auswirkungen gehabt, daher denke ich auch nicht, dass es daher rührt).

Ansonsten vielleicht 1 x im Monat, wenn die Regelschmerzen wirklich unerträglich sind mal Ibuprofen.

Ja, ich bin am überlegen, ob ein Trichogramm oder Trichoscan die bessere Methode ist. Der Scan soll ja wohl genauer sein?

Aber beides sagt doch eigentlich nur aus, wie viele Haare demnächst ausfallen bzw. in welcher Phase sind. Klar kann man dadurch auf die Ursache schließen, wenn man ein bestimmtes Lichtungsmuster erkennt. Aber da denke ich mir halt: was wenn das Lichtungsmuster Zufall is, oder man nichts erkennt, weil es so diffus ist und man dann AGA ausschließt, obwohl es sehr wohl AGA + diffus ist?

Das ist irgendwie alles nicht so aussagekräftig, wie ich es gerne hätte

@Nicky2704: Vielen Dank für deine ausführliche Antwort. Ich habe zwar ebenfalls abgenommen, durch den Stress, aber nicht so viel, dass ich mich im UG bewege und das so einen HA zur Folge haben könnte.

Aber das mit den struppigen trockenen Haaren kann ich auch von mir bestätigen. Schön ist wirklich anders, meine Haare sind einfach nicht mehr meine Haare. So sahen die im zarten Alter von 15 Mal aus, als ich versucht habe mir selber Haubensträhnchen zu verpassen (und jedes Loch der Haube genommen habe) .

Dass dein HA so extrem zurück gekommen ist tut mir Leid. Was tust du dagegen? Ich finde Stress ist eines der Dinge, die man so schlecht beeinflussen kann, zumindest wenn er nicht auf ein bestimmtes Erlebnis zurückzuführen ist, sondern Ergebnis des Lebensalltags ist, der sich nun mal nicht immer von einem auf den anderen Tag so einfach ändern lässt.

Stresspickel und rote Flecken bekomme ich übrigens tatsächlich. Diese roten Flecken im Dekolleté zum Beispiel sogar schon bei Präsentationen/ Vorträgen.

Ein Shampoowechsel wird denke ich eher nicht helfen, da ich schon auf ziemlich zusatzstoffbefreites Shampoo umgestiegen bin. Keine Silikone, keine Parabene, kein Paraffin und so weiter. Und ich verdünne Shampoo seit dem Michael Rogall Buch nun auch noch zusätzlich . Ich benutze auch Öl: Kokosöl, Amla Haaröl (nur selten, riecht etwas penetrant) und Rizinusöl.

Danke für deine Worte Ja, HA ist schon ne schöne Sch****...

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Thu, 22 Sep 2016 11:26:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Liebe Christel88,

Zitat:Ich überlege ob ich das 5% Minox von Kirkland nehmen und mischen oder es nur einmal täglich abends auftragen soll.

Wenn, dann reichen 5% 1x täglich, ja, Kirkland fettet leicht und Du müsstest öfter waschen. Überlege es Dir gut, bei den Ausfallzahen, die kein Mensch ertragen kann dann noch Minox.. Du wirst das Shedding noch on top haben, böse Zungen würden sagen: dann weiß man wenigstens was alles ausfällt. Ja, aber zu welchem Preis....

Ich muß ehrlich sagen, ich ziehe echt meinen Hut vor Dir.

Dann warten wir auf Deine Blutergebnisse.

Wenn Du Bücher lesen möchtest, kannst Du doch mit Eurer Verkehrs Nr. Leseexemplage bestellen, die Verlage machen das.

bis später, ich hatte mir schon Sorgen gemacht.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 22 Sep 2016 12:11:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@Biggi01 Nein, keine Sorgen machen  Das ist lieb, danke!

Ja, ich finde es auch wirklich gar nicht schön... nein, eigentlich sogar ziemlich furchtbar. Aber dadurch, dass ich Anfang des Jahres hautnah miterlebt habe wie körperliches Leid und seelisches Leid AUCH aussehen kann, denke ich mir, eigentlich hast du es doch noch ziemlich gut.

Und eigentlich haben diejenigen die es nicht nachvollziehen können und sagen "es sind doch nur Haare" insofern ja ganz eventuell sogar ein wenig Recht, (obwohl ich mir sicher bin, wären sie selbst in der Situation, würden sie genauso in Panik verfallen) denn eigentlich sind es wirklich "nur Haare", obwohl ich diesen Satz nicht mehr hören kann. Ja klar, schlimmer geht immer.

Aber es ist ein auf und ab. Heute relativ gelassen, morgen nach dem Hautarzttermin bestimmt gleich wieder zu Tode betrübt  .
Ich komme mir halt auch so blöd vor manchmal, viele haben den Eindruck ich dramatisiere, weil sie es halt NOCH nicht sehen und entgegnen dann dass ihnen doch auch Haare ausfallen, dass das doch ganz normal sei, dass das schon immer so gewesen sei, ja... aber bei mir eben nicht. Nicht in dieser Menge! Und darf nicht jeder für sich selbst entscheiden, was er in welchem Maße schlimm findet?

Was meinst du damit:

Zitat:Du wirst das Shedding noch on top haben, böse Zungen würden sagen: dann weiß man wenigstens was alles ausfällt. Ja, aber zu welchem Preis....

Weil nur die Haare ausfallen, die ohnehin schon ausgefallen wären? Ja... aber vielleicht wären die Haare ja auch ohne Minox ausgefallen UND zurück gekommen? Kann man wirklich so genau sagen, dass was alles ausfällt, wäre nicht auch von alleine zurück gekommen? Oder interpretiere ich zu viel?

Also, schön ist das sicher nicht und ich denke nicht, dass ich damit wirklich gut klar kommen werde... aber: wenn die Haare ausfallen heißt es doch dass Minox anschlägt, oder? Dann sollte man sich ja eigentlich sogar wünschen, dass das Shedding eintritt, zumindest sollte ich mich selbst davon ganz fest überzeugen. Aber für mich ist klar: wenn ich damit anfange, dann ziehe ich das auch durch und höre nicht in der Sheddingphase auf. Ich denke das ist der Grund, warum so viele, bei denen es hätte helfen können, keinen Erfolg verzeichnet haben. Im Netz habe ich auch von Leuten gelesen, bei denen erst nach 6-8 Monaten erste Härchen gewachsen sind.

Gute Idee, ja ich lasse mir manchmal LE zukommen, aber an Fachliteratur zu diesem Thema hatte ich überhaupt noch gar nachgedacht! Manchmal sieht man echt den Wald vor lauter Bäumen nicht.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Nicky2704 on Thu, 22 Sep 2016 17:04:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christina,

was ich dagegen mache?

Das selbe wie letztes Jahr- Aussitzen und Zusehen mein Körpergewicht wieder auf die Reihe zu kriegen!

Hierin liegt vermutlich (zum Stress) die Hauptursache!

Es ist einfach zu offensichtlich als das es was anderes sein könnte, denn als mein Gewicht stabil war, hatte ich keinen Haarausfall!

Und mit meinem aktuellen BMI von 17,6 (und ich hab bereits schon 1,5 KG wieder drauf) muss ich mich nicht wundern dass es auf die Haare geht, zumal es schon wieder fast 10 KG waren die ich verloren habe und 6 KG davon in weniger als 8 Wochen!

Ich würde an Deiner Stelle aber noch abwarten mit dem Minox, wie schon gesagt, für hohe Ausfallzahlen gibt es andere Ursachen als AGA! Das haben mir nun schon mehr als nur 1 Hautarzt bestätigt!

Bei mir ist es ein böses Schwanken mit dem Ausfall!

Nach den 700 vom Samstag habe ich mich erst heute an Tag 5 wieder getraut die Haare zu Waschen!

Da es die letzten Tage sehr wenig Haare waren da ich wenig gebürstet habe und die Haare immer zusammen gebunden waren habe ich heute dann schlimmstes erwartet und hab aber durch Waschen, Kämmen und föhnen heute nur 170 Haare verloren...das versteh mal einer...aber ich denke dass es noch nicht wirklich überstanden ist, kann ja nicht, so lang das Gewicht so niedrig ist....

Ich bin sehr gespannt was du von dem Hautarzttermin berichten wirst, lass dich dort bloß nicht verunsichern!

Zu dem Trichoscan:

Der Prof. bei dem ich war ist der Entwickler von dem Trichoscan und er sagte mir dass er dieses Verfahren lediglich zu Forschungszwecken und Verlaufskontrollen entwickelt hat, nicht um Diagnosen zu Stellen!

Ebenso war auch er derjenige der explizit betont hat dass bei AGA keine so dollen Ausfallzahlen zu stande kommen!

Wie viel Gewicht hast du denn verloren?

Man muss nicht ins Untergewicht rutschen um
HA zu bekommen, Gewichtsverluste bedeuten für den Körper immer Stress, da der Körper sich sozusagen in einer Notsituation sieht, er weiß ja nun nicht wann die Gewichtsabnahme endet und muss somit zusehen dass er das versorgt was wichtig ist und dazu gehören für den Körper definitv nicht die Haare!

LG und viel Glück morgen beim Arzt!

Nicky

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 22 Sep 2016 23:13:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zu später (oder früher) Stunde noch mal eben schnell die Blutergebnisse, der heutige Tag war etwas stressig und ich musste ganze fix los, aber hier sind sie:

## File Attachments

1) image.jpeg, downloaded 726 times

# Laborärztlicher Befundbericht

Material:2 x EDTA-Blut, 1 x Venenblut
Entnahme am:19.08.16
**Klinische Angabe:**
M53.1G, D50.9G

## Klinische Chemische Untersuch

### Plasmaproteine

Ferritin

### Vitamine

Vitamin B12

> 400: B12-Mangel unwahrschei

Folsäure

Bitte beachten Sie den geände

## Endokrinologie

### Gynäkolog. Endokrinologie/Andrologie

17-Beta-Östradiol

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 22 Sep 2016 23:16:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Teil 2

## File Attachments

1) image.jpeg, downloaded 625 times

| Parameter |
| --- |
| **Großes Blutbild automatisch** |
| Leukozyten |
| Erythrozyten |
| Hämoglobin |
| Hämatokrit |
| RDW |
| MCV |
| MCH |
| MCHC |
| Thrombozyten |
| Segmentkernige automatisch |
| Lymphozyten automatisch |
| Eosinophile automatisch |
| Basophile automatisch |
| Monozyten automatisch |
| Serum - GOT |
| Lactat-Dehydrogenase (LDH) |
| Eisen im Serum |

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 22 Sep 2016 23:18:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

und Teil 3/3

## File Attachments

1) image.jpeg, downloaded 753 times

## Parameter

Triglyceride
HDL- Cholesterin
LDL - Cholesterin direkt
Harnsäure im Serum
Kreatinin im Serum (Jaffe)
Glucose im Serum
Gamma-GT
C-reaktives Protein qualitativ
TSH (monoklonal/sensitiv)

Budgetmitteilung gem. §25(6) BMV-Ä zu
Vertragsarztnummer des Erstveranlasse
Leistungen aus 32.1/32.2: 3206
32128

Leistungen aus 32.3 :
Budgetrelevant:

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 23 Sep 2016 14:48:34 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo, da ich auf der Arbeit bin nur mal ganz kurz: der Hautarzttermin war so ziemlich gar nicht ergiebig und ich bin dezent gernervt.

Der Arzt ist nett und war verständnisvoll, aber eine Diagnose habe ich natürlich noch nicht.
Zum Trichogramm muss/ kann ich in vier Wochen, dann darf ich die Haare ja 5 Tage nicht waschen usw., ist super im Kundenverkehr, aber ich werde mir mit Mützen zu helfen wissen.

Joa... dann meinte  er durch die Geheimratsecken - die ich schon seit ich ganz klein bin habe und persönlich nicht auf den Haarausfall zurück führe, da schon immer da, was ich nicht gesagt habe weil sich bei mir alles ausgeschaltet hat als ich "männliches Haarausfallmuster" gehört habe  - könne man zumindest vermuten, es läge an einer hormonellen Geschichte.

Das männliche Haarausfallmuster macht er aber scheinbar auch nur an den "Geheimratsecken" fest  . Licht ist es überall, aber verstärkt am Ober- und Hinterkopf (nichts, was ich nicht selbst schon gewusst hätte  ).

Bis zum Trichogramm soll ich so ne verschreibungspflichtige Oestradiolum-Mischung 2 x täglich auftragen, muss ich dann ne Woche bzw. eben diese 5 Tage vor dem Tricho absetzen und ich frag mich halt, wieso ich schon ein Mittel anwenden soll, wenn ich noch gar keine Diagnose habe.

Außerdem glaub' ich nicht an die Wirkung von derartigen Wässerchen.... Im Netz steht eigentlich relativ überzeugend, dass nur Minox und Finasterid was bringen.

Man ist das alles zum K***en (sorry)

Werd die Mischung trotzdem ab morgen anwenden, brauch gerade irgendwie das Gefühl ich würde etwas unternehmen.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Fri, 23 Sep 2016 15:31:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also, Dein Ferritin ist zu niedrig, die Laborwerte bis 150 sind veraltet.
Man geht heute bis zu einem Oberwert von 300.
Du musst also Eisen einnehmen, Folsäure war ebenfalls im unteren Bereich.
Und T4 allein ist nicht aussagekräftig, aber laut Deinem Befund bist Du in einer Unterfunktion, das muss der Endo prüfen.
Und Testosteron ist eindeutig zu hoch.

So weit zu den Werten.

Zitat:Außerdem glaub' ich nicht an die Wirkung von derartigen Wässerchen.... Im Netz steht eigentlich relativ überzeugend, dass nur Minox und Finasterid was bringen

Fin ist das Mittel der Wahl für Männer.

Frauen nehmen Androcur.

Frauen nehmen nur Fin wenn Androcur nicht hilft, so als allerletzter Versuch.

Arztbesuche sind meistens frustierend, weil sie keine Ahnung haben.

Abwarten was das Tricho sagt.

Bis später

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 23 Sep 2016 15:48:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Na ganz toll. Wieso erkennt das keiner der Ärzte? -.- Beide haben meinen Ferritinwert ür absolut in Ordnung gehalten und ich hatte 10 Jahre lang immer einen von 22-30 und keinen Haarausfall und jetzt wo ich mehr als das doppelte habe dann plötzlich Haarausfall?

Ich nehme aber ja ohnehin schon alles mögliche an NEM, unter anderem 2x täglich 50mg Eisen (hochdosiert von Taxofit).

Angeblich bewege ich mich nur am Rande zu einer Unterfunktion und der hautarzt meinte mein Hämoglobinwert wäre ein wenig niedrig.

Wieso ist denn mein Testosteronwert erhöht? Bis 48 darf er doch, oder habe ich da was falsch verstanden? Ich blick nicht mehr druch, ehrlich.

Klar sollte ich mich nicht am Rande zu den Grenzwerten befinden, aber wo bekomme ich denn dann richtige Referenzwerte.

Und was kann ich langfristig gegen einen zu hohen Testosteronwert machen. Ich will keine Pillen schlucken . Ich will auch nicht wieder die Pille nehmen, damit ging es mir psychisch furchtbar schlecht.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 23 Sep 2016 15:52:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

.... und ja, der Hautarzt meinte ebenfalls dass ich nicht ausreichend getestet worden sei was die Schilddrüse anbelangt, gerade wenn alle meine Tanten eine Unterfunktion haben und dass ich

mich allein von den getesteten Werte her zumindest am rande zu einer UFU bewegen würde.
Da ist dann der Endokrinologe demnächst dran.

Eine Userin hatte mir noch den Hinweis gegeben, welche Werte ich hinsichtlich Hashimoto testen lassen könnte/ sollte, weil wohl ausfallende Augenbrauen auch ein Symptom hierfür sein könnten.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Fri, 23 Sep 2016 17:08:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Du machst gerade das durch, was wir alle hier zig-mal erlebt haben.
Und ich sehe es hat sich nichts geändert.

Ich kenne Ärzte die mich mit Bachblüten behandeln wollten, eine in der Haarsprechstunde meinte: Nur Schauma Shampoon
ist das wahre, alles andere wäre Mist, oder auf Gifte getestet haben.

Das tröstet Dich sicherlich nicht, wir können das aber nicht abstellen.
Sie sind so, es gibt in Deutschland keine Forschungsgelder, also wird nichts gemacht.

Laß die Schilddrüse anklären, das ist wichtig,besonders im Hinblick auf Hashimoto.
Nimm Dein Eisenpräparat weiter, kauf Dir 5mg Folsäure (braucht Frau sowieso)

und lass das Tricho machen

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 25 Sep 2016 08:31:14 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo ihr Lieben

Ich bin sooo skeptisch wegen diesem Extadriol, dass mein Hautarzt mir zur topischen Anwendung mitgegeben hat. Ich meine, das Tricho folgt erst noch in 4 Wochen und bis eine Woche vorher soll ich mir pro forma ein hormonelles Wässerchen auf den Kopf kippen, nur um dann durch das Tricho erst festzustellen, ob überhaupt die Notwendigkeit zu besteht? Hmmmm.

Widerstrebt mir zutiefst. Außerdem habe ich nicht eines der Symptome die darauf schließen lassen könnten, dass ichzu viel Testosteron oder zu viele Androgene im Blut habe, außer dann halt Haarausfall.

Meine so genannten GHE sind ja sogar weniger als im Kindes- bzw. Teeniealter, vor allem seit ich keinen strengen Dutt mehr trage, scheinen sie so langsam dichter zu werden, wobei ich diese wie gesagt schon immer hatte und das auch ohne Haarausfall. Daran die Entscheidung festzumachen mir so eine Estadriolum-Tinktur zu verschreiben finde ich irgendwie doof. Und irgendwie kommt es mir so vor wie "Ach, irgendwas müssen wir jetzt mal machen, Lichtungsmuster könnte auf AGA hindeuten, damit die Kleine Ruhe gibt bekommt sie jetzt das und das". Vielleicht tue ich ihm vollkommen unrecht, aber man verschreibt doch nix, bevor man nicht eine gesicherte Diagnose hat, oder?

Wenn man plötzlich ein hormonelles Ungleichgewicht hat, und scheint ja so zu sein, sonst wäre der HA ja nicht so plötzlich und als einziges mir erkenntliches Symptom aufgetreten, kann das das nicht auch genauso schnell wieder verschwinden? Oder bin ich in einem Alter wo das normal ist, dass sich sowas verändert? Dann muss ich mich wohl damit abfinden. Keine Chance auf Besserung? = Immer Androcur?

Ach ja, wenn Östrogen ja bei Männern zu einer Verweichlichung führt.... und ich für eine Frau sogar schon ziemlich vervweichlicht bin (relativ nah am Wasser gebaut, wirklich sehr emotional momentan, starke Regelblutung mit relativ starken Regelschmerzen), könnte das dann dazu führen, dass ich NOCH emotionaler werde, wenn ich Androcur+ Estradiol nehme? Das kann ich meinen Mitmenschen nämlich echt nicht zumuten

Lieben Gruß und einen schönen Sonntag noch!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Nicky2704 on Sun, 25 Sep 2016 15:16:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hey Du,

wollt Dir auch noch paar Sachen schreiben...

Also, die Annahme von dem Hautarzt du hättest AGA finde ich schwammig, denn wie schon ein paar Mal erwähnt, ist die reine AGA ein schleichender Prozess und nicht ein Massenabwurf und nach 6 Monaten dann Endstadium! Es sei denn man hat AGA und noch dazu einen diffusen Haarausfall aus einem anderen Grund.

Wenn du schon immer Geheimratsecken hattest dann ist das eben deine natürliche Haarlinie und hat nichts mit AGA zu tun, davon abgesehen haben die meisten Frauen im Bereich der Schläfen weniger Haare und vor Allem auch kürzere Haare als auf dem Rest vom Kopf!

Man nennt diese Haare Tampalhaare (Konturhaare) du findest die auch nicht an der Stirn, Nacken, hinter den Ohren, eben überall an der "Kontur" .

Diese Haare werden meist nicht länger als ein paar cm und fallen entsprechend häufiger aus als die restlichen Haare und wachsen dann genauso kurz wieder nach!

Das nächste ist, dass die AGA nichts mit deinem Hormonstatus zu tun haben muss, man kann

AGA auch bei völlig "normalem" Hormonverhältnis im Blut haben!

Man muss also zwischen AGA und Hormonell bedingtem HA unterscheiden!

Das Trichogramm ist aber als Diagnosemittel sehr schwierig da ja nur an 2 Stellen paar Haare gezogen werden!

Ich halte mich da an die Aussage von dem Professor bei dem ich war, der den Trichoscan entwickelt hat, der sagte dass er das Verfahren zu Forschungszwecken und Verlaufskontrollen entwickelt hat, nicht zur Diagnosestellung!

Lichtungen entstehen übrigens nicht nur bei AGA, sondern auch bei einem diffusen HA, am Oberkopf sieht man es einfach am schnellsten!

Wegen deinen Blutwerten:

Ein Ferritinwert von 70 ist laut dem deutschen Ärzteblatt erforderlich für gesundes Haarwachstum!

Laut meinem Prof sollte man stabil zwischen 60-80 liegen und der Eisenfacharzt aus der Schweiz sagte mir er strebt für Frauen einen Wert von 200 an!

Ist also auch eine sehr individuelle Sache.

Schaden, wenn du das Eisen verträgst, kann es nicht es zu nehmen, allerdings würde ich es damit nicht übertreiben!

Vielleicht tut dir zusätzlich noch eine Ergänzung der B-Vitamine und Folsäure gut!

War laut meinem Prof. auch HA verursachen kann ist ein Vit. D Mangel!

Ansonsten würde ich tatsächlich mal zu einem Endokrinologen und die Schilddrüse gründlich checken lassen!!!!

Und den Stress sowie die 7 KG die du verloren hast würde ich nicht unter den Tisch fallen lassen, Stress und Gewichtsabnahmen bedeuten für den Körper immer Notsituation in der er sich auf die Versorgung wichtigerer Organe als die Haare konzentriert!

Ob das Haarwasser was bringt ist schwer zu sagen, die Meinungen über diese ganzen Östrogenhaltigen Wässerchen sind sehr zwiegespalten aber wenn es was bringt dann musst du auch hier damit rechnen dass eine Wirkung erst nach mehreren Wochen eintritt!

Ich hoffe das dein Spuk ganz bald ein Ende findet!!

LG
Nicky

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 25 Sep 2016 18:15:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Nicky

Ja, also er hat auch NOCH nich definitiv von AGA gesprochen, er hat nur gesagt, dass Geheimratsecken auf ein männliches Lichtungsmuster deuten, naja, mal abwarten.

Also bei mir werden zwar keine Haare an zwei Stellen rasiert, er wird wohl mit einer Zange ein paar Haare an zwei Stellen ziehen (für eine Haarwurzelanalyse), weil er meinte dass der Trichoscan wohl eigentlich eher für wissenschaftliche Studien geeignet wäre?
Er wolle mir zudem nicht zwei größere rasierte Stellen zumuten und es sei halt eigentlich ohnehin nicht so aussagekräftig, wie man meinen würde. Ich stehe Trichoscan sowie Trichogramm auch eher skeptisch gegenüber, erhoffe mir aber zumindest eine tendenziell stichhaltigere Diagnose.

Er ist zudem auch der Ansicht eine umfassende gynäkologische und weitere endokrinologische Untersuchungen (und evtl. der Gang zum Radiologen) seien notwendig, weil die Werte die bei mir nicht ausreichend getestet worden seien.

Ich dachte eigentlich auch dass der Tenor (auch in diversen Foren) ist, dass bei Haarausfall ein Ferritininwert ab 70 wichtig ist, habe aber auch schon gelesen, dass Werte zwischen 100 und 200 bei manchen Personen wohl besser wären.

Wenn man nach anlagebedingtem Haarausfall googlet vermischt sich das irgendwie immer mit hormonell bedingtem und androgenetischem Haarausfall. Der Arzt hat wenn ich nochmal an den genauen Wortlaut denke auch eher hormonell bedingt als AGA gesagt.

Heute habe ich eine relativ humane Haarausfallrate von knapp 100 Haaren gehabt, obwohl ich mir die Haare heute morgen gewaschen und gekämmt habe. Da wir den ganzen Tag im Wald unterwegs waren, weiß ich nicht was ich dabei noch so verloren habe, aber allein der morgendliche Ausfall war relativ normal, zwar für meine Verhältnisse vor dem Haarausfall relativ viel, aber momentan bin ich mit Zahlen um die 100 mehr als zufrieden.

Die einzig positive Entwicklung die ich momentan sehe, ist dass meine Haare nicht so sehr hängen und brechen, seit ich die Zopfgummiart gewechselt habe und häufig öle und massiere, das klappt bei mir ganz gut, ich verliere damit bzw. danach nicht mehr Haare als sonst auch sowieso schon und sie wirken wieder etwas elastischer und glänzen mehr. Sie sind nämlich insgesamt auch sehr stumpf und trocken und es knistert richtig, wenn ich eine Strähne in die Hand nehme und reibe, auch das hatte ich vorher nie. Also sie sehen auch insgesamt wirklich "krank" aus.

Ich wundere mich ziemlich, dass er noch nichts wie Minoxidil vorgeschlagen hat, bei meiner Kollegin die seit Jahren bei ihm wegen wiederkehrendem kreisrundem und diffusem Haarausfall in Behandlung ist, hat er es empfohlen, obwohl es doch eigentlich offiziell bei anlagebedingtem Haarausfall empfohlen wird. Naja, vielleicht wollte er mich noch nicht so schockieren .

Beim nächsten Mal notiere ich mir alle meine Fragen und Dinge die ich ansprechen wollte, denn

irgendwie habe ich am Freitag einfach alles vergessen .

Ich wünsche dir ein schönes Restwochenende und vielen Dank für deine netten Worte.

Ach ja an NEM nehme ich 50mg Eisen, einen Vitamin B Komplex, 5-10mg Botin, Haarvital (da ist auch Zink enthalten) und nachmittags Magnesium. Werde noch um Folsäure ergänzen.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 26 Sep 2016 07:44:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Guten Morgen.

Habe heute mir der Estradiolum-Mischung begonnen, nachdem heute morgen doch wieder extrem viel im Sieb war. Einfach des Gefühls wegen irgendetwas zu tun, ob's was bringt sei mal dahin gestellt.

Hätte ich mir ja auch irgendwie denken können, dass das gestern eher die Ausnahme war und das nicht nachlässt, wie sagt man so schön, man soll den Tag nicht vor dem Abend loben. Nun denn.

Der Apotheker hatte gesagt 6-7 Tropfen über den ganzen Kopf verteilt morgens und abends reichen, kommt mir irgendwie nicht so vor, als ob überall was dran kommt, aber viel hilft wohl nicht immer viel . Naja.

Wenn die Verteilung von Minox ähnlich einfach funktioniert, muss ich mir über das Auftragen zumindest doch keine Gedanken machen, hatte erwartet es würde mehr auf die Haare und weniger auf die Kopfhaut kommen, die Sorge scheint unbegründet gewesen zu sein.

Muss mich nochmal einlesen, wegen eventueller Wechselwirkungen und wie viel Abstand ich beim Auftragen lassen müsste, sollte ich mich dann doch demnächst für Regaine entscheiden.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by JanLi on Tue, 27 Sep 2016 15:32:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christina,

ich kann absolut nachvollziehen, wie es dir grad geht! Ich bin genauso verzweifelt wie du.

Ich bin grad 42 Jahre geworden.

Seit drei Wochen habe ich extremen HA. Davor auch und habe auch sehr viele Haare verloren. Aber jetzt ist es dermaßen extrem und es fällt jetzt auch auf!

Seit dem es so viel schlimmer ist, zähle ich die ausgefallenen Haare auch nicht mehr. Davor waren es ca. 100 Haare an Nichtwaschtagen, beim Waschen sehr viel mehr. Aber da ich schon nicht mehr so viele Haare hatte, war es für mich auch schon sehr dramatisch. Und die Haare wachsen auch nicht nach, also ist jedes ausgefallene Haar zuviel!

Ich nehme eine Pille, die bei HA verschrieben wird. Außerdem Kieselerde, Eisen, Bierhefe, Pantovigar und jetzt noch homöopathische Mittel und Crinohermal fem.

Seit 2012 bin ich wegen dem HA immer wieder bei Ärzten. Aber sämtliche Ärzte kann man vergessen! Es will einem niemand helfen! Blutwerte sind natürlich alle in Ordnung und da bekommt man ständig Sprüche an den Kopf geknallt: wir müssen es so akzeptieren oder alle Haare werden Sie nicht verlieren (was für ein Trost!) oder es ist doch nicht schlimm, gibt ja Perücken oder es ist saisonal oder oder..
Ein international anerkannter Haarspezialist meinte gleich: organisch wird es nicht sein, es ist ein anlagebedingter HA. Fertig! Und dafür bezahlt man Unmengen an Geld..
Regaine vertrag ich gar nicht, Haarspezialist hat mir eine andere Lösung mit Minoxidil verschrieben. Zweimal genommen und meine Kopfhaut ist wieder dahin, schuppig ohne Ende! Noch schlimmer als Regaine.
Wie bekomme ich jetzt wieder diese Schuppen los, ohne tagtäglich irgendwas mir auf die Kopfhaut zu schmieren und danach zu waschen?? Denn beim Waschen und auch danach verliere ich dermaßen viele Haare..

Meine Psychologin meint, es hat mit der Psyche zu tun. Aber das glaube ich nicht. Mir ging es ja psychisch wieder gut, bis vor drei Wochen!

Würde bei anlagebedingtem HA oder HA wegen Depressionen nicht der Verlust der Haare konstant verlaufen? Und nicht von jetzt auf gleich dermaßen extrem?

Ich habe schon nach Tüchern und nach Perückenstudios in unserer Nähe geschaut, aber irgendwie kann ich mich nicht damit "anfreunden". Aber mich mit lichtem Haar zu zeigen, genauso wenig..

Ich kann einfach nicht mehr! Bin einfach nur am Ende! Ich habe zwei wundervolle Kinder und bin seit Anfang September Oma von einem so süßen Enkel. Aber all das kann ich nicht (mehr) genießen!

LG, JanLi

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 29 Sep 2016 10:42:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo JanLi!

Ja, das ist schon eine schöne Sch***e  mit dem HA. Aber seit ich mit Argusäuglein durch die Welt renne, fällt mir immer mehr auf, wie viele Menschen doch davon betroffen zu sein scheinen und es ist mir vorher einfach nie aufgefallen, weil ich selbst nicht betroffen war.

In einem bestimmten Maße gehört es wohl einfach zum Alterungsprozess dazu, auch wenn es mir mit (bald) 28 noch reichlich früh vorkommt. Wobei, ich habe mal gelesen, dass der Körper sich alle 7 Jahre verändert... würde bei mir ja jetzt passen.

Vielleicht irgendeine hormonelle Umstellung, die man halt in der Pubertät, beim älter werden allgemein und natürlich auch in den Wechseljahren sicherlich durchmacht. Bei manchen geht es dann "einfach" mit HA einher und einige haben das Glück (optisch zumindest) verschont zu bleiben, haben dafür aber eventuell statt physischen psychische Wehwehchen.

Da spielt einfach so viel zusammen, dass man eigentlich nur probieren probieren probieren kann. Noch bin ich ganz guter Dinge, dass das schon noch nachlassen wird und das hoffentlich bald irgendetwas gefunden wird, neben Minox, was das Haarwachstum langfristig wieder anregen kann, wir sind schon so weit, aber halt einfach noch nicht weit genug in puncto Haarausfall, obwohl das auch ganz schön fertig machen kann, auch wenn es von Ärzten irgendwie als kosmetisches Problem(chen) abgetan wird.

Ich habe es jetzt auch erst mal bleiben lassen mit dem Zählen, es schwankt eh von Tag zu Tag und dann macht man sich gerade wieder Hoffnung, weil es so viel weniger wirkt und am nächsten Tag geht dann die doppelte Menge an Haaren flöten.

Ist genau wie bei einer Diät das tägliche wiegen, ist nicht aussagekräftig, bringt nix. Ich zähle nur noch 1-2 mal wöchentlich um dann eine Tendenz erkennen zu können, aber das morgendliche Zählen vor der Arbeit hat mich 1. zu viel Zeit gekostet und 2. dazu geführt, dass ich schon schlecht in den Tag starte.

Und auch wenn ich nicht glaube, dass es (nur) am Stress liegt, so möchte ich mich dennoch nicht unnötig zusätzlich stressen, das ist einfach kontraproduktiv. Im Endeffekt bleibt mir erst mal nichts anderes übrig als abzuwarten. Habe jetzt einen Termin beim Gyn gemacht und warte das Trichogramm in ein paar Wochen ab und dann sehe ich weiter.

Ich will zwar einerseits keine Zeit verlieren, andererseits denke ich mir, wenn ich mich stresse (und ich schreibe bald wieder Klausuren und habe meine Ausbilderprüfung) dann wird es nicht besser und wenn ich an so vielen Schrauben gleichzeitig drehe, weiß ich gar nicht, woran es denn jetzt wirklich gelegen hat.

Deswegen konzentriere ich mich nach wie vor vorwiegend auf NEM, Kopfmassagen (na gut, da bin ich nicht so konsequent), gelegentliche Ölkuren mit Rizinus-, Amla- und Kokosöl, und bürsten mit meiner Wildschweinborstenbürste (bisher aber nicht häufiger als 1-2 Mal die Woche). Einfach alles um die Durchblutung weiter anzuregen, die Haare etwas von innen zu versorgen und Pflege um die spröden und trockenen Haare wieder glänzender und elastischer zu bekommen.

Ach ja und autogenes Training zum Einschlafen (aber auch nicht so oft, bin bei sowas leider nicht so konsequent, wie ich gerne wäre). Aber wenn, dann klappt es ganz gut .

Ansonsten nehme ich momentan noch diese Estradioltinktur, wobei ich das einfach mache "um etwas zu tun" und um guten Willen zu zeigen (dem Hautarzt ggü. ).

Minoxidil kommt für mich wohl erst nach dem Trichogramm in Frage (und nach den Klausuren, also ab November erst), weil ich nicht weiß, wie gut ich mit dem Shedding klar komme und ob mich das bei der Prüfungsvorbereitung ausbremst ... Ich würde es trotz Shedding mindestens ein halbes Jahr bis ein Jahr durchziehen, bevor ich wirklich zu einem Fazit komme, aber ich denke es ist klüger damit anzufangen, wenn gerade nichts anderes zusätzlich stresst.

Das was du beim Waschen verlierst, hättest du ja sowieso verloren... Ich würde mich da gar nicht so sehr stressen. Ich wasche momentan täglich und meine auch gehört zu haben, das sei bei HA gar nicht so verkehrt, um die Kopfhaut vom Sebum zu befreien, das wohl auch DHT enthält.

Ich denke auch, wenn es NUR AGA wäre, würden dir nicht alle Haare auf einmal und so schnell ausgehen. Da wird denke ich noch was anderes mit einspielen, vielleicht eine saisonale Komponente oder doch ein ungeklärter/ unentdeckter Nährstoffmangel. Nur das herauszufinden kann so langwierig sein.

Woran merkst du, dass es auffällt? Dir selber? Also ich glaube auch immer, dass es auffällt, aber eigentlich tut es das nur bei Menschen die einen sehr gut kennen und wissen, wie die Haare vorher aussahen. Ich habe eine Freundin, die hatte schon immer sehr dünnes und lichtes Haar und das immer noch mehr als ich, jemand der einen nicht kennt kann nicht unterscheiden, ob man vielleicht einfach nur keine vollen Haare oder Haarausfall hat.

Aber viel wichtiger als ob andere es merken finde ich ohnehin, wie es einem selbst damit geht und ich fühle mich haartechnisch kastriert.

Wirklich hilfreiche Ratschläge kann ich dir natürlich nicht geben, ist ein ganz schöner Dschungel in dem man sich plötzlich zurecht finden muss, aber ich drücke dir die Daumen, dass es wieder besser wird.

Lieben Gruß

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by JanLi on Fri, 30 Sep 2016 13:21:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christina,

vielen Dank für deine Zeilen!

Ratschläge könnte ich dir auch keine geben, bin ja ebenso ratlos..
Aber sich hier mit jemanden auszutauschen, dem es genauso geht und dadurch Verständnis hat, ist auch sehr wichtig.

Sicher kann es mit dem Alterungsprozess vorkommen, aber mit Anfang 40 oder wie bei dir ja noch wesentlich früher? Wenn ich Mitte 60 oder noch älter wäre, dann wäre es möglich

bzw. könnte ich anders damit umgehen.

Ich denke, mit dem anlagebedingten oder erblichen HA wird einfach von den Ärzten alles abgetan und sie sind damit fertig. Denn wie du schon schreibst, es ist sehr langwierig, etwas raus zu finden. Und das machen eben die Ärzte nicht.  Ich habe ja das Gefühl, dass es bei mir organisch ist. Also irgendein Mangel oder irgendetwas anderes mit meinem Körper stimmt nicht. Aber dem wird halt überhaupt nicht nachgegangen, eben nur das normale Blutbild wird gemacht.
Wir haben gestern in einer endokrinologischen Praxis angerufen. Mein TSH-Wert durgegeben und sämtliche Nebenerscheinungen wie Antriebslosigkeit, Angstzustände, Depressionen, fehlende Belastbarkeit (also alles Sachen, bei denen man ja erstmal an einen Psychologen denkt) u.a. Da wurde mir gesagt, dass ich auf jeden Fall nochmal speziell die Schilddrüse untersuchen lassen soll. Das Problem, vor Mitte November bekomme ich keinen Termin. Aber das ist ja noch so lange bis dahin und da hab ich ja fast keine Haare mehr
Das ist jetzt auch meine letzte Hoffnung, dass dabei irgendwas rauskommt! Wenn nicht, weiß ich überhaupt nicht mehr weiter. Da darf ich gar nicht dran denken!!

Habe seit einigen Jahren diesen sch.. HA. Und irgendwann merkt man es, dass es immer weniger Haare werden. Da ist nicht mehr viel. Und ich sehe es auch, grad bei "ungünstigem" Licht. Und ich habe auch schon gemerkt, dass mir einige, Freundin und gute Bekannte, gezielt auf den Kopf geschaut haben und das nicht nur einmal. Also fällt es definitiv auf
Und ich kann mit lichter werdenden Haaren nicht leben, ich komme nicht damit klar! Nicht mit meinen 42 Jahren!  Ich werde immer mindestens 10 Jahre jünger geschätzt bzw sind die Leute mehr als erstaunt, wenn ich mein wirkliches Alter verrate.

Großen Respekt für dich, wenn du versuchst, dich deswegen nicht zu stressen! Ich habe es auch so gemacht, aber seit den drei Wochen, in denen es noch extremer geworden ist, geht das nicht mehr

Liebe Grüße!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by angorakatze on Fri, 30 Sep 2016 18:48:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

@JanLi

Wie trägst du deine Haare? Hast du schon mal einen Seitenscheitel probiert? Hast du schon mal Mittel zum Kaschieren der Kopfhaut benutzt? Toppik oder DerMmatch z.B.

https://www.youtube.com/watch?v=evY7_yIi9Fw

Grüße

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch

Hallo JanLi

Fühl dich mal gedrückt. Es ist wirklich bescheiden, wenn einem die Haare ausfallen und man so rein gar nichts dagegen machen kann.

Ich wünschte ich könnte behaupten ich sei so gelassen, wie ich mich scheinbar anhöre, aber das Gegenteil ist der Fall. Anfangs habe ich mich tatsächlich jeden Tag/ Abend in den Schlaf geweint, weil ich das einfach nicht gewohnt bin, mir beim Haare waschen Strähnen von Kopf und Körper ziehen zu können. Normal ist es nicht, sich wirklich 24 Stunden (- die Zeit in der ich Schlafe) und das 7 Tage die Woche verrückt zu machen, aber im Endeffekt bin ich in jeglicher Freizeit damit beschäftigt Studien zu lesen, mir vorher/ nachher Bilder anzusehen und Rezensionen zu verschiedenen Produkten zu lesen.

Jetzt denke ich mir halt, okay, ich kann nichts machen außer meine Werte checken zu lassen (teilweise geschehen), das Tricho abzuwarten (dessen Glaubwürdigkeit ich aber ja eigentlich anzweifel) und die Hormone umfassend abklären zu lassen.

Bis dahin nehme ich weiter meine NEM und versuche ein bisschen ausgeglichener (nicht nur auf die Haare bezogen) zu leben, meine innere Mitte zu finden und schmiere mir mein Placebo-Haarwasser auf den Kopf, obwohl ich sicher bin dass das alles so ziemlich rein gar nichts bringt.

Und Minox. Ich werde damit anfangen, wann weiß ich aber noch nicht. Entweder nach dem Tricho und der Klausurenphase, oder sofort, weil es ja eh dauert bis zum Shedding. Andererseits beginnt bald das Weihnachtsgeschäft und das ist die umsatzstärkste Zeit im Jahr. VIEL Kundenverkehr. Ach irgendwie passt das Shedding gerade überhaupt nicht. Aber überall liest man, man soll so früh wie möglich anfangen um den bestmöglichen Erfolg zu erzielen.

Ja, die Ärzte sind einfach überfordert. Viele Frauen nehmen es ja vielleicht auch einfach so hin oder reden gar nicht darüber. Zwei Freundinnen von mir haben auch sehr sehr lichtes Haar, eine seit ihrer Jugend, eine hatte früher richtig schönes dickes Haar, das jetzt - wir haben uns lange nicht gesehen - schlaff und dünn herabhängt. Ich habe sie natürlich nicht darauf angesprochen, denn ich will keine schlafenden Hunde wecken und falls es ihr nicht aufgefallen ist (was ich gar nicht glauben kann, allerdings ist es bei ihr auch relativ dicht, nur dünn und teilweise etwas licht aber bei blonden Haaren fällt das auch weniger auf, meine ich) kann es ja sein, dass sie sich dann erst intensiver damit beschäftigt, das will ich niemandem zumuten .

Es kann einfach so viele verschiedene Ursachen haben und ja auch mehrerer gleichzeitig oder was bei anderen HA verursacht ist bei einem selbst gar kein Auslöser, ich versteh schon dass man da auch als Arzt überfordert ist. Was ich aber nicht verstehe, ist dass die Dinge die ursächlich sein könnten, wie z.B. Probleme mit der Schilddrüse, nur unzureichend gecheckt werden, denn das kann ja noch ganz andere Folgen als HA haben.

Seit mehreren Jahren schon? Oh weh.... bei mir dürfte es nicht einmal mehr wenige Monate andauern, denn licht ist es schon jetzt je nach Lichteinfall. Und nein, ich kann mich damit auch nicht abfinden. Und Zweithaar ist für mich irgendwie keine Option.

Es ist dann halt nicht MEIN Haar und wenn mir jemand sagt, meine Haare sehen gut aus (jetzt nur mal als Beispiel), hätte ich das immer im Hinterkopf und ich könnte mich irgendwie nicht an Frisuren mit fremden Haaren erfreuen. Es kann sein, dass sich das irgendwann ändern wird und bei anderen finde ich das überhaupt nicht schlimm, im Gegenteil, ich habe ja auch Freundinnen mit normalen Haaren die Haarverlängerungen und -verdichtungen haben und es sieht auch wirklich schön und natürlich aus, aber für mich persönlich kommt das irgendwie nicht in Frage und darüber nachzudenken versetzt mich dann doch ein wenig in Panik.

Eventuell hätte ich sogar bei Minox das Problem, durch das ständige Auftragen daran erinnert zu werden, dass ich eigentlich ganz anders aussehen würde... ohne Minox. Ach ich weiß nicht, was anderes bleibt mir ja vermutlich ohnehin nicht übrig.

Lieben Gruß

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 06 Oct 2016 13:39:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So, ich habe mal zwei Fotos angefügt, die zeigen, was ich so an Haaren verliere, wenn ich abends den Zopf öffne (nachdem ich ja morgens schon Mal die gleiche Menge nach dem Haarewaschen verliere) .

Ich hab' da so ne Freundin, die mir irgendwie einreden möchte ich sei ein Hypochonder und darauf beharrt, sie würde genau die gleiche Menge jeden Tag verlieren.

Ich habe vorher nie darauf geachtet, aber ich WEIß dass ich WENN ÜBERHAUPT über den ganzen Tag verteilt die Hälfte von dem verloren habe, was ich momentan alleine abends verliere, vermutlich eher noch ein Drittel.

Bin ich wirklich so verquer? Ich rede da schon gar nicht mehr drüber und versuche es mit mir selbst auszumachen, denn sobald mich jemand anspricht und ich sage es sei leider immer nicht besser geworden, kommen wieder diese Blicke, die mir suggerieren ich würde spinnen, weil man ja gar nichts sehen würde und ich ja mittlerweile schon ganz ganz anders aussehen müsse, wenn es so schlimm sei, wie ich denke.

Der Arzt hat doch auch gesehen, dass es stellenweise schon ziemlich licht/ kahl ist. Nun sagt meine Freundin, der Arzt weiß ja nicht wie es vorher aussah und habe ja gar keinen Vergleich. Aber ich hatte ja auch Fotos mit, die beweisen/ zeigen, wie meine Haare vorher aussahen. Ich kann es ehrlich gesagt gar nicht glauben, dass jemand der mich ja sogar mit volleren Haaren kennt, das gar nicht sieht?

Und das meine Haare - ohne zutun in Form von Chemie o.Ä. - spröde und brüchig sind, das sieht man doch auch!

"Du hast halt krauses Haar" bekomme ich dann zu hören. Nein, habe ich nicht! Klar, ich habe Locken und sicher, sind meine Haare schon immer eher etwas trockener gewesen, aber ich hatte

noch nie fahles brüchiges Haar, wieso glaubt mir das denn niemand. Mich macht das innerlich so aggressiv, dass ich mich seit dem letzten Gespräch nicht mehr gemeldet habe und nur noch das nötigste antworte. Ich find das so unverschämt, ich würde niemals Probleme anderer in Frage stellen. Und falls sie mich nur beruhigen will, lieb gemeint, Ziel verfehlt.

Hypochonder. Ich glaube es nicht. Ich gehe sehr sehr selten zum Arzt, gehe krank arbeiten (ja, sollte man nicht tun, ich weiß) und beschwere mich normalerweise wirklich nie. Ich bin, wenn man so will, genau das Gegenteil eines Hypochonders und neige eher dazu selbst dann noch alles runter zu spielen, wenn ich eigentlich zum Arzt müsste.

So, ich brauch mal eine objektive Meinung, wie seht ihr das, ist das wenig? Normal? (bitte bedenken: dem abendlichen Haarausfall geht noch mal mindestens die gleiche Menge morgens voraus!)

## File Attachments

1) IMG_5609.jpg, downloaded 700 times



Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 06 Oct 2016 13:41:40 GMT

.... so und hier noch mal aus einem anderen Blickwinkel, vielleicht dokumentiere ich einfach demnächst Mal einen ganzen Tag.

Mir ist klar, dass das subjektiv ist und was für den einen viel ist, ist für den anderen normal...

## File Attachments

1) IMG_5610.jpg, downloaded 712 times



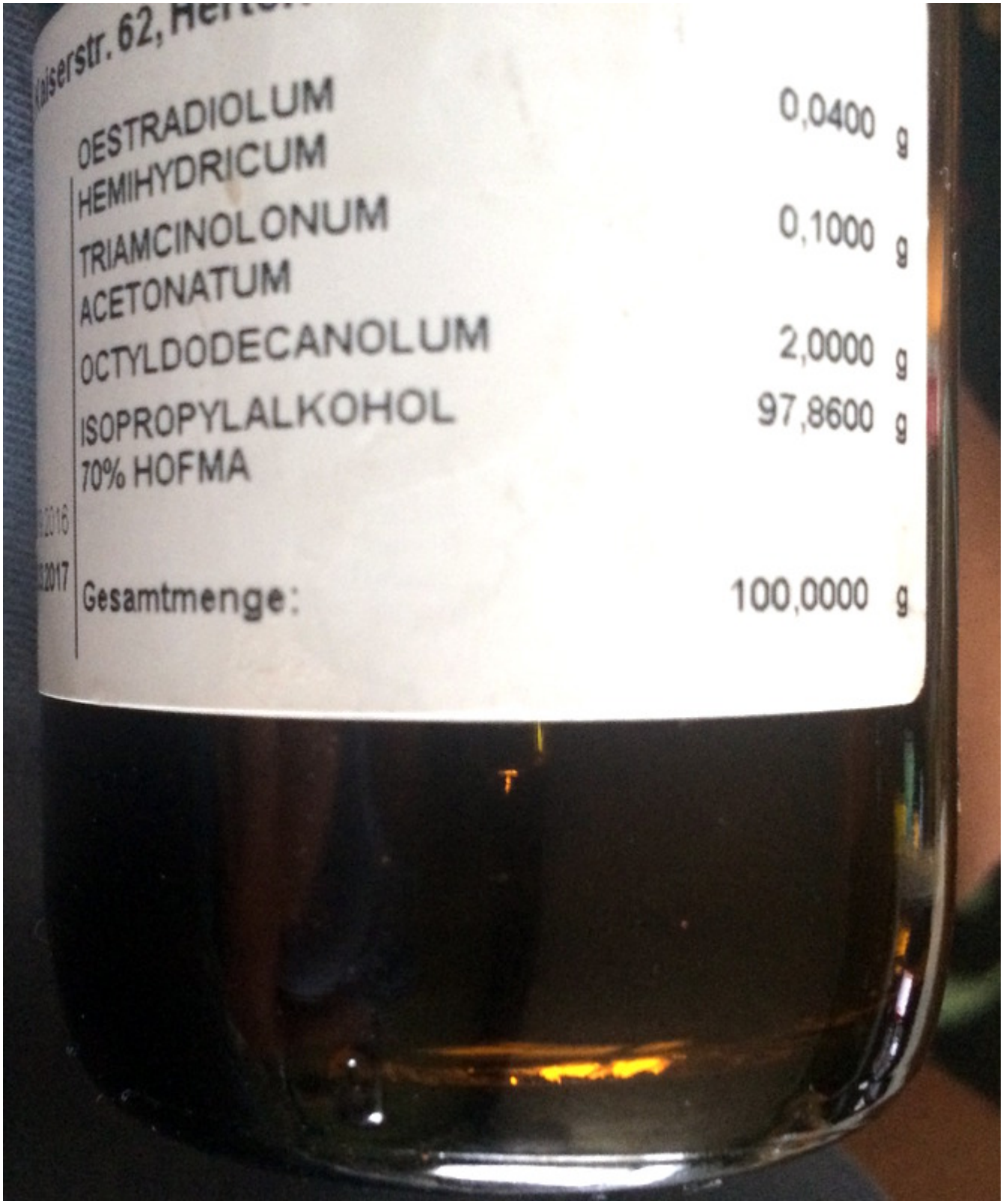
Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 06 Oct 2016 13:52:39 GMT

Ach ja, hatte schon mal jemand mit dieser Estradiol-Mischung wirklich richtig Erfolg? Irgendwie kann ich mir das ja nicht so wirklich vorstellen...

Ich wunder mich, dass das verschreibungspflichtig ist.
Wegen der 0,0400 Oestradiolum? Ist das das gleiche wie Estradiol? Ist das dann 17-ß-Östradiol? Also ist das einfach ein anderer Name? El-Cranell wäre ja dann Alfatradiol? Irgendwie alles ein wenig verwirrend

## File Attachments

1) IMG_5612.jpg, downloaded 2323 times




Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by fluse on Thu, 06 Oct 2016 18:03:34 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Der Unterschied zwischen El cranel und deiner Rezeptur ist dass bei dir noch ein Cortison enthalten ist

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Nicky2704 on Thu, 06 Oct 2016 22:14:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christina,

zu dem Haarwasser kann ich nicht viel sagen aber so wie meine Vorschreiberin es geschrieben hat, wenn ein Cortison mit drin ist dann ist es verschreibungspflichtig!

Meine Freundin hat auch ein Haarwasser verschrieben bekommen dass zum einen Östrogene und zum Anderen Cortison enthält aber sie hat es hauptsächlich wegen ihren starken Schuppen und geröteter Kopfhaut die sie zu ihrem Haarausfall noch hat bekommen!

Aber man sollte cortisonhaltige Sachen nicht dauerhaft anwenden!

Was die Haarmenge angeht ist es schwer zu beurteilen ob es viel ist oder nicht!

Ist es denn täglich gleich viel und hast du das auch mal gezählt und mal einen Durchschnittswert so nach 10 Tagen gebildet?

Einzelne Tage bewerten ist schwer, Verlust bei den Haarwäschen noch viel mehr weil nach dem Waschen ja eh immer mehr als an Tagen an denen man nicht wäscht!

Aber selbst wenn du zählst und nen Durchschnitt hast der z.B. bei 150/Tag liegt weißt du immer noch nicht wie viel zu viel du verlierst, da du ja nicht weißt was du zuvor verloren hast und du weißt natürlich auch nicht wie viel davon dann auch noch zum Rahmen der natürlichen Schwankungen gehört!

Es hat ja jeder mal Phasen wo er mehr als die viel benannten 100 Haare pro Tag verliert, da spielen ja so viele Faktoren mit rein (Wetter, Jahreszeit, Stress, Ernährung, mal ne Hormonschwankung oder eine Erkältung oder vielleicht mal medikamente die man genommen hat usw.)

Was ist denn mit der Untersuchung der Schilddrüse?

Das wäre doch ein Ansatz da dein TSH ja schon erhöht ist!

Ansonsten kann ich es nur nochmal sagen, Stress und dadurch 6 KG unfreiwillig verlieren ist nicht gut für den Körper!

Die Stresshormone als solche Rauben dem Körper schon einiges an Energie, wenn man dann noch dazu Gewicht verliert dann fährt dass ganze System nun mal auf Sparflamme runter und

es ist dann nicht mehr genug Muse für so unwichtige Dinge wie die Haare da! Was ja auch nicht nur am Ausfall sondern am struppigen glanzlosen Zustand zu erkennen ist!

Ich hatte die Symptome nach meinen 10 KG letztes Jahr sehr sehr deutlich, sehr schlechte Haut, Stumpfes Stroh auf dem Kopf und dann der Ausfall!

Im Dezember dann, wieder 8 KG mehr und etwas entspannter, Haare wieder normal, haut auch wieder wie vorher und kein Haarausfall mehr!

Und jetzt seit dass Gewicht wieder so schnell runter ist dass gleiche Spiel wie letztes Jahr, Haut scheisse, Haare scheisse und Ausfall, komischer Weise nur nicht so stark wie letztes Jahr und immer mal wieder richtig gute normal Mengen und dann wieder stärkerer Ausfall, letztes Jahr hatte ich es ziemlich konstant, zwar auch mit Schwankungen, aber keine Haarwäschen an Tag 5 seit der letzten Wäsche mit nur 200 Haaren Verlust! Und jetzt im Gegenzug gestern an Tag 3 nach der letzten Haarwäsche auf einmal wieder 260 Haare!

Momentan ist aber auch leider wieder so ne Fellwechselzeit, viele Internetquellen geben an dass man gerne im späten Sommer und frühen Herbst haarausfall hat und auch im Frühling da aber wohl nicht so stark!

LG
und Kopf hoch, ein Hypochonder ist man wegen sowas ganz sicher nicht, ich werd da auch immer in die Schiene geschoben weil man bei mir nie was gesehen hat vom Ausfall und da hat es keinen wirklich interessiert ob ich mal eben 700 Haare beim Waschen gelassen habe!

Nicky

PS. Das deine Freundin auch viel verliert kann übrigens durchaus sein, ich hab mir jetzt schon ein paar mal die mühe gemacht zu zählen was meine Schwester und meine Mutter so verlieren beim waschen wie auch beim täglichen bürsten ohne Waschen und ich hätte nie, wirklich nie, gedacht dass sie beide auch oft genug auf Schnitte über 100 kommen!

Kleines Beispiel meine Schwester:

Tag 1 115 Haare (2 mal gebürstet)
Tag 2  45 Haare (1 mal gebürstet)
Tag 3 370 Haare (gewaschen und gebürstet)

Und meine Schwester trägt die Haare immer offen da ist also sicher nicht alles an Haaren dabei und ein Sieb hatte sie beim Waschen auch nicht in der Dusche, ist also alles nur dass raus gekämmte!

Tja und bei meiner Mutter haben wir vor 3 Tagen 600 Haare durchs Waschen vom Kopf geholt, Gesten dann nur 20 und heut beim Waschen aber gleich wieder 270 und neulich haben wir bei ihr mal 2 Tage hintereinander gewaschen und an beiden Tagen hat sie über 300 Haare verloren!

Und was soll ich sagen?!? Beide haben volle und dichte Haare, meine Mutter hat einen Scheitel der quasi nicht existiert, also da wächst Haar an Haar!

Wie man sieht gibt es durchaus auch Menschen die gut Haaren ohne gleich Haarausfall zu haben!

Es gibt bei meiner Schwester keinen Grund und meine Mutter auch nicht, denn meine Großeltern (also ihr Eltern haben bis ins hohe Alter volle Haare gehabt, also Oma immer noch aber Opa lebt nicht mehr, der wurde aber mit 90 mit der tupfergleichen Frisur beerdigt die er mit 50 schon hatte) also schätze ich nicht dass meine Mutter ne AGA hat zumal die sich in den Wechseljahren bei ihr hätte bemerkbar machen müssen und meine Mutter ist nun 64 und hat wie gesagt trotz gutem Haarabwurf weniger Scheitel als meine Schwester oder ich!
Und bei meiner Schwester gibt es auch keine definierbaren Gründe für einen Haarausfall, die wirft einfach immer so viel ab (letztes Jahr auch schon, da hab ich auch immer mal wieder gezählt zum Vergleich als mein HA so doll war und da hat sie teilweise Wochenschnitte von 150-200 Haaren gehabt)

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 07 Oct 2016 13:17:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Huhu

Vielen lieben Dank für die Antworten.

Das hätte ich ja nicht gedacht, dass es auch Leute gibt, bei denen ein Verlust von über 150 Haaren normal ist, klar hatte ich auch vorher schon Tage an denen es mal etwas mehr war, aber nie auch nur annähernd so viel (das weiß ich, auch ohne es zu zählen) und vor allem nicht über einen so langen und konstanten Zeitraum hinweg...

Also wenn ich einen Durchschnittswert gezogen hätte wären es diese Woche (ja, ich habe doch wieder angefangen zu zählen ) wohl ca. 200-250 Haare täglich, aber momentan halt noch ein wenig mehr, weil ich ja jeden Tag meine Haare waschen, weil es sonst am darauffolgenden Tag noch viel mehr Haare sind und ich gelesen habe, dass es bei Haarausfall ratsam sei, das Sebum vom Kopf zu waschen.

Hach ja, es gibt wohl einfach keine alpgemeingültigen Antworten. Jetzt muss ich noch bis zum 18. warten bis ich endlich das Tricho hab, irgendwie geht das alles so schleichend.

Hm, irgendwie bin ich wohl ein bisschen naiv an die Sache mit dem Haarwasser gegangen, ich habe gedacht der einzig tatsächliche Wirkstoff sei das Estradiol und der Rest Alkohol oder Pflegestoffe. Er hat gar nichts von Kortison gesagt.

Triamcinolon ist also ein Kortison, das ist mir beim googeln gar nicht aufgefallen, hatte nur gelesen, dass es entzündungshemmend sei.

Find ich ja gar nicht so prickelnd, dass der Hautarzt mir sagt ich bekomme ein hormonelles Haarwasser, aber Kortison in keinster Weise erwähnt.

Ich habe eigentlich gar keine entzündete Kopfhaut und Schuppen genauso wenig... aber er sprach ja auch von - stellenweise - ziemlich lichten bis kahlen Stellen, vielleicht wollte er es ja damit versuchen, weil man das bei manchen Haarausfallarten auch benutzt... Naja. Meine Kollegin bekommt bei ihrem kreisrunden Haarausfall ja auch immer Kortison.

Ja ich darf ja leider 2 Monate auf den Termin bei meinem Endo warten :-/, überlege ja vielleicht doch noch mal woanders einen Termin zu machen, in der Hoffnung es ginge schneller. Aber ich habe diesen Arzt empfohlen bekommen, von einer Bekannten die wegen Hashimoto bei ihm in Behandlung ist.

Und die Sache mit dem Stress ist, ich habe derzeit leider wirklich ein wenig viel Stress, den ich aber leider nicht vermeiden kann . Hatte Dienstag meine Ausbilderprüfung (schriftlich) und in zwei Wochen die mündliche, darüber hinaus Semesterabschlussklausuren, dann blöderweise noch einen Workshop und ein Seminar, das ebenfalls mit Zertifikat abschließt, folglich auch mit Prüfung verbunden (ich weiß nicht was mich geritten hat, die unbedingt noch dieses Jahr mitzunehmen ) und dann beginnt ja bald auch noch das Weihnachtsgeschäft. Also wenn Stress mit dafür verantwortlich sein sollte, sehe ich rot

Naja, im nächsten Jahr wird alles anders

Ach ja... Minoxidil habe ich jetzt trotzdem bestellt. War im Angebot und falls ich mich dagegen entscheide, kann ich es immer noch verkaufen. Habe das von Kirkland bestellt für 6 Monate zu ca. 55 €, finde ich mehr als ok. 5% Variante.

So, erst mal einen schönen Abend allerseits und danke noch mal gerade dir Nicky2704, was du schreibst hört sich sehr plausibel an.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Nicky2704 on Fri, 07 Oct 2016 16:21:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christina,

okay, 200-250 Haare im Schnitt wäre mir auch zu viel!

Ich hatte das letztes Jahr 2-2,5 Monate so danach ging es in die Region 130-150 für weitere 2 Monate und dann ebbte es nach und nach mit Schwankungen und noch nem Ausreißer im Oktober (vielleicht saisonal?) ab.

Im November war ich nur noch knapp über 100 und Dezember schon unter 90!

Da ich weiter gezählt und beobachtet habe kann ich ganz gut folgende Dinge sagen:

Normal scheint für mich ein Verlust zwischen 60-80 also im Mittelwert so 70 zu sein!

Immer um die Zeit vor der Periode und teilweise auch währenddessen verliere ich mehr Haare!

Im Frühjahr (so Mai rum) hatte ich einen leichten Anstieg der dann aber wieder gut wurde!

Auf Stress reagieren meinen Haare sofort und nicht mit Verzögerung (mehrfach beobachtet)

Wenn meine Kopfhaut juckt und ich viel gekratzt habe verliere ich mehr Haare!

Bei mir hat wie gesagt die Gewichtszunahme und vermutlich die Nahrungsergänzungsmittel die Sache zum Stillstand gebracht (der Gewichtsverlust durch den Stress wurde eigentlich auch von allen Ärzten bei denen ich war als Ursache gesehen, sei es der Hausarzt, der Endo oder die Hautärzte und alle haben eigentlich so ziemlich dass Gleiche gesagt, nämlich dass was ich dir geschrieben habe was durch Stress und Gewichtsverlust im Körper ausgelöst werden kann, das habe ich mir also nicht aus den Fingern gesaugt sondern von Ärzten gehört und auch oft im Internet gelesen, auf medizinischen Seiten sowie auch Erfahrungsberichte von Anderen).

Naja und die Tatsache dass es wieder stärker geworden ist und ich dann auf der Waage feststellen musste dass von meinen 52 KG aus Januar nur noch 43 KG übrig sind spricht auch dafür dass das was Ärzte und Internet zum Thema Gewicht und Haarausfall sagen durchaus zutreffend ist!

Das mit den Haarmengen ist sehr unterschiedlich beschrieben im Netz, die meisten reden von 100 Haaren aber:

(Rauskopiert von diversen Seiten)

Mehr als hundert Haare pro Tag sollten nicht ausfallen, hört man oft. Doch diese magische Schwelle ist nur als grober Anhaltspunkt zu verstehen. "Jeder Mensch verliert täglich unterschiedlich viele Haare - zwischen 20 und 200 Stück", erklärt Hautarzt Dr. Harald Bresser

Jedem von uns fallen täglich zwischen 70 und 200 Haare aus, das ist ganz normal.
*Quelle:
Gesundheitsnetz Deutschland*

Täglich findet ein physiologischer Haarverlust von durchschnittlich 70 bis 150 Haaren statt. Bei extremer Beanspruchung der Behaarung, wie zum Beispiel nach einer Kopfwäsche oder einem Friseurbesuch, können bis zu 300 Haare sein
*Quelle: Dt.Ärzteblatt*

Normales, gesundes Haar durchläuft einen natürlichen Wachstum und Verlust Zyklus. Da dieser Zyklus auftritt, die meisten Menschen verlieren etwa 100 bis 200 Haare pro Tag, sagt Columbia University Health Services.

normalerweise verliert man etwa 100-150 Haare pro Tag. Dies hat  jedoch keinen Einfluss auf das Haar-Volumen, weil das Haar gleichzeitig durch ein neues,  bereits nachwachsendes Haar ersetzt wird.

Also wie du siehst ist die Allgemeinheit sich da unschlüssig...

Zu deinem Haarwasser:

Wenn du keine Probleme mit der Kopfhaut hast dann ist das Cortison eigentlich unsinnig!

Kreisrunder HA ist eine andere Baustelle, dass ist eine Autoimmunerkrankung, das Immunsystem greift die eigenen Haarwurzeln an und man behandelt da gerne mit Cortison!

Bevor du Regaine verwendest würde ich den Termin beim Endo abwarten und ich würde mal schauen ob ich wo einen früheren Termin bekommen kann, es sei denn du vertraust nur dem dir empfohlenen Arzt und fühlst dich dort dann besser aufgehoben!

Wenn es nämlich an der Schilddrüse liegt muss das behandelt werden als Ursache und da brauchst kein Regaine!

Wenn du was probieren möchtest dann würde ich es mit el Cranell oder Pantostin versuchen!

Oh weh, du hast dir ja dieses Jahr ganz schön was aufgeladen pass gut auf dich auf bei dem ganzen Stress!

Wegen dem täglichen Waschen...bei mir hat es keinen Unterschied gemacht letztes Jahr ob ich täglich oder nur alle 6 Tage gewaschen habe, meinem HA war es völlig egal ob die Kopfhaut vom sebum befreit war oder nicht!

Es war halt nur an Tag 6 brutaler die Haarmenge zu sehen als an Tag 1 oder 2 aber am Schnitt hat sich nichts geändert dadurch!

Ich wünsch dir einen schönen Start ins WE

LG
Nicky

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 10 Oct 2016 14:41:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallöchen

wenn ich es jetzt richtig verstanden habe, könnte ich Ell Cranell oder Pantostin dann aber als Ersatz für meine Extradiol-Lösung verwenden, weil bei mir Cortison enthalten ist, dass ich vermutlich gar nicht benötige, da meine Kopfhaut gar keine Probleme macht. Sind dann ja aber auch wieder Hormone.

Könnte man theoretisch auch beides verwenden, sofern sich herausstellen sollte, dass ich an Minox nicht vorbei komme? Also morgens Ell Cranell, abends Minox? Oder wäre das zu viel des Guten?

Naja, werd ich dann alles mit meinem Hautarzt besprechen. Es nervt mich ein wenig, dass die Auswertung erst so ziemlich genau einen Monat später ist, nächste Woche wird ja schon gezupft.

Warum muss nur immer alles so lange dauern .

Ich hatte ja überlegt, ob ich mir die Haare ganz raspelkurz schneide, damit mir die verlorenen Haare nicht mehr so viel vorkommen, aber ich glaube, dann kann ich gar nichts mehr verdecken. Dann würden sie sich allerdings wieder mehr locken, wodurch man vielleicht doch weniger sieht?

Ach ich weiß nicht, jeden Tag seh' ich das anders.
Ich hatte sooo schön lange Haare, die mir so auf die Nerven gegangen sind, hätte ich gewusst dass ich mal so Haarausfall haben werde, hätte ich sie mehr zu schätzen gewusst. Ach, vielleicht lass ich sie doch wieder wachsen... zumindest wenn etwas nachwachsen sollte.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Mon, 10 Oct 2016 15:36:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christel,

[quote][wenn ich es jetzt richtig verstanden habe, könnte ich Ell Cranell oder Pantostin dann aber als Ersatz für meine Extradiol-Lösung verwenden, weil bei mir Cortison enthalten ist, dass ich vermutlich gar nicht benötige, da meine Kopfhaut gar keine Probleme macht. Sind dann ja aber auch wieder Hormone.
/quote]

Moment, Du verwechselst da was.

Ell cranell und Pantostin haben den Wirkstoff:Alfatradiol.
Er soll die Umwandlung von Testosteron zu DHT verhindern.
Das nutzt man bei AGA.

Dein Arzt hat Dir eine Östrogenhaltige Lösung verschrieben.

Das sind 2 ganz unterschiedliche Dinge.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 10 Oct 2016 16:37:06 GMT

fluse schrieb am Thu, 06 October 2016 20:03Der Unterschied zwischen El cranel und deiner Rezeptur ist dass bei dir noch ein Cortison enthalten ist
Ups, ich hatte das jetzt so verstanden, dass mein Wasser bis auf das Cortison ähnlich zu dem o.g. sei.

Hatte im Netz die Info gefunden, dass der Wirkstoff Alfatradiol ein chemisch hergestelltes Östrogen sei und bin dann irgendwie davon ausgegangen das eine sei weitestgehend natürlich, das andere synthetisch.

Dachte aber auch schon, dass das normale Estradiol dann 17-ß-Östradiol sei, ach ich muss mich da noch mal intensiver mit befassen.

Danke für die Aufklärung!

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by fluse on Mon, 10 Oct 2016 20:48:03 GMT


Soweit ich weiss wirken beide Östrogen antiandrogen.
Schau mal dort:

https://www.test.de/Mittel-gegen-Haarausfall-Nachwuchs-Fehla nzeige-1127860-1127839/

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 13 Oct 2016 07:41:20 GMT


Hallo,

ja das habe ich unter anderem auch an Infos dazu gefunden.

Sooo... ich habe gestern und vorgestern alte Videos und Fotoalben durchgesehen und das hat mich darin bestätigt, dass ich DEFINITIV schon immer diese "Geheimratsecken hatte".

Ich war schon ganz verunsichert, ob ich mir diese vielleicht doch nur schön rede, weil ich das männliche Lichtungsmuster nicht wahr haben möchte, aber es sind keine GHE, - es ist einfach meine vermutlich noch nie besonders dicht gewesene Stirnfront/ Haarlinie gewesen.

Aber: mir ist auch aufgefallen, dass ich wohl als Kind auch schon mal eine Phase hatte, bei der sich alles irgendwie etwas gelichtet hat und dass mein Scheitel scheinbar sowieso ein wenig breiter ist als "normal", wenn ich den über einen längeren Zeitraum an einer Stelle trage.

Was aber defintiv anders ist als vorher ist die Lichtung an den Seiten, wenn ich einen Zopf mache (da habe ich quasi hellere "durchsichtigere" Strreifen, die große Lichtung am Hinterkopf und die Tonsur, die vorher eher ein Wirbel war und natürlich dass nicht nur der Scheitel breiter ist, sondern auch so ca 0,5-1cm (kann schlecht schätzen) links und rechts neben dem Scheitel lichter ist (oder wirkt) als vorher.

Naja und nicht zuletzt: die Haare die ich jetzt verliere und so definitiv vorher nicht verloren habe.

Die lichten Haare aus dem Grundschulater (etwa dritte Klasse) sind aber in der weiterführenden Schule nicht mehr licht gewesen, also vielleicht sind doch die Hormone schuld, denn das lässt ja darauf schließen, dass sich in der Pubertät was zum Positiven verändert hat, ich glaube nämlich nicht, dass ich als Kind eigenständig groß etwas an meiner Ernährung verändert habe, woran ich mich nicht mehr erinnern kann?

Naja. Wir werden sehen.

Ich habe mir vorgestern, weil meine Haare durch das Haarwasser leider am Ansatz doch etwas austrocknen, warscheinlich durch den Alkoholgehalt, auch wenn ich darauf achte, dass nichts auf die Haare kommt (lässt sich halt nicht immer so vermeiden) eine Spülung von Rausch gekauft. Mit Kräutern und und und.
Und ein Fluid für die Spitzen mit Avocado. Zum Waschen nehme ich ja nach wie vor mein Haarshampoo in Seifenform aus einem Naturkosmetikladen.

Also, kann man natürlich so schnell nicht sagen, aber für's erste scheint die Wirkung ganz gut zu sein. Meine Haare fühlen sich recht geschmeidig und elastisch an, habe die Hoffnung, dass dann nichts mehr so schnell reißt/ bricht.

Wenn meine Haare die Pflege gut annehmen, lasse ich doch wieder wachsen, glaube ich . Die "kurzen" Haare frustrieren mich und ich habe gerade diese doofe Länge erreicht, bei der man - noch - keinen Zopf machen kann, aber geöffnet tragen mehr als bescheiden aussieht, auch ohne HA schon, aber ich kann mit dieser Länge auch nix (außer wenn ich mich wirklich zurecht mache, aber jeden Morgen frisieren, wäre mir zu nervig) verbergen.

Ich glaube ein Kurzhaarschnitt ist gar nicht unbedingt immer die bessere Lösung bei HA! Auch wenn man eventuell mehr Volumen hat, aber dafür müssten die noch kürzer, und ich bin gerade dankbar um jedes Haar, abschneiden geht nicht.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 14 Oct 2016 11:54:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Oh Gott, gestern Abend habe ich mit Blitzlicht Bilder von meinem Kopf im nassen und trockenen gescheitelten Zustand gemacht und ich bin geschockt

Wenn ich es nicht besser wüsste (also, dass es eigtl. so schnell gar nicht schlimmer werden kann), würde ich sagen der Zustand hat sich wirklich dramatisch verschlechtert.

Mein Partner meint in natura sähe es nicht so aus, aber kann ich ihm da wirklich glauben? Er ist ehrlich, klar, aber wenn deine Freundin wie ein Häufchen Elend auf dem Badezimmerboden sitzt und aus diversen Winkel mit Spiegel in der einen und Kamera in der anderen Hand verzweifelt versucht das ganze Ausmaß fotografisch festzuhalten, wie direkt bist du dann, ohne verletzend sein zu wollen?

Ich kann es ja auch verstehen. Meine Stimmung & Tagesform ist momentan so sehr davon abhängig, wie meine Haare liegen, dass es einfacher ist, das runter zu spielen.

Aber: auch wen ich eigentlich selbst der Ansicht bin, man solle ohne Diagnose nicht an sich rumdoktern, ich werde definitiv nach dem Trich mit Minox beginnen! Nächste Woche Freitag werden mir die Haare ausgerupft und abends gibt es dann die erste Dosis!

Ich komme mir einfach so untätig vor, als würde ich meinen Haaren dabei zusehen, wie sie langsam aber sicher immer mehr schwinden und wenn es wirklich nur um Erhalt geht und ich keinen Neuwuchs habe, dann muss ich erst recht jetzt anfangen, bevor ich meine Haare ganz vergessen habe.

Und wenn ich Minox immer nehmen muss, mein Gott, dann ist das eben so. Ich lebe auch sonst nicht wie ein Mönch, rauche ab und an mal, trinke gelegentlich Alkohol und esse auch mal Süßigkeiten, ist alles nicht gesund, warum dann bei Minox so übervorsichtig sein (ich muss mir gerade selbst ein wenig Mut zu reden ).

Viele nehmen die Pille, Blutdruck- oder Herztabletten, Hormone oder andere Medikamente. Wenn man krank ist, nimmt man was dagegen. Das alles kann auch Nebenwirkungen haben, wieso dann bei Minox plötzlich mit zweierlei Maß messen. Auch wenn es vielleicht eher ein "kosmetisches Problem" ist, macht es mich (psychisch) "krank" bzw. total fertig, und das kann es ja irgendwie auch nicht sein.

Wenn ich mir den Rest meiner Fam so ansehe, haben väterlicherseits alle volles Haar und mütterlichserseits eigentlich auch alle (konnte das leider nur bis zu meinen Urgroßeltern zurück verfolgen) relativ normales (dem Alter entsprechendes), wenn auch dünnes und teilweise lichtes Haar. Aber auch alle relativ kurze Haare, vielleicht fällt es nur deshalb nicht auf. Zumindest bin ich mir unter den Gesichtspunkten relativ sicher, dass eine spätere richtige Glatzenbildung ausgeschlossen sein dürfte.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 18 Oct 2016 10:26:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Tag 4 ohne Haare waschen, gar nicht solo schlimm wie ich dachte!

Ich mein, früher ging das ja auch, aber da ich die letzten Wochen ja täglich gewaschen habe, hab ich's echt schlimmer erwartet. Donnerstag habe ich zum Glück frei und Freitag vormittag habe ich mit einer Arbeitskollegin getauscht, damit ich gleich nach dem Arztbesuch meine Haare waschen kann und mit frischen Haaren arbeiten kann, denn bei 6 Tage ungewaschenen Haaren ... nee du, lass mal!

Ich werde am Freitag auch noch mal nachhaken wie das nun wirklich mit dem DHT im Sebum aussieht, wenn man AGA hat, also ob man dann wirklich seine Haare täglich waschen sollte. Denn ich bin unsicher, ob das austrocknen meiner Haare wirklich nur am Haarwasser gelegen hat, oder eventuell auch am täglichen Waschen, was ich vorher ja nie gemacht habe.

Mir wäre es ja schon lieber meinen Waschrhythmus wieder zu verkürzen. Außerdem wollte ich mich dann ab nächster Woche an der "Curly Girl Method" versuchen, im Prinzip mache ich das alles ja auch schon, aber zusätzlich auf Sulfate zu verzichten und Kopfmassagen und Co in meinen Alltag zu integrieren erscheint mir als begleitende Maßnahme recht sinnvoll. Wenn ich aber täglich wasche, ist eh alles für die Katz.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by runico on Tue, 18 Oct 2016 20:17:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo liebe christel,

Ich bin neu hier im Forum und habe heute Mittag angefangen deinen Thread zu lesen... ich konnte mein Handy kaum aus der Hand legen und habe es jetzt,  um fast 22 Uhr, endlich geschafft durch zu sein.
Zum ersten tut es gut, dass man scheinbar doch nicht ganz alleine da steht, und zum zweiten habe ich durch deine Beiträge und auch die von den Anden lieben Frauen hier gemerkt, dass es für mich scheinbar doch noch einiges zum abklären gäbe... das macht natürlich erstmal ein bisschen mut
Ich heiße Nicole und bin 33 Jahre, bin Alleinerziehende Mama von zwei bezaubernden Kindern. Ich gehe halbtags in meinem Beruf arbeiten und habe zusätzlich noch drei Putzstellen um uns über Wasser zu halten
Ich hatte schon immer sehr dünnes haar, aber ich war zufrieden... seit ca 8 Wochen leide ich unter Haarausfall, seit etwa 4 Wochen extrem und ich weiß nicht wo es plötzlich herkommt
Klar ist mein Leben stressig, aber doch nicht erst seit 4 Wochen...
Ich habe mich jetzt in der akuten Phase nicht mehr getraut täglich meine Haare zu waschen... den an "nicht waschtagen" waren es nur an die hundert Haare, an waschtagen über 200
Aber du schreibst besser wäre es täglich zu waschen um die Kopfhaut frei zu machen?!
Seit ca einer Woche sehe ich es... ich stehe nur noch mit dem handspiegel vor dem Spielgel und betrachte meine Haare.
Ich steh ja eigentlich noch ganz am Anfang des haarausfalls, aber die Bilder, die ich mache, sind jetzt schon der blanke Horror... wie soll denn das weitergehen.  Entschuldige bitte dass ich mir deinem Thread ausgesucht habe, um über mich zu schreiben, aber ich habe gemerkt dass es mir wirklich gut tut, von euch allen zu lesen... ein klein bisschen gelassener bin ich
Wahrscheinlich bis morgen früh, da ist waschtag
Ich war heute beim Hausarzt zur blutentnahme, Donnerstag habe ich Termin beim Hautarzt und beim Therapeuten (mein Hausarzt meint um die seelische Seite abzuklären)
Achja und zum endikrologen hat er mich auch überwiesen. Aber wie auch du habe ich wenig Hoffnung dass da was bei rumkommt, denn wäre was mit der Schilddrüse müsste ich doch auch andere Beschwerden haben...?!
Ich bin eigentlich so verzweifelt über diese ganze Sache, aber ich werde den Kampf

aufnehmen... ich will nicht kahl sein
Wäre schön wenn wir uns austauschen könnten, denn im Gegensatz zu meinem Umfeld (also so schlimm finde ich das jetzt aber nicht, an Haarausfall ist noch keiner gestorben und es gibt schlimmeres ) habe ich das Gefühl, dass ich hier verstanden werden könnte.
Bitte entschuldige auch meine Form... ich habe nur ein Handy zum schreiben und die Ansicht ist denkbar schlecht.
Ich schicke dir liebe Grüße und freue mich von dir zu lesen.
Nicole

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Wed, 19 Oct 2016 19:13:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Nicole,

herzlich Willkommen im Forum und natürlich auch in meinem Thread, kannst ruhig hier bleiben, mach's dir gemütlich, dann machen wir uns gegenseitig Mut !

Hach ja, ist alles nicht so einfach und oh ja, es gibt wirklich sehr sehr viel was man abklären lassen kann, muss und sollte.

Zum einen natürlich, weil der HA nur ein Symptom für etwas ganz anderes sein könnte, was auch abgeklärt gehört und zum anderen, damit man nicht hier und dort auf eigene Faust rumdoktert, keine Besserung eintritt, man immer mehr verzweifelt und im Endeffekt dann doch keine Besserung eintritt, obwohl es vielleicht doch nur etwas "ganz simples" wie ein Eisenmangel ist (bei mir ja leider nicht, auch wenn ich mich vielleicht eher am Rande bewege, aber da ich vorher erheblichen Eisenmangel hatte und damals so gut wie keinen HA, fänd' ich es seltsam wenn das jetzt, wo mein Wert besser denn je ist, der Grund sein sollte).

Ich muss sagen, das einzig Gute an der ganzen Geschichte ist, dass ich nach langer langer Zeit mal wieder durchgecheckt werde, denn davor war ich ewig nicht beim Arzt, weil ich einfach nie irgendwas habe, außer mal ab und an einer Mandel- oder Ohrenentzündung .

Das glaub' ich dir, dass dein Umfeld dich nicht versteht. Weil sie es wohl auch einfach tatsächlich nicht sehen. Am Anfang konnte ich es mir gar nicht vorstellen, aber jetzt wo mir auffällt, dass ich selber es plötzlich bei ganz ganz vielen Leuten bemerke, wenn das Haar etwas lichter oder der Scheitel verbreitert ist, denke ich, dass sich die Wahrnehmung einfach wirklich verändert, wenn man selbst betroffen ist.

Vorher habe ich auch einfach überhaupt gar nicht auf die Köpfe bzw. Haarschöpfe meiner Mitmenschen geachtet, mittlerweile ist es fast zwanghaft (sogar wenn ich mal TV schaue, achte ich auf die Haare der Schauspieler oder Moderatoren).

So... zum Haarwaschrhytmus: Ich habe selber keine Ahnung was da korrekt ist, ich habe gelesen (auf wenigen Seiten im Netz und auch irgendwo hier im Forum oder im allgemeinen Forum), dass es besser sein KÖNNTE sich die Haare täglich zu waschen, weil das DHT sich im Sebum/ Talg anreichern würde. Daher sei es sinnvoll, sich dieses täglich von der Rübe zu waschen.

Die Kehrseite der Medaille ist, dass die Haare und die Kopfhaut austrocknen können, gerade wenn man vorher einen anderen Waschrhythmus hatte. Außerdem - aber auch da hört man überall was anderes - könnte es sein, dass die Haare je öfter man sie wäscht, schneller nachfetten.

Soll aber auch Quatsch sein, je nachdem wo man liest. Vielleicht liest du dich auch mal im allgemeinen Forum ein, da gibt es einige Threads zum Thema Haarwaschen, nur manchmal steht man anschließend noch verwirrter als vorher da .

Jedenfalls möchte ich eigentlich nicht wieder dauerhaft täglich waschen, aber ich kann dir ja berichten, was mein Arzt mir zu dem Thema am Freitag sagt.

Lieben Gruß und Kopf hoch!
Christina

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by runico on Sun, 23 Oct 2016 17:22:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hey chrissi

Wie gehts dir? Gibts bei dir was neues? Was machen die Prüfungen?

Die Woche war mal wieder Stress pur, mein großer Angina und ich ein Haufen arzttermine und arbeit... das muss alles organisiert werden
Seit Freitag sind die Kinder aber beim Papa und ich hatte endlich Zeit für mich... und was ist das wahre Glück für mütter? Richtig die whg, in Ruhe, ausgiebig putzen

Aber nun zu dem was wirklich interessant ist...
rein fachlich ist es so, dass es keine Rolle spielt wie oft man seine Haare wäscht. Wir haben sowohl in der Ausbildung als auch auf der Meisterschule gelernt, dass man Haare nicht trainieren kann... entweder man hat trockene, bzw. fettige, Haare oder nicht... die Häufigkeit des haarewaschens spielt hierzu keine Rolle.
Allerdings muss ich ehrlich sagen dass ich, und auch viele meiner Kunden, was ganz anderes beobachten.
Wie du siehst, bin ich tatsächlich vom Fach und kann trotzdem nicht sagen was richtig ist.
Ich denke auf das richtige Shampoo kommt es an.
Beim Thema HA sind aber, glaub ich, alle haarwaschgesetzte außer Kraft. Wenn es heißt jeden Tag waschen um die Kopfhaut frei zu halten, klingt das für mich plausibel. Allerdings Wäsche ich immer noch nicht täglich, weil ich wirklich vor jedem mal tierisch Herzklopfen habe.
Nach wie vor gehen an diesen Tagen die meisten Haare aus.
Ich kann die gerne mal ein paar Bilder meiner "Haarpracht" zeigen... ich finde es wirklich schon besorgniserregend.
Ergebnisse von dem bluttest bekomme ich am montag.... wahrscheinlich aber nur die von der Schilddrüse...alle anderen dauern.

Ich schieße derweil schon mal mit Kanonen auf Spatzen... einfach für das Gefühl etwas zu tun.
Ich nehme seit Donnerstag Zink, Eisen und Vitamin b ein... Schaden kann es ja nicht
Hautarzt war sehr aufschlussreich er hat an zwei Stellen am meinem Haaren gezogen, mir eine cortison salbe aufgeschrieben ( wegen meiner geröteten kopfhaut... die hab ich tatsächlich, juckt auch wie Hölle, aber cortison? Auf HA?? Hab ich dann in ein Paar Monaten überhaupt noch Haare?? ) und dann meinte er ich müsse gedult haben.... toll, Danke für die Hilfe
Therapeut meint es kündigt sich ein burn out an eigentlich mag ich das Wort an sich schon nicht... habe aber trotzdem seinen Rat befolgt und mich gegen Mehrarbeit, und für mehr zeit für mich entschieden... mal sehen ob es wirklich was bringt.

Ich war auch sehr eisern. Wir haben uns am Donnerstag ( machen wir alle 6 Wochen ) mal wieder im Salon, zum gegenseitigen hübsch machen getroffen, was soll ich sagen, alle haben wieder schöne Haare, außer ich aber mein Arzt hat mir sämtliche Farbe verboten... ich hab auch echt Angst davor.
So, jetzt hab ich aber genug von mir erzählt,ich bin gespannt wie deine Woche war. Ich wünsche dir noch einen schönen Restsonntag Lg Nicole

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by runico on Sun, 23 Oct 2016 17:27:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Christel....natürlich, nicht chrissi sorry. Meine Freundin heißt so und mein handy erkennt sofort chrissi

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 14 Nov 2016 09:39:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallöchen!

Habe mich ja nun schon länger nicht mehr zu Wort gemeldet hier, verändert hat sich an meinem HA aber leider nichts. Ich vermute auch dass es sogar ein wenig schlimmer geworden ist, was ich aber auf meinen ohnehin im Herbst verstärkten "normalen" bzw. saisonal bedingten HA zurück führe.

Freitag habe ich einen Termin beim Hautarzt, bei dem wir die Ergebnisse meines Trichogramms besprechen. Ich verspreche mir nicht wirklich was davon, aber vielleicht habe ich dann ja ein bisschen mehr Klarheit. Zumindest in der Hinsicht ob meine Haarwurzeln noch aktiv sind oder nicht und damit einhergehend, ob sie überhaupt reaktivierbar sind. Glaube ich ja eigentlich schon, weil ich ja erst seit diesem Jahr so richtig Haarausfall habe, - und wenn die Haare dank Regaine bei einigen ja sogar noch nach Jahren zurück kommen, dann sollte bei mir doch wohl auch noch etwas machbar sein.

Joa, momentan habe ich ein wenig Prüfungsstress, habe aber vor kurzem zumindest schon

meine Ausbildereignung erfolgreich hinter mich gebracht und schreibe ab jetzt jede Woche ein bis zwei Prüfungen. Leider habe ich in den letzten Wochen vieles was wichtig wäre ein wenig vernachlässigt und mich sehr auf meinen Haarausfall konzentriert, ich hoffe das rächt sich jetzt nicht .

Jedenfalls habe ich sämtliche weitere Aktivitäten, sowie den Beginn mit Regaine auf 2017 verschoben, weil ich ein Shedding momentan glaube ich nicht ertragen würde. Mein Haupt wird immer lichter und ich habe den Eindruck jeder würde mir auf die Haare starren, obwohl das sicherlich Quatsch ist, aber ich nehme es halt so wahr, da kann ich mir noch so sehr einreden, es sei nicht so... ich sehe momentan so furchtbar aus.

Leider isoliere ich mich auch etwas, bin am Samstag auch nicht mit auf eine Hochzeit gegangen, weil ich mir nachdem ich mir zum dritten Mal die Haare gewaschen habe und einfach nichts machen konnte, wobei ich nicht absolut bescheiden aussah, einfach keine Lust hatte an irgendwelchen Feierlichkeiten teilzunehmen. Mir ist momentan einfach gar nicht nach Menschen und raus gehen zumute. Grrr.... ich will mich gar nicht so von dem Mist beeinflussen lassen, aber ich habe mich noch nie unwohler in meiner Haut gefühlt. Hört sich wahrscheinlich unglaublich armselig an, aber ja, momentan versinke ich etwas in meinem Selbstmitleid und habe einfach keine Lust auf gar nichts.

Naja, also nichts neues bisher... mal sehen was der Freitag bringt.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 18 Nov 2016 17:38:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe ja irgendwie schon geahnt, dass es auf androgenetische Alopezie hinausläuft. Diese Diagnose hat sich halt jetzt gefestigt. Wobei ich das Gefühl habe die diagnostizieren per Ausschlussverfahren.

Meiner Kopfhaut geht es an sich gut (also keine Pilze, Ekzeme und und und) und es gibt halt keinen anderen greifbaren Grund und außerdem hat wohl irgendwas in meinen Blutwerten, was mein Hausarzt aber ja gar nicht gesagt/ erkannt hat, weswegen es mich etwas wundert, schon darauf hingedeutet, dass dort eine Ursache liegen könnte und deswegen wird eine androgenetische Alopezie aufgrund einer Hyperandrogenämie vermutet. Sicherlich einhergehend mit dem Stress der letzten Monate.

Ich dachte AGA kommt schleichend?

Aber man muss wohl zwischen androgenetischer Alopezie mit hormoneller Ursache und "einfach nur" anlagebedingtem Haarausfall unterscheiden.

Jedenfalls, weil es eben nicht dieses ganz typische Muster, zwar wiederkehrende GHE und Tonsur (die GHE hatte ich zwar schon immer, aber immer mal mehr und mal weniger wie ich jetzt nachdem ich mir nochmal alle Fotos von kleinauf über meine Jugend bis heute angesehen habe, feststellen konnte) aber halt auch DEUTLICH an den Seiten über dem Ohr und auch am Hinterkopf.

War mir selber gar nicht so extrem aufgefallen ist, an den Schläfen ein wenig und das bis zum Hinterkopf hin, ja, aber es sieht über den Ohren wirklich auch krass aus, meine Kopfhaut ist total hell, weil da ja relativ "plötzlich" die Haare ausgegangen sind, das war als alles angefangen hat an der Stelle definitiv noch nicht so ausgeprägt.

Jedenfalls, weil halt eher bzw. sehr diffus, deutet das wohl eher auf eine hormonelle Geschichte hin, aber er redet halt trotzdem immer von AGA.

Gibt es quasi für androgenetische Alopezie 2 Ursachen: einmal generell zu viele Hormone und einmal die Überempfindlichkeit? Dachte nämlich eiiiigentlich die Überempfindlichkeit ist immer gegeben, bei AGA.

Ich vergesse beim Arzt immer meine Fragen und wollte mir ja eigentlich diesmal alles genau erklären lassen, aber mir wird da immer so komisch und ich werd innerlich so unruhig und kann mich gar nicht auf das konzentrieren was er sagt .

Ich mach' jetzt doch einen Termin bei einem anderen Endokrinologen, da ich heute eine Überweisung bekommen habe, weil er meinte dass ich keine zwei Monate warten soll, erst recht nicht wenn es mich so belastet, dass der Stress nicht aufhört und das ja auch nicht förderlich sei.

Hab' dann auch mal nach Regaine gefragt und er hat gesagt ich soll es nicht nehmen, bzw. noch nicht. Es wäre nicht ratsam Symptome zu behandeln ohne die Ursache anzugehen, zumal ich dann auch nicht merke, ob bei einer anderen (hormonellen) Behandlung der HA zurückgeht, WEIL wir die richtige Ursache gefunden haben, oder ob es auf's Minox zurück zu führen ist.

Jemand hier sagte ja, dass Minox nicht bei HA hilft sondern nur dabei, dass neue Haare sprießen, deswegen weiß ich gerade nicht wie viel ich darauf geben soll.

Ich müsste ja dann eigentlich trotzdem merken, ob der HA anhält oder nicht, unabhängig davon ob es wieder dichter wird auf dem Kopf. Naja, hab das Zeug ja eh schon hier liegen und wollte ja bis Anfang nächsten Jahres warten.

Er meinte aber auch, wenn wir die Ursache haben und ich komplett auf den Kopf gestellt wurde, dann könne ich immer noch mit Minox unterstützen um das Wachstum zu beschleunigen/ anzuregen. Und ganz eventuell, wenn der HA hormonell zu beheben ist und ich es wirklich nur als "Anstoß" nehme, damit wieder was wächst, bin ich gar nicht auf eine lebenslange Anwendung angewiesen? Hm....

Ehrlich gesagt finde ich es aber sehr gut, dass er nicht direkt gesagt hat dass ich Regaine nehmen soll und dass der Vorschlag von mir kam und er eher kritisch reagiert hat zeigt mir, dass ich zumindest nicht bei jemandem in Behandlung bin der gleich nach Minox schreit.

Nicht falsch verstehen, nehmen werde ich es so oder so.
Ihr könnt euch nicht vorstellen wie schlimm meine Tonsur mittlerweile ist, ich bin regelrecht geschockt, wie schnell das gehen kann, es ist auch definitiv nicht mehr zu verdecken und ich hab immer nen lockeren Dutt und Haare drüber gesteckt . Und die ganzen doch recht positiven

Erfahrungsberichte der letzten Wochen sind sehr spannend, motivierend und spenden Trost und geben vor allen Dingen Hoffnung!

Aber wenn es auch ohne ginge wäre es mir deutlich lieber... Ich hab halt irgendwie das Gefühl es sind dann trotzdem nicht meine Haare.

Es klingt total kindisch, aber ich will nicht mein Leben lang an dieses Mittel gebunden sein und ich habe halt schon einen niedrigen Blutdruck und oft Kopfschmerzen und Schwindel, dass es ursprünglich ein blutdrucksenkendes Mittel war, man nicht weiß wie es wirkt und dass es zunächst ein Shedding verursacht (und egal wie wenig ich shedde, jeder ZUSÄTZLICHE Haarverlust wird mir das Verbergen erschweren) verunsichert mich momentan noch etwas. Will da wenn dann voller Entschlossenheit ran und das wird wohl noch ein wenig dauern.

Angeblich wächst halt auch was nach (ich seh's nicht), sind halt auch da wo ich mich als kahl empfinde wohl kleine Härchen überall, nicht miniaturisiert aber halt kurz und er sagt das meine Haare halt insgesamt sehr instabil sind (z.B. im Bereich der GHE, deswegen wachsen sie auch mal mehr und mal weniger und wirken mal voller, mal lichter) und brüchig.

Eigentlich weiß ich nicht mehr als vorher .

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Fri, 18 Nov 2016 19:31:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Liebe Christel ich kann dich so gut verstehen.... Ich habe zwar kaum Ausfall allerdings werden auch meine Haare immer lichter und es wächst kaum was nach. Bin 37 und alles begann (glaube ich) als meine Pille vivelle nicht mehr erhältlich war. Ich bin auf andere Pillen umgestiegen und es dauerte ca. 3 Jahre bis ich überhaupt etwas merkte. Hatte wunderschön dichtes langes Haar und jetzt sehe ich nur noch ungepflegt aus. Habe viele kurze Haare die allerdings nicht länger werden. Jetzt verhüten ich hormonfrei aber kann keine Veränderung feststellen. Habe selenmangel und nehme Tabletten. Weiters einen Mangel an Vitamin b3. Aber ich fürchte es ist Aga. Ich bin auf der Suche nach Frisurentipps. Wie verbirgt du deine Tonsur würdest du ein Foto reinstellen? Dutt sieht an mir komisch aus. Ich lade gleich ein Foto hoch.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Fri, 18 Nov 2016 19:45:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

## File Attachments

1) 20161118_204336.jpg, downloaded 599 times



Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Fri, 18 Nov 2016 19:47:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das Bild ist sehr schlecht allerdings waren die anderen Bilder zu groß. Wenn am oberkopf die Haare fehlen geht fast keine frisur mehr.
Du musst aber wirklich bedenken dass Außenstehenden nichts auffällt.
Man darf es nur niemandem sagen.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 19 Nov 2016 09:53:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Alice,

danke für deine Worte und dein Verständnis.

Ich muss einen Dutt tragen, oder mir die anderen Haare über die Tonsur legen und mit Haarklammern (Bobby Pins in ähnlicher Farbe wie meine Haare) befestigen.

Das habe ich früher häufiger gemacht, aber als ich gelesen habe, dass man damit sogar selbst HA in den GHE bzw. am Stirnansatz forcieren kann, habe ich davon Abstand genommen. Nun muss ich allerdings wieder dutten, damit ich mich nicht in jeder Spiegelung kontrolliere.

So wie es bei dir auf dem Foto jetzt aussieht, ist es bei mir glaube ich schon immer gewesen (ist ja auch immer abhängig vom Lichteinfall und ob mit oder ohne Blitz) und das lässt sich ja soweit auch eigentlich noch ganz gut verbergen.

Du kannst ja auch (falls dir eine stirnfreie Frisur steht), deine Haare einfach nach hinten nehmen oder links und rechts eine Strähne und beide hinten zusammen führen. Ich hoffe du weißt wie ich das meine, Frisuren erklären ist immer so ein bisschen doof .

Kann sein, dass es auf dem Foto nicht so "gut zur Geltung" kommt, aber tatsächlich sehe ich viele Frauen die diesen Scheitelpunkt haben und die es gar nicht zu stören scheint (vielleicht wissen sie es auch gar nicht oder es ist bis zu einem gewissen Grad doch normal) und ich persönlich finde, dass es bei dir gar nicht so schlimm aussieht, aber (!) wenn es vorher anders war und das weißt du am Besten, kann ich voll verstehen warum es dich belastet.

Und auch wenn man vorher nur 50 Haare am Tag verloren hat und plötzlich sind es 100 ist es eine Veränderung die nicht normal ist. Deswegen denke ich Zählen oder Vergleichen mit anderen bringt einfach wirklich nichts und doch kann ich es nicht lassen .

Ich hab mich vor ein paar Tagen wieder so auf meine GHE versteift, obwohl ich eigentlich weiß, dass ich diese wirklich schon immer hatte, aber jetzt wo ich HA habe meine ich auch zu bemerken, wie diese sich ausweiten.

Vielleicht stelle ich gleich mal ein Foto von meiner Tonsur JETZT ein, du findest am Anfang des

Beitrags Bilder von meiner von vor ein paar Wochen, es hat sich bei mir seitdem deutlich verschlechtert und ich weiß gar nicht warum, aber irgendwie geniere ich mich mittlerweile doch davor ein Bild hochzustellen. Als wäre Kopfhaut an sich etwas wofür man sich schämen muss... So langsam nimmt das ganze bei mir echt ungesunde Ausmaße an

Aber ich kann gleich gerne mal ein paar Fotos von Frisuren machen, die mir einen relativ stressfreien Tag ermöglichen hoch laden.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 19 Nov 2016 16:35:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich habe jetzt schon mehrfach gelesen, dass man bei zu viel Testosteron als Frau Haare an den Unterschenkeln hat und auf den Zehen. Ok, auf den Zehen habe ich keine, aber hat man als Frau normalerweise echt keine Haare an den Unterschenkeln?

Also ich rasiere mich so ca. seit ich 14 bin an den Beinen und meine Haare wachsen zwar nicht schnell nach und auf der Rückseite der Unterschenkel habe ich deutlich weniger als am Schienbein, aber: das ist bei wirklich ALLEN meiner Freundinnen genau so? Haben die jetzt auch alle eine Hyperandrogenämie oder was . Ich bin wirklich irritiert ?

Naja. Seltsam seltsam, aber ansonsten habe ich nirgendwo ein männliches Behaarungsmuster, keine Unregelmäßigkeiten was meinen Zyklus anbelangt und eigentlich nichts (äußerlich) was auf eine Hyperandrogenämie schließen lässt:

Verstärktes Haarwachstum bzw. Hirsutismus? NEIN
Serborrhoe? NEIN (also ich habe insgesamt eher trockene Haare und Haut - meine Kopfhaut glänzt trotzdem, fühlt sich aber nicht fettig an) und meine Gesichtshaut ist nur dann fettig, wenn ich Schokolade oder Chips gegessen habe .

Akneneigung/ Neigung zu unreiner Haut? NEIN
(außer so kleine Pickelchen auf den Oberarmen, geht immer weg wenn ich am Meer bin oder mir -regelmäßig- Wasser mit Salz aus dem toten Meer auf die Arme pack)

Stimmvertiefung? NEIN
Vergrößerung der Klitoris? NEIN

Zyklusstörungen? NEIN

Zunahme von Muskelmasse? (leider ) NEIN

Das Einzige was wirklich darauf deuten könnte wären meine schon immer da gewesenen relativ starken Regelschmerzen (auch unter Einnahme meiner eher niedrig dosierten Pille damals) sowie halt mein Haarausfall.

Och ich hab' keine Lust auf Rätselraten. Momentan bin ich sehr wehleidig, ja. Aber es raubt mir

Kraft, die ich für andere Dinge brauche!

Ich überlege ob ich Ell Cranell oder Pantostin bestelle, damit ich wenigstens etwas tu und nicht nur hilflos zusehe. Würde es dann zusätzlich zu dieser Tinktur vom Hautarzt benutzen. Aber mich nervt, dass es dazu keine aussagekräftigen Erfahrungsberichte vielleicht mit Vorher/ Nachher Fotos gibt und keine keine (vernünftigen) Studien. Erfahrungsberichte auf der Seite des Herstellers haben für mich immer so einen faden Beigeschmack, weil es auch immer nur positive Berichte gibt, was höchst unwahrscheinlich ist .

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sat, 19 Nov 2016 17:02:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christel,

wenn Du wirklich AGA hast, dann spielt es überhaupt keine Rolle
ob Du Haare an den Unterschenkeln hast, oder nicht.
Auch Haare auf den Zehen sind egal.

Auch die Höhe Deines Testosteronspiegels sind egal.
Ausschlaggebend allein ist die Überempfindlichkeit der Follikel
auf DHT, egal wie Du behaart bist.

Nur Du musst etwas tun, Dein Haarstatus ist derartig schlecht
dass Dir nicht mehr viel Zeit bleibt.

Du hast Dich sehr auf Deine Prüfungen konzentriert, was ich auch verstehe.
Aber es war auch klar dass Dir in dieser Zeit die Haare nur so vom Kopf fliegen.
Und jetzt hast du richtig Panik.

Hast Du mittlerweile Deine SD untersuchen lassen?
Das war der Plan Ende September.
Was ist mit dem östrogenhaltigem Haarwasser welches Dir der Arzt verschrieben hat?

Wenn Du AGA hast, dann ist es das nicht allein.
AGA verläuft schleichend und macht nicht solche Ausfallzahlen.

AGA verläuft schleichend, Deine Ausfallzahlen sprechen für eine 2. Baustelle.

Und natürlich verläuft die Ursachenforschung meist nach dem
Ausscheidungsprinzip.
Deshalb kostet es auch so viel Zeit und so viele Haare.
Du erlebst es gerade selbst.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 19 Nov 2016 20:13:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Biggi01,

Erst einmal Danke!

Für AGA mag es ja egal sein, aber das war ja auch eigentlich auf die Hyperandrogenämie bezogen. Und wenn keines der Symptome auf den Verdacht Hyperandrogenämie schließen lässt, wundert es mich halt irgendwie doch wie er zu dieser Annahme kommt.

Mein Hausarzt hat gesagt meine Schilddrüsenwerte wären i.O. Weil ich darauf nicht vertraue (da zu wenig getestet wurde) habe ich ja einen Termin beim Endokrinologen gemacht. Dieser wäre leider erst in zwei Monaten und ein paar Tagen gewesen (bzw. mittlerweile sind es nur noch 6-7 Wochen, aber insgesamt habe ich extrem lange auf den Termin der von meiner Bekannten empfohlenen Ärztin warten müssen, die sich wohl auch mit HA auskennt).

Gestern war ich beim Hautarzt (Auswertung) und habe eine Überweisung zu einem Endokrinologen bekommen und werde nun Montag dort einen Termin machen und hoffen dass es da schneller geht (den anderen Termin habe ich aber noch nicht abgesagt, weil ich ja nicht weiß ob ich überhaupt eher einen bekomme). Alle Hautärzte die ich z.B. bei uns angerufen hatte, haben eine Wartezeit von knapp 1-2 Monaten gehabt, ich weiß nicht ob es überall so ist, aber hier wartet man wirklich ewig auf Termine bei Fachärzten!

Ich könnte meine Werte natürlich auch bei meinen Hausarzt noch mal prüfen lassen und ihn darum bitten noch mehr Werte zu testen, aber mein Hautarzt meinte "normale" Ärzte und Gynäkologen (und auch er selbst) haben oft nicht das KnowHow um derart komplexe Hormongeschichten adäquat auswerten zu können. Bzw. haben die dann die Werte, aber was sie daraus machen ist die andere Sache.

Ich denke da könnte er leider recht haben, denn meine Gynäkologin z.B. meinte nach einem Anruf (weil ich sie gefragt habe, weil ich mich ja laut Hausarzt eben nicht bzw. nur am Rande zu einer UFU bewege) dass HA nur bei einer Über- und nicht bei einer Unterfunktion auftritt Da habe ich ganz andere Dinge gelesen.... deswegen ist da das Vertrauen jetzt leider auch angeknackst...

Aber ganz ehrlich, ich will mir jetzt nicht auch noch eine andere Gynäkologin suchen. Du hast sicher Recht, dass ich das vielleicht zu lang habe schleifen lassen, aber ich bin noch immer inmitten meiner Prüfungsphase, schreibe nächste und übernächste Woche jeweils zwei Klausuren und dann muss unser Projektantrag für unsere Examensarbeit raus....

Ich kann doch beim Endokrinologen auch meine Schilddrüse gleich mit testen lassen, oder? Auf der Überweisung stehen zumindest diverse Dinge drauf die getestet werden sollen, deswegen dachte ich mir es reicht, wenn das ein Arzt macht, der vielleicht etwas versierter ist. Oder ich versuche zeitgleich noch einen Termin beim Radiologen zu bekommen.

Aber du hast Recht, ich hätte mir denken können, dass es während der Prüfungsphase schlimmer wird. Ich weiß nur nicht wann ich momentan zum Arzt gehen soll, wenn ich jeden Tag

8 Stunden arbeite (mit 30 Min Mittagspause) und an den Tagen an denen ich nur 4-6 Stunden arbeite anschließend bis 22 Uhr in Düsseldorf und erst um 23:30 wieder zuhause bin. Deswegen musste ich alles auf den Dezember legen, weil wir dann offiziell von der Weiterbildung befreit sind, weil man vermehrt im Betrieb gebraucht wird.

Ich werde versuchen das alles etwas zu beschleunigen .

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 19 Nov 2016 20:21:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das Haarwasser nehme ich nach wie vor morgens und abends, angeblich wachsen mir auch Haare aber halt nicht so, dass ich sie sehen würde. Bin jetzt bei der zweiten Flasche. Ich bilde mir auch ein, ich würde unter meinen Haaren ganz kleine feine Haare spüren wenn ich über meine Kopfhaut reibe, aber ich weiß nicht, ob die nicht vielleicht auch schon vorher da waren und ich es einfach nicht bemerkt habe.

Meine Kopfhaut hat ein paar Tage etwas "gebrannt", ich weiß jetzt nicht ob es an dem Kortison liegt, aber mittlerweile brennt sie nicht mehr, seit ich dafür öfter auch mal ein pflegendes und beruhigendes Haarwasser zwischen den Anwendungen benutze (von Rausch Naturkosmetik).

Und das Ding ist, auch da wo ich diese Haare fühle, ziehe ich an der Stelle einen Scheitel und schau in den Spiegel sehe ich da nix. Nada. Also sind es vielleicht doch nur meine normalen Haare die ich fühle und die über meine Kopfhaut scheuern. Ich frage mich auch, wie der Arzt sehen will, dass da was wächst. Kann ja auch schon vorher gewesen sein, der letzte Termin liegt einen Monat zurück, als ob er sich daran erinnern kann, wie meine Haare damals aussahen (ohne Foto oder dergleichen als Vergleich).

Ach ja: und zusätzlich zu Eisen, B-Vitaminen und Haarvital vom DM nehme ich mittlerweile auch noch noch Folsäure.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sat, 19 Nov 2016 20:32:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

das wären jetzt 6 Wochen mit dem Haarwasser?

Man kann Neuwuchs entweder als Stoppeln ertasten, oder Du
ziehst einen Scheitel, falls das überhaupt geht, und drückst mit
beiden Händen die Seiten platt, wenn dann etwas hochsteht,
hast Du Neuwuchs.

Notfalls mit Hilfe einer Person Deines Vertrauens.

Wobei es immer noch die Frage ist, ist es gut hormonelles

Haarwasser ohne Hormonstatus zu nehmen.....

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 19 Nov 2016 20:56:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Doch doch, einen Scheitel ziehen kann ich schon noch, habe das Gefühl der extreme Haarausfall ist wirklich hauptsächlich im Tonsurbereich und drum herum, quasi bierdeckelgroß lichtet es sich immer mehr (aber halt nicht scharf abgegrenzt wie bei AA), aber meine Augenbraue wächst in der Tat wieder (laaaaaaaangsam) zu (hat auch ohne dass ich nachgefragt habe eine meiner besten Freundinnen bestätigt).

Also ich glaube ich spüre Stoppeln, aber sie fühlen sich eher so an wie weiche kurze Haare als so wie die Stoppeln die man zum Beispiel auf den Beinen hat oder Männer am Bart und von der Länge würde ich sagen wenn überhaupt, dann gerade mal 0,2 mm. Schwer zu beschreiben, aber es fühlt sich eher "sandig" als stoppelig an. Und leider auch nicht gleichmäßig, sondern mal hier mal da ein paar Bereiche. Und eigentlich müsste ich ja zumindest dunkle Punkte sehen, sieht man ja beim Bart auch, wenn der nachwächst.

Ich bin auch nicht überzeugt davon mir ohne Hormonstatus Hormone auf den Kopf zu schütten und denke eigentlich hätte ich dann ja genauso gut mit Regaine anfangen können (bis auf das Shedding).

Aber absetzen will ich es irgendwie auch noch nicht, weil ich Angst habe, dass die Haarfollikel absterben und dann gar nix mehr zurück kommt. Am liebsten würde ich mir (wenn ich ein paar Wochen frei hätte) ja die Haare abrasieren um zu sehen, wo genau jetzt was wächst und wo nicht.

Mit dem Haarwasser habe ich am 26.09. begonnen, also nächste Woche benutze ich es schon 8 Wochen.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 20 Nov 2016 14:13:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Soooooo..... Ich habe heute mal versucht diese Scheitelprozedur durchzuführen und habe dann fest gestellt, dass man zwar keine Stoppeln sieht, aber: ich habe ganz viele kurze dünne Haare von denen ich nicht weiß, ob sie abgebrochen sind, oder ob das wirklich Neuwuchs ist. Mein Freund meint, da seien auch ganz kurze dazwischen, die man leider auf dem Foto nicht erkennt (so ca. 0,3-0,5cm).

Die Haare weisen teilweise an der Spitze eine Verjüngung auf, was ja eventuell auf neue Haare schließen lässt? Das würde ja bedeuten, dass doch was wächst, nur halt nicht genug um

es erdichten zu lassen. Also wenn das neue Haare sein sollten, bin ich gerade glücklich . Gut, könnten natürlich auch abgebrochene Haare sein, obwohl ich schon das Gefühl habe, dass meine Haare durch meine Kokosölkuren etwas weniger brüchig und etwas elastischer sind.

Ich hoffe nur, dass das keine miniaturisierten Haare sind und leider habe ich keine Vorstellung davon wie selbige aussehen. Habe gehört klein, weich und gekräuselt... allerdings habe ich ja auch Locken und je kürzer diese sind, desto krauser sind sie halt auch, deswegen keine Ahnung ob das für meine Haare so gilt. Und weich sind sie auch, ja, aber das gilt momentan eigentlich für alle meine Haare.

Ich füge mal ein Foto bei, leider nicht so scharf weil mit dem Handy gemacht, aber ich versuche später mal mit besserer Kamera und anderen Lichtverhältnissen eins zu schießen.

## File Attachments

1) IMG_6439.jpg, downloaded 759 times





Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sun, 20 Nov 2016 14:20:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So sieht mein Neuwuchs aus, ich habe ja auch Naturlocken.

Ich bin quasi Du in blond.

Ist doch schön, oder?

lg

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 20 Nov 2016 14:35:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

JAAAAA, das ist sooooooooo toll!!!

ich will mich nicht zu früh freuen, aber das lässt mich etwas aufatmen! Dann stehen ja die Chancen ganz gut, dass wenn ich hormonell eingestellt bin und mit Regaine nachhelfe meine Haare doch zurück kommen! Das sind bestimmt die Haare, die der Hautarzt meinte .

Würde ja auch bedeuten, dass wenn das Haarwasser wirklich hilft und verantwortlich für den Neuwuchs ist, wirklich was hormonelles dahinter steckt.

Genau sowas habe ich gebraucht, damit ich Kraft hab' das ganze doch anzugehen!

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sun, 20 Nov 2016 17:06:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

http://www.medizin-welt.info/aktuell/Haarausfall-Schilddrues e-kann-die-Ursache-sein/76

ich habe noch mal nachgesehen, auch bei einer Unterfunktion
der SD ist Haarausfall möglich.

mfg

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 20 Nov 2016 18:54:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ja, davon war (und bin) ich ja eigentlich auch überzeugt und hatte mich ja auch in die Thematik eingelesen.

Dass zwei Ärzte dann Gegenteiliges behaupten, hat mich auch an ihnen zweifeln lassen , obwohl ich meinen Hausarzt ja eigentlich für sehr kompetent halte und halt auch mag!

Naja, ich bin zuversichtlich, dass der Endokrinologe da der richtige Ansprechpartner ist .

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Sun, 20 Nov 2016 19:33:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

weißt Du, Ärzte und ihre Kompetenz...

Mein Gynäkologe ist 70, er ist ein Trottel, aber er macht alles was ich ihm sage.

Ich halte ihn für nicht kompetent, das habe ich geprüft, aber ich nutze ihn.

Wenn ich Androcur brauche, dann bekomme ich Androcur.

Es geht schließlich um mich.

so sehe ich das.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Katja on Mon, 21 Nov 2016 10:26:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christina,

war lange nicht hier und habe jetzt wieder ein bisschen gelesen. Schade, dass du deine Schilddrüsenwerte immer noch nicht richtig kontrollieren lassen konntest. AGA ist in der Tat eher ein schleichender Prozess, der sicher auch einmal von einem Defizit oder einer Hormonproblematik verschlimmert werden kann, aber ein Grund für derart akuten Haarausfall ist sie sicher nicht.
Ich nehme ja bereits seit vielen Jahren Regaine und kann mich bisher nicht beschweren. Ich vertrage es sehr gut und denke auch, dass das Wachstum tatsächlich angekurbelt wird.
Ich denke, dass es bei dir tatsächlich an einer Schilddrüsenproblematik liegt. Außer Über/Unterfunktion könnte zum Beispiel Hashimoto vorliegen. Meine Mutter hat das und verliert in schlecht eingestellten Phasen auch jedesmal sehr viele Haare.
Falls das mit dem Endo nicht schneller klappt, kann ich dir empfehlen, zum Radiologen zu gehen. Die kennen sich da sehr gut aus und können sich auch gleich die Größe deiner Schilddrüse anschauen und ob Knoten vorhanden sind. Das kann der Endo nicht.
Vielleicht klappt es da auch schneller mit einem Termin.

Bei mir hat sich nach dem Pille Absetzen nicht viel getan. Der Haarausfall hatte ja bereits vorher angefangen und wird langsam weniger. Ist also eher ein saisonales Ding denke ich. Hatte das schon häufiger. Immer im Sommer bis ca. Dezember. Mal sehen. Vielleicht Dank Regaine hat sich mein Haarstatus dadurch bisher nicht verschlechtert.
Ich drücke die Daumen, dass du bald eine Lösung findest.
LG
Katja

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 21 Nov 2016 16:57:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich bin geschockt. Die Endokrinologin, die mir vom Hausarzt empfohlen wurde, hat eine Wartezeit von 6 Monaten (!!!), zwei weitere die ich angerufen habe, die aber sehr weit weg sind (zumindest für mich, weil ich nicht mobil bin) haben auch erst in frühestens 2 Monaten was frei, also kann ich wohl von Glück reden, dass ich den anderen Termin noch nicht abgesagt habe!

Dann versuch ich mal morgen noch mal mein Glück beim Radiologen. Habe mir heute einen in der Nähe rausgesucht, der bei Jameda echt gute Bewertungen hat, nur leider ist da scheinbar keiner erreichbar, nachdem ich gefühlte 5 Minuten habe klingeln lassen ging dann der AB dran, vielleicht rufen die mich ja dann morgen zurück.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Binne on Mon, 21 Nov 2016 19:52:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Endos kann man echt meistens vergessen; meiner hat mir empfohlen
SÜLZE zu essen, dann wachsen die Haare auch wieder

Nuklearmediziner kennen sich meistens doch ganz gut mit der SD aus, sollte man meinen, es sei denn, man trifft auf einen TSH-gläubigen

Wichtig sind einfach die FREIEN Werte und die Antikörper, wobei es auch Hashi ohne Antikörper gibt,

Ich las mal davon, dass eine AGA auch schubweise verlaufen kann und eben nicht nur schleichend.  Aber wer weiß das schon so genau...

LG!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 22 Nov 2016 09:07:09 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Wie sieht es eigentlich aus, wenn ich weil ich unzufrieden mit der Diagnose bin, einen anderen Arzt aufsuche und mich quasi nochmal von 0 untersuchen lasse (gesetzt den Fall, der Endo sagt auch, dass alles hormonell in Ordnung sei, obwohl ja viel darauf deutet, dass es nicht so ist), zahlt das die Krankenkasse?

Könnte mir nämlich vorstellen, dass wenn alles doppelt gemoppelt ist die Krankenkasse das dann irgendwann nicht mehr so lustig findet.

Ich finde es aber irgendwie auch doof den Ärzten schon so zuzuspielen, indem ich meine bisherigen Ergebnisse auf den Tisch lege und könnte mir vorstellen, dass wenn da ja schon auf der Überweisung steht, was getestet werden soll und wo der Verdacht liegt, man quasi nicht mehr in "alle Richtungen ermittelt" und andere Dinge die ebenfalls mit rein spielen außen vor gelassen werden.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Tue, 22 Nov 2016 09:32:59 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Also ich war auch bei mehreren Ärzten, allerdings ohne Überweisung.
Ich habe auch nicht erwähnt, dass ich schon woanders war.

Das war krankenkassentechnisch kein Problem.

Eine Überweisung hatte ich nur für die Haarsprechstunde, weil das gefordert wurde.

Die kann nur der Hautarzt ausstellen, und signalisiert damit gleichzeitig dass er mit seinem Latein am Ende is.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 22 Nov 2016 10:16:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ok, das hört sich gut an, war nur so ein Gedanke, weil ich mir vorstellen könnte, dass jemand der vielleicht aus hypochondrischen Gründen immer und immer wieder diverse Ärzte aufsucht einfach zu viele Kosten verursacht und deswegen irgendwann ein "Riegel vorgeschoben wird".

___

So, ich bin jetzt dazu übergegangen meine Haare doch nicht mehr täglich zu waschen (habe ja eigentlich Angst vor dem DHT im Sebum) und bürste dafür aber morgens und abends umso sorgfältiger meine Kopfhaut. Mit einem Waschrhythmus so alle 2 bis (z.B. am

Wochenende) maximal 3 Tage komme ich wunderbar zurecht und habe das Gefühl, dass es meinen Haaren und meiner Kopfhaut auch besser bekommt. Die Haare die mir beim Waschen dann vermeintlich mehr ausfallen sind einfach nur die, die sonst gestern oder vorgestern schon ausgefallen wären, aber ganz sicher kann ich natürlich nicht sagen, dass es nicht vielleicht doch schadet.

Aber da meine Haare geföhnt einfach total aufgeplustert, strohig und trocken aussehen, ist es für mich einfacher nicht täglich zu waschen, weil ich sie nicht immer lufttrocknen lassen kann.

Ich denke ich würde es ähnlich handhaben, wenn ich Minox benutze, wie "Binne", also den Waschrhythmus möglichst lange hinaus zögern und die Haare oben geschlossen tragen. Lieber 1-2 Mal wöchentlich den Schock, als täglich daran erinnert zu werden.

___

Ach ja: ich liebe meine Wildschweinborstenbürste! Das Gute daran ist neben der Kopfhautmassage und dem Glanz, den sie durch das Verteilen der Fette auf den Haaren hinterlässt: die Haare bleiben größtenteils in der Bürste und die weißen Badezimmerfliesen oder das Waschbecken sind nicht voll! Und die Haare aus der Bürste zu entfernen und ab ins Klo ist praktischer und angenehmer, als die überall verteilten Haare aufzusammeln und wegzusaugen. Das war eine der besten Investitionen in den letzten Monaten.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Tue, 22 Nov 2016 10:46:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das habe ich schon vor 10 Jahren gemacht, es gibt einen Waschtag pro Woche, meistens am WE.

Damit ich den Horror nur 1x pro Woche habe, wo alles runterfetzt.

Das geht auch nur, weil ich keine fettigen Haare habe.

Besonders im Sommer bei hohen Temperaturen, ganz schlimm sind heiße Tage in Verbindung mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Dann bete ich, dass der Tag vorüber geht.

Eine riesige Excel Tabelle rechnet dann den durchschnittlichen Haarausfall aus.

lg

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Biggi01 on Tue, 22 Nov 2016 10:51:57 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christel,

eine Haarsprechstunde wäre auch etwas für Dich, die können
alles testen, das spart den Endo und den Radiologen.

Dort kann man alle Hormone testen lassen.

lg

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 22 Nov 2016 11:32:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

mensch, das mit der Exceltabelle ist eine gute Idee! Ja, meine Haare fetten eigentlich auch nicht wirklich viel (am Anfang mussten sie sich etwas umstellen, wegen der plötzlich doch täglichen Wäsche und dem Haarwasser), ich glaube das ist der Vorteil bei Locken, dass sie meist grundsätzlich ja eher trocken sind.

Das mit der Haarsprechstunde sollte ich wohl auch noch mal in Angriff nehmen, - da ich heute zuhause bin, telefonier ich da am Besten auch noch mal rum. Und wenn mir das den Ganz zu den anderen Ärzten ersparen sollte, umso besser!

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 22 Nov 2016 20:58:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Darf man den Namen von Ärzten hier im Forum nennen? Ich habe ein kleines Problem.

Ich habe ja einen Termin in einer endokrinologischen und internistischen Gemeinschaftspraxis in Bochum gemacht, die mir von einer Bekannten sehr empfohlen wurde. Was ich besonders gut fand war, dass wohl in komplizierteren Fällen ein Ärzteteam zusammen arbeitet und man somit verschiedene Meinungen hat. Leider ist sie bei der Ärztin in Behandlung und war aber auch schon bei einem der anderen Ärzte, die wohl auch "ganz gut sein sollen".

Als ich mir heute aber die Bewertungen (meines dann bald behandelnden Endos) durch gelesen habe, bin ich fast vom Glauben abgefallen.

Mir ist nun klar, warum ich hier "nur zwei Monate" warten muss, während die anderen vom Hausarzt (war gestern kurz dort um mich nach guten spezialisierten Ärzten zu erkundigen) und Hautarzt empfohlenen Ärzte eine viel längere Wartezeit haben.

Ich möchte einfach mal den Link mit den Bewertungen teilen, mein Bauchgefühl sagt mir, dass ich es da gleich bleiben lassen kann.

https://www.jameda.de/bochum/aerzte/innere-allgemeinmedizine
r/kai-berens/bewertungen/81084409_1/?shownoten%5B%5D=6

Falls das irgendwie als rufschädigend gilt nehme ich den Link natürlich wieder raus.

Die von mir aus nächsten Haarsprechstunden befinden sich in Köln und Düsseldorf. Einer der angerufenen heute nimmt Geld, weil er eigentlich nur Privatpatienten hat. Meine Gesundheit ist mir das wert, aber ich verdiene nicht besonders viel, weil ich aufgrund des Studiums nur in Teilzeit arbeite. Ich habe keine Vorstellung davon was sowas kosten "darf" und was Wucher ist.

Auf der Homepage Haircoaching von Jenny Latz (ich find' die Frau furchtbar unfreundlich, aber die Adressliste ist praktisch) sind einige, die offenbar nur Privatpatienten nehmen, wahrscheinlich gilt für die dann das Gleiche (selbst bezahlen).

Düsseldorf wäre so die Grenze von der Entfernung (Kreis Recklinghausen), Köln ist mir eigentlich schon zu weit, es sei denn, da ist DER Spezialist schlechthin.

Ich werde mal morgen versuchen bei Dr. Andrea Heinz in Moers einen Termin zu bekommen, mir ist eine Frau irgendwie lieber. Da wäre noch eine in Kleve, aber das ist fast an der holländischen Grenze, mehrfach kann ich da auf gar keinen Fall hin. Ansonsten vielleicht mal an der Uni Münster?

Oder kennt jemand einen gute Adresse (Endokrinologie/ Radiologie/ Nuklearmediziner oder Haarsprechstunde) im Ruhrgebiet? Ich recherchiere natürlich selbst weiter, aber "echte" Erfahrungen wären natürlich nur noch besser .

Lieben Gruß
Christina

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Wed, 23 Nov 2016 13:18:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das ist ja schrecklich.... Liebe Christel, ich drück dir ganz fest die Daumen. Aber vielleicht ist es wirklich am besten, man freundet sich mit dem Thema Haarteil an, bevor man durchdreht oder depressiv wird....

Alles Liebe!!!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Wed, 23 Nov 2016 18:55:24 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Hast du eigentlich schon schütthaar probiert? Sorry falls ichs überlesen hab
.
.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Wed, 23 Nov 2016 20:03:37 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Alice,

ich freue mich gerade über eventuellen Neuwuchs, deswegen ist Hopfen und Malz noch nicht ganz verloren .

Aber Schütthaar wäre der nächste Schritt, wenn alle anderen Stricke reißen, allerdings möchte ich mich nicht unnötigerweise jetzt schon an etwas gewöhnen, was mir dann vielleicht selbst dann fehlt, wenn ich es eigentlich gar nicht mehr brauche.

Ein Freundin hatte jahrelang dünnes Haar, aber nie so, dass es sie dramatisch gestört hätte. Irgendwann hat sie Haarverlängerungen und künstliche Wimpern für sich entdeckt und fühlt sich nun ohne gar nicht mehr wohl, könnte mir vorstellen, dass es mit Schütthaar ähnlich ist.

Aber vielen Dank für den Tip .

Ist denn bei dir soweit alles in Ordnung? Wie geht es dir?

Lieben Gruß

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Thu, 24 Nov 2016 09:43:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Liebe Christel
vielen Dank, es geht so. Mach unzählige Fotos aber kann sie hier nicht hochladen auch nicht in der kleinsten Größe. Verstehe ich nicht.
Ich freue mich übrigens sehr über deinen Neuwuchs!!!
Ah ja ich hab heute wieder mal trockenshampoo verwendet und finde die Haare sehen damit auch besser aus, das pusht total....
Alles Liebe weiterhin!!!!!

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 24 Nov 2016 10:56:44 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Alice,

ja, es ist total schwierig Fotos zu machen. Wenn die Lichtverhältnisse nicht stimmen sieht es entweder viel "krasser! aus als in der Realität, wobei man dann gut erkennen kann, wo die Reise hingeht  und wenn es zu dunkel ist, könnte man den Eindruck gewissen, es sei ja alles halb so wild, nur um dann draußen beim Blick ins Schaufenster festzustellen, dass es noch viel wilder ist, als man geglaubt hat  .

Wie lädst du die Fotos denn hoch? Ich habe am Anfang nicht gemerkt, dass ich nach dem "Datei auswählen" auch noch auf "Datei hochladen" klicken muss, bevor ich dann die Antwort abschicken kann. Und es funktioniert auch nicht, wenn man mehr als ein Foto pro Beitrag hoch lädt.

Aber da ich meine Haare (messy) dutte, würde man als Außenstehender nicht merken, das was nicht stimmt, - nur leider habe ich es recht vielen erzählt, die das natürlich ganz unauffällig beobachten bzw. "suchen". Und das merkt man. Aber es ist ja nicht böse gemeint, ich hätte halt einfach dichter halten sollen, als es meine Haare sind (ein bisschen Spaß muss sein)  .

Wie du siehst, ist es ein auf und ab, zwischen "alles-ist-so-furchtbar-schrecklich" und " ich-lasse-mich-nicht-unterkriegen-wird-schon-alles-schief-ge hen "  .

Schön, dass dir das mit dem Trockenshampoo hilft .

Lieben Gruß
Christina

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Sat, 26 Nov 2016 20:31:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Liebe Christel,
Ich habe sehr gute Fotos gemacht die jedoch allesamt die höchstzulässige Größe überschreiten. Ich habe schon die Kamera -Einstellung geändert aber es bringt nichts.
Dutt kann ich leider keinen tragen da die Haare ja nur schulterlang und glatt-frizzig sind....
Ich habe auch viele kurze Haare überall vor allem am oberkopf aber sie wachsen einfach nicht.... Habe alopexy verschrieben bekommen und gekauft aber ich trau mich einfach nicht.... Die Bewertungen sind so unterschiedlich.
Wie geht's dir?

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Mon, 05 Dec 2016 12:13:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Wie geht's dir?
Liebe Grüße

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Wed, 07 Dec 2016 11:41:29 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

och joa, heute schreibe ich meine letzte Klausur, und dann ist das Semester auch fast wieder vorbei, die Projektvorbereitung läuft in vollen Zügen und das Weihnachtsgeschäft ist in vollem Gange, aber eigentlich geht es mir soweit ganz gut.

Ich habe Kirkland hier liegen, habe aber auch noch nicht damit angefangen, weil ich erst die Ergebnisse des Endos, bei dem ich "bald" einen Termin habe, abwarten möchte.

Ich habe den Eindruck der Haarausfall ist etwas weniger  und mein Kopf insbesondere um den Wirbel herum wieder etwas dichter geworden. Sollte dies an dem Haarwasser liegen, scheint allem also wirklich eine hormonelle Ursache zugrunde zu liegen.

Momentan lasse ich meine Haare aber auch in Ruhe, 2-3 Mal die Woche werden sie gewaschen und verbleiben ansonsten im Dutt, dann betrachte ich mich nicht ständig in Spiegeln oder Schaufenstern  .

Ich werde das Kirkland auf jeden Fall benutzen, wenn es hilft, weiß ich wenigstens dass AGA sehr wahrscheinlich ist, da aber meine Haare insbesondere an den Seite lichter geworden sind, glaube ich nicht wirklich an AGA, zumindest nicht "nur". Mein Scheitel war schon in meiner Kindheit nicht schmal, also von Anfang an und ich denke es gibt einfach Menschen bei denen ein Scheitel quasi nicht vorhanden ist und welche, bei denen er deutlich zu sehen ist. Das muss aber nichts mit AGA zu tun haben, zumindest in meinen Augen. Ich hatte damals vollstes Haar und trotzdem diesen Scheitel.

Was anders ist, ist bei mir der Wirbel/ die Tonsur und dass meine Haare insgesamt wirklich richtig krass weniger geworden sind, als im letzte Jahr. Wenn ich sage mindestens 30% ist das nicht übertrieben. Aber: ich habe den Eindruck es wächst wieder und ich glaube auch daran, dass das alles wieder wird. Und wenn nicht, dann muss ich meine Haarwurzeln halt mit Regaine so lange aktiv halten, bis die Wissenschaft endlich weiter ist.

Und wenn nicht, dann kann ich mir immer noch über Haarersatz Gedanken machen.

Wie geht es dir? Lieben Gruß und lass den Kopf nicht hängen!

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 26 Dec 2016 17:46:02 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Hallöchen,

wollte zum einen allen frohe Rest-Weihnachten wünschen und hoffe, ihr habt die Feiertage alle gut überstanden und zum anderen mitteilen, dass ich Heiligabend einer spontanen Eingebung gefolgt bin und mit Regaine begonnen habe.

Ein wenig Neuwuchs habe ich ja schon gehabt (ohne R), aber irgendwie bin ich nicht so der geduldige Mensch und da der Endo ja ohnehin nur mein Blut und nicht meine Kopfhaut untersuchen wird, ist es ja eigentlich egal, was oben rum passiert .

Auch wenn mein Hautarzt meint ich würde dann ja nur an den Symptomen herumdoktern... Ursachenforschung werde ich ja trotzdem betreiben.

Und bevor dann im Frühjahr der nächste HA Schub kommt, möchte ich mich lieber davor wappnen. Ich werde dann regelmäßig berichten und sobald ich erste Ergebnisse habe dann auch Vorher/Nachher-Bilder veröffentlichen!

Ich bin sehr gespannt!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Binne on Tue, 27 Dec 2016 11:39:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich drücke dir die Daumen!!

Toll, dass du so mutig warst und nicht wie ich 20 Jahre damit gewartet hast

Berichte uns!

Und... nicht so viel Haare waschen

LG!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 27 Dec 2016 16:22:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Binne

vielen Dank, ich bin ganz guter Dinge.

Eigentlich habt ihr mich davon überzeugt, denn wenn selbst nach Jahren des HA eine Besserung eintritt, na dann ist das irgendwie schon sehr überzeugend!

Und dann gab es noch eine Frau bei YouTube (Tina Hendricks), deren "Langzeitstudie", sie benutzt Rogain (erst Liquid, dann Foam) seit mittlerweile über 5 Jahren, ohne dass die Wirkung verloren gegangen ist und steht ihren Abonnenten dazu Rede und Antwort, mir auch ein wenig die Angst genommen hat.

Und ein Satz, den sie gesagt hat, wollte mir dann nicht mehr aus dem Kopf: "Der Haarausfall geht weiter, mit oder ohne Rogain, also warum nicht einfach testen, ob man zu den Glücklichen gehört bei denen es hilft?".

So simpel und so wahr .

Das mit dem Waschen werde ich versuchen zu beherzigen, aber: ich muss irgendwie einen Weg finden das Zeug so aufzutragen, dass es nicht meine eigenen Haare benetzt... meine Haare sehen wirklich sehr fettig aus  Es wäre schon angenehm, sich das am nächsten Tag einfach von der Rübe waschen zu können und frisch zur Arbeit zu können, aber mal sehen, ich werde sicher noch geübter mit dem Auftragen!

So, jetzt wird's bei mir auch mal Zeit für 'ne Signatur

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Tue, 27 Dec 2016 20:19:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Liebe Christel,
Ich finde es toll dass du so mutig bist und drücke dir ganz fest die Daumen!!!!
Ich persönlich nehme derzeit selen kapseln ein und esse so oft es geht Braunhirse. Bin der Meinung dass mir kaum Haare ausgehen das sagen auch meine Friseurinnen. Und trotzdem wurde der Scheitel breit und die Tonsur und die GHE sichtbar. Ich habe viiiiele kurze Haare (ca. 4 cm lang) aber ich habe das Gefühl dass sie nicht länger werden. Lassen sich aber zum glück auch nicht rausziehen. Sehe unmöglich aus derzeit.....
Schade dass man nur winzige Fotos hochladen kann.....

Alles Gute weiterhin!!!!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Wed, 28 Dec 2016 18:28:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Alice,

gehen dir denn erst seitdem du das zu dir nimmst weniger Haare aus? Dann würde ich das mal weiter beobachten, vielleicht lag es wirklich an irgendeinem Mangel?

Hast du nicht auch Alopexy zuhause rumfliegen, hast du gesagt? Eigentlich brauchen wir keine Angst zu haben, der Haarausfall ist eh schon da, also was kann im schlimmsten Fall passieren?

Noch mehr Haarausfall ohne Neuwuchs.

Mir haben die ganzen Berichte der letzten Wochen hier Mut gemacht und falls du Englisch sprichst schau' dir mal das Video von Tina Hendricks "Rogaine for life" an und evtl. auch die anderen beiden Videos nach Umstieg auf Foam 5% und das Update nach 5 Jahren Gebrauch, vielleicht macht dir das etwas Mut? Die Reaktionen unter dem Video sind eigentlich auch sehr vielversprechend.

Oft ist es ja so, dass diejenigen die mit etwas Erfolg haben sich nicht mehr aktiv in Foren beteiligen, weil wenn das Problem erst mal beseitigt/ eingedämmt ist wieder andere Dinge in den Fokus rücken .

Lieben Gruß
Christel

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 29 Dec 2016 11:00:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hat irgendjemand von euch ebenfalls nach nur 5 Tagen Anwendung (heute Tag 6, aber wende es ja nur abends an) Augenbrauen verloren?

Also nicht so, dass es auffällt, aber ich habe heute morgen ca. 6-8 Haare unter der Braue gehabt und das hatte ich vorher noch nie, zumindest nicht so, dass es aufgefallen wäre! Also die einzelnen Härchen, mein HA selber hat ja eine meiner Brauen auch mit erwischt (wobei das zum Teil auch aufgrund meiner Zupfvergangenheit weniger gut nachwächst ).

Jedenfalls, nach zwei Stunden hab' ich dann noch mal drei kurze Härchen in meinem Gesicht entdeckt (ob Augenbrauen oder Wimpern, kann ich in diesem Fall nicht sagen). Sehr komisch.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by kiri54 on Fri, 30 Dec 2016 10:29:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi Leute, bin gerade durch zufall auf dieses Forum gestoßen, da ich in letzter Zeit auch das Gefühl habe, übermäßig viele Haare zu verlieren. Sorry das ich hier so reinplatze
Meine Mama hat auch eine UF, also wäre ich im Prinzip ja auch gefährdet oder? Aber sollte ich dann nicht auch andere Beschwerden haben? Gewichtszunahme oder sowas? Radiologe geht sich erst in zwei Wochen aus, bin im Urlaub

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 02 Jan 2017 21:26:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Kiri54,

tut mir Leid, dass ich jetzt erst antworte, die Feiertage waren etwas stressig.

Ich denke es kann nicht schaden, deinen Hormonstatus mal zu überprüfen, gerade wenn du Haarausfall hast und Ursachenforschung betreiben musst. Bin leider aber selbst kein Experte in der Thematik.

Bei mir haben mütterlicherseits alle Frauen eine UF und da man bei AGA ja eher davon ausgeht, dass es ein schleichender Prozess ist halte ich verschiedene Baustellen bei mir persönlich für sehr wahrscheinlich.

Schaden kann es jedenfalls nicht, mal abzuklären wie es bei dir gesundheitlich so aussieht .

Lieben Gruß und ein frohes Neues!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 08 Jan 2017 19:28:57 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallöchen,

kurze Zwischenmeldung: Minoxidil 5% nehme ich ja nun seit kurzen 16 Tagen einmal täglich abends, bisher noch keine Änderung, was ja auch klar ist, nach der kurzen Anwendungsdauer.

Der Haarausfall hat sich ja bereits fast zeitgleich mit den ersten Anwendungen reduziert (auch vorher schon, vermutlich durch die Estradioltinktur, vielleicht aber auch aus ganz anderen Gründen), deshalb führe ich dies eigentlich nicht auf's Minox zurück, aber wissen werde ich es jetzt wohl nie .

Die Verträglichkeit ist bislang ganz gut, hatte einen kleinen Pickel auf dem Kopf, dieser ist wieder verschwunden. Außerdem hatte ich am Anfang das Gefühl mein Gesicht würde ein wenig spannen. Die ersten Tage hatte ich auch ein - wirklich minimales - Engegefühl im Brustbereich, aber auch das hat sich von alleine recht schnell wieder gegeben.

Ansonsten keinerlei Nebenwirkungen. Bin sehr gespannt, wann das Shedding einsetzt.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 13 Jan 2017 18:18:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich bin ein bisschen enttäuscht, dass ich bisher noch nicht die reinsten Anzeichen von Shedding habe, denn ich befürchte, dass ich dann auch kein guter Responder bin, auch wenn mir klar ist, dass 3 Wochen natürlich viel zu kurz sind.

Ich habe ja auch entschieden, dem ganzen erst mal 12 Monate Zeit zu geben (außer bei extremen Nebenwirkungen versteht sich), dennoch scheinen viele bereits nach 2 Wochen zu shedden.

Ach, heute ist ein doofer Tag.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 19 Jan 2017 09:56:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich wurde angesprochen, was ich mit meinen Haaren gemacht habe, die würden wieder viel besser aussehen insgesamt und irgendwie auch wieder nach mehr Sprungkraft und weniger platt am Ansatz.

Den Eindruck hatte ich zwar auch, aber es ist natürlich noch mal etwas ganz anderes, es von anderen zu hören zu bekommen (ohne darauf aufmerksam zu machen oder zu fragen, denn dann befürchte ich immer, eh nur das zu hören zu bekommen, was ich auch hören möchte ).

Fragt sich nur: liegt das jetzt schon am Regain? Kann ja eigentlich nicht, denn wahrscheinlich sind es eher die Haare, die ja schon zu wachsen begonnen hatten und jetzt einfach nachgedickt bzw. auch ohne optimalen Lichteinfall und Scheitel-Zieh-Prozedur sichtbar sind. Außerdem habe ich leider noch immer nicht die geringsten Anzeichen eines Sheddings.

Wobei, es kann natürlich auch sein, dass der Haarausfall eigentlich schon weg ist oder am Abklingen und die Haare die ich jetzt noch verliere (denn es ist immer noch deutlich mehr HA als ich früher hatte, aber seit Anfang Dezember dennoch deutlich weniger, als ich in den Monaten davor hatte) tatsächlich einem Shedding zuzuschreiben sind. Oder das Shedding bleibt aus, weil gar keine übermäßige Anzahl an Haaren mehr in der Telogenphase ist.

Oder aber gar kein Shedding und trotzdem Neuwuchs. Dann ist die Frage, ob es dann trotzdem AGA ist? Naja, eigentlich ist es ja auch egal. Hauptsache es fühlt sich insgesamt wieder etwas besser an.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Milena on Thu, 19 Jan 2017 19:32:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

geht mir ähnlich. Benutze seit gut einer Woche den 5% Schaum . Das beste wäre es wirkt

ganz fest die Daumen das es wirkt! Ich werde noch abwarten müssen bin ganz am Anfang. LG Milena

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 20 Jan 2017 18:41:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

HalliHalloHallöchen,

ja, eigentlich ist es total bekloppt, ich weiß . Aber bei den meisten bei denen es geholfen hat, gab es nun mal auch ein Shedding und umgekehrt genauso. Naja, die Ausnahmen bestätigen wohl die Regel. Kein Shedding und trotzdem Neuwuchs wäre natürlich das Optimum .

Bald habe ich die erste Ampulle leer und morgen sind 4 Wochen um. Ich brauche immer mehr als den einen Millimeter pro Anwendung, daher kommt das gut hin. Allerdings habe ich auch noch nicht die perfekte Methode gefunden, um es wirklich nur auf der Kopfhaut aufzutragen .

Nebenwirkungen habe ich keine (mehr). Scheine Regain also schon mal gut zu vertragen. Wenn es also wirkt, wäre das schon mal wunderbar .

Irgendwie wachsen meine Haare aber auch nicht mehr so richtig in die Länge. Wenn das bedeutet, dass auch generell nichts nachwächst, wäre das der Supergau. Naja, vielleicht hab' ich aber einfach nur ne Phase. Werde meine Haare jetzt messen und dann in einem Monat noch mal. Dann weiß ich mehr .

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 26 Jan 2017 09:07:51 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Gestern war ich beim Endokrinologen. Bin nun 6 Ampullen leichter. Auf dem Ultraschall sieht meine Schilddrüse normal aus (der Arzt hat aber bei einer anderen Patienten angeblich mal 5 Knoten übersehen, auch wenn ich mir das schwer vorstellen kann). Er meinte allerdings auch Knoten seien nicht schlimm.

Nicht so schlimm, wie die Bewertungen im Netz haben vermuten lassen, aber so, dass ich sie nachvollziehen konnte. Etwas arrogant, scheinbar belustigt(?) und unterbricht tatsächlich auffällig oft (vermute aber, dass es ihm nicht mal auffällt und ihm gar nicht bewusst ist, dass er unfreundlich/ unhöflich wirkt). Ist mir aber eigentlich egal, will eh nur die Werte und gut ist.

Naja, mehr weiß ich wenn die Ergebnisse da sind. Habe nun Schilddrüsenwerte überprüfen lassen und mich auf Hyperandrogenämie testen lassen. Die Ergebnisse bekomme ich am 2. Februar.

Sonst nix neues, Regain hat bisher weder positive, noch negative Auswirkungen. Nach wie vor kein Shedding.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Milena on Thu, 26 Jan 2017 21:55:36 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hoffe du bekommst einen Anhaltspunkt. Ich hab 2 Endos durch und der letzte war wirklich nett. Aber gebracht hat das leider auch nichts da alle Werte in Ordnung waren. Sogar einen Cortisol Test hat er gemacht. Ich drücke dir die Daumen.
VG Milena

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 16 Feb 2017 13:24:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallöchen,

leider (oder zum Glück?) noch nichts Neues/ Hilfreiches in Bezug auf meinen Haarausfall, außer dass er sich in einem normalen (für mich immer noch ZU viel im Vergleich dazu, wie es vorher war) Bereich eingependelt hat.

Wer sich nur für den Minox-Teil interessiert, "muss" nur das dick gedruckte lesen .

Zählen mache ich momentan nicht, weil ich meine Haare (wieder) nur noch 1-2 Mal die Woche wasche und momentan sehr wenig Zeit habe, die Masse einer ganzen Woche zu zählen würde wohl doch etwas lang dauern. Nächste Woche wollte ich es aber noch mal zur Kontrolle machen und damit ich einen Vergleich zu den Hochzeiten im letzten Jahr habe.

In knapp einer Woche (in acht Tagen, um genau zu sein) verwende ich Regain seit 2 Monaten ! Kann das denn sein? Man man man, wie schnell die Zeit vergeht. Nächste Woche bin ich bei der dritten Packung angelangt.

Ein Jahr ist es nun schon her, dass mein Haarausfall dieses extreme Ausmaß angenommen hat, Montag ist der 1. Todestag meiner Schwiegermutter.

Zu diesem Zeitpunkt (bzw. insbesondere die Wochen und Monate davor) fing diese für mich ziemlich schwierige Zeit an. Ich habe weniger Haare als Anfang letzten Jahres, aber (gefühlt) mehr Haare als noch Ende letzten Jahres.

Das hormonelle Haarwasser habe ich erst mal abgesetzt. Bzw. ist es leer und ich habe nicht für Nachschub gesorgt, ich hatte es ohnehin nur noch sporadisch aufgetragen.

Beim Minoxidil bin ich aber konsequent: 1x täglich 5% abends! Klappt nach wie vor wunderbar, kein Ausschlag, keine Schuppen, eigentlich überhaupt gar keine Symptome. Ganz evtl. wachsen meine Augenbrauen schneller, denn ich habe das Gefühl häufiger zupfen zu müssen (allerdings hatte ich bereits im Voraus davon gelesen, deswegen kann es gut sein, dass ich mir das einbilde ). Ich hatte KEINERLEI Shedding, aber ich habe schon das Gefühl, dass es mein Haarwachstum etwas angeregt hat, denn vorher hatte ich nicht das Gefühl dass

sich (obwohl der HA sich ja schon reduziert hatte) überhaupt was tut! Nun weiß ich natürlich nicht, ob's am Minox liegt, oder nicht, aber ich habe ja gesagt ich gebe dem ganzen erst mal ein Jahr und schaue dann weiter.

Naja, ich halte euch auf dem Laufenden!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Wed, 22 Feb 2017 14:40:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Leider ist nun doch nicht mehr alles so optimal. Mal davon abgesehen, dass meine Kopfhaut seit 3 Tagen permanent juckt und ich echt aufpassen muss, mich nicht andauernd zu kratzen, weil sonst noch jemand glauben könnte ich habe Flöhe  sind meine Ohren auch noch feuerrot und jucken ebenfalls. Habe heute mal einen Tag ausgesetzt und werde heute Abend wenn ich zuhause bin über Nacht eine Ölkur einwirken lassen.

Und sonst? HA unverändert (was gut ist!), aber halt nach wie vor kein Shedding. Gehe also davon aus, dass da auch nix mehr kommen wird. Entweder es wirkt so, oder eben gar nicht.

Naja, laut Endokrinologie ist mit meinen Androgenen alles in Ordnung und auch meine Schilddrüse ist sowohl was die Blutwerte anbelangt, als auch was das Schallen betrifft. Also im Endeffekt genau das, was mein Hausarzt mir auch schon gesagt hat.

Mein Eisenwert ist aber wieder auf 46 gesunken, obwohl ich durchgehend Eisen eingenommen habe und mein Wert ja im August/ September bereits wieder bei 77 war. Zunächst hoch dosiertes  Eisen (Ferro Sanol 100mg), dass ich vom Hausarzt verschrieben bekommen habe, dann 50mg von DM (Taxofit) in Eigenregie. Der Endo meinte in meinem Fall wären Infusionen sinnvoller, da der Darm nur eine bestimmte mg-Anzahl am Tag "durch lässt" und somit nicht genug Eisen in meine Blutbahn zu gelangen scheint, um den Mangel zu beheben. Da ich eine recht starke Monatsblutung habe, kann mein Eisenmangel und meine leichte Anämie auch damit zusammen hängen.

Also wieder mehr Eisen. Und weiterhin Minox, aber ich überlege auf ein anderes Generikum umzusteigen, wenn das mit dem Juckreiz nicht aufhört.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Milena on Fri, 24 Feb 2017 06:00:42 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christel
Ich hatte vor Jahren auch mal das flüssige Minox und habe das nicht konsequent angewendet weil ich auch Probleme mit der Kopfhaut bekam, Juckreiz, trockene Kopfhaut. Aktuell bin ich in der 7. Woche der Regaine Schaum Anwendung und habe was das Auftragen betrifft ein sehr viel besseres Gefühl. Ob es wirkt kann ich noch nicht sagen. Es fällt gerade nicht weniger aus.
LG Milena

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 06 Mar 2017 18:37:25 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hmmm... vielleicht sollte ich dann auch umsteigen. Habe eine Woche pausiert und dann wieder angefangen, da bei jedem Auftragen ein Brennen aufgetreten ist, als würde ich etwas extrem Reizendes in eine offene Wunde kippen. Nein, es war wirklich unerträglich und hat mich um den Schlaf gebracht.

Meine Ohren sind ganz weiß geworden (bin ja relativ dunkelhäutig, also fällt es noch mehr auf) und haben extrem angefangen zu schuppen. Leider hat es sich nicht auf meinen Kopf selbst und die Ohren begrenzt, sondern zu allem Überfluss sind Hals, Nacken, Oberarme und teilweise Dekolleté betroffen.

Seit Sonntag verwende ich es wieder, wobei ich diesmal ganz genau darauf achte NUR die Scheitelpartie und Tonsur zu benetzten, vielleicht war ich beim Auftragen nicht achtsam genug. Könnte mir vorstellen, dass es sich beim Duschen auf dem Oberkörper verteilt hat und der nicht so gut darauf reagiert hat.

Ich werde nun noch mehr darauf achten meine Haare kopfüber VOR dem Duschen zu waschen. Vielleicht hilft's ja.

Ich mein, eigentlich weiß ich ja nicht einmal ob es mir hilft, da ich außer Nebenwirkungen keine Wirkung habe oder feststellen kann, dafür ist es aber auch vielleicht noch zu kurz.

Weihnachten habe ich angefangen, der HA hatte sich bereits davor (durch das estradiolhaltige Haarwasser in Verbindung mit dem Kortison?) normalisiert und von Shedding leider bis heute keine Spur.

Absetzen mag ich es aber auch nicht, denn was wenn der HA ohne Minoxidil munter weiter gegangen wäre und ich dann in ein paar Wochen wieder den Salat habe?

Psychisch komme ich aber derzeit echt gut damit zurecht, dass meine Haare weniger geworden sind. Obwohl ja noch nicht viel nachgewachsen ist. Entweder habe ich mich einfach daran gewöhnt oder es liegt wirklich einfach daran, dass ich so gut wie alle Möglichkeiten ausgeschöpft habe und etwas tue.

Mein Endokrinologe ist der Ansicht, dass es wenn es nicht anlagebedingt ist, eigentlich nur am Eisen liegen kann, weil meine anderen Werte top sind und lediglich die Schilddrüse grenzwertig ist. Er meint aber bei einer so geringen hormonellen Störung macht eine Hormongabe keinen Sinn, da TSH-Werte z.B. auch nur vorübergehend erhöht sein können (meiner ist es momentan allerdings nicht und ich habe auch weder Knoten noch eine Vergrößerung; wurde auch geschallt und alles) und nicht immer auf eine beginnende Unterfunktion hinweisen.

So soll ich erst mal meinen Eisenmangel in der Griff bekommen, da wohl Eisen an der Synthese irgendeines Enzyms (hab ich mir aufgeschrieben, muss ich aber noch mal nachsehen) der für die Schilddrüse wichtig ist beteiligt ist und somit ein Eisenmangel eine latente Fehlfunktion begünstigen kann, die wieder verschwindet, wenn man den Eisenmangel im Griff hat. Wenn dann meine Schilddrüsenwerte immer noch nicht "besser" sind bzw. mein HA immer noch da

ist, kann man immer noch eine hormonelle Behandlung in Betracht ziehen. Ich finde es eigentlich gut, dass er nicht gleich Hormone verschreibt.

Ja nun, werde mal schauen ob ich das Minox nun besser vertrage und am Eisen arbeiten. Kann eine Nebenwirkung  eigentlich echt auch erst so spät auftreten? Vielleicht habe ich ja auch einfach unabhängig vom Minox jetzt auch noch Schuppenflechte oder so

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Milena on Mon, 06 Mar 2017 20:41:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hatte vor Jahren Schilddrüsenprobleme aber keinen Haarausfall. Ich habe aber gelesen das gering abweichenden Werte HA auslösen können und groß abweichende Werte eben auch keinen HA... hilft uns auch nicht weiter.....

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Wed, 22 Mar 2017 18:12:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Liebe Christel, wie geht es dir?

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Thu, 23 Mar 2017 08:45:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Alice,

hach joa, man schlägt sich so durch würde ich sagen, und dir?

Leider kann ich momentan kein Regain nehmen, denke ich werde erst nächsten Monat wieder starten können, wenn sich meine Kopfhaut wieder beruhigt oder muss auf ein anderes Generikum oder das Original umsteigen, da ich solche Probleme mit meiner Kopfhaut bekommen habe, - das ist nicht schön.

Ich hatte noch nie Probleme mit Schuppen, das was ich jetzt habe, schlägt alles, was ich jemals bei anderen Leuten an Schuppen gesehen habe, dabei nehme ich bereits seit mehreren Tagen gar nichts mehr.... weder dieses Estradiol-Tinktur noch Minoxidil. Wie lange dauert es wohl, bis sich alles wieder beruhigt hat?

Es ist nicht übertrieben, wenn ich sage: Sobald ich meinen Kopf auch nur zu schnell schüttel oder mich unbedacht am Kopf kratze (der Juckreiz ist aber zum Glück mittlerweile verschwunden) habe ich weiße Flocken überall und das ist SEHR unangenehm. Da muss ich mir etwas einfallen lassen.

Da ich weder Shedding hatte, hoffe ich das sich das Absetzen nicht bald rächt, denn ich würde schon behaupten das entweder die Estradiol-Tinktur, das Minox oder die Kombination aus beidem + NEMs mein Haarwachstum angeregt haben und es wieder etwas weniger licht aussieht da oben .

Ich denke ich werde mal demnächst vorher/ nachher Fotos posten.

Wie geht es dir denn so?

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 15 Apr 2017 15:24:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So..... nächster Versuch. Mit Alopexy 5% und etwas mehr Öl und Kopfhautpflege, hoffe ich, dass es im zweiten Anlauf nun ohne extreme Nebenwirkungen klappt.

Gestern habe ich meine Haarseife ausprobiert, also die selbst gesiedete. Und auch wenn Eigenlib stinkt: SIE IST PERFEKT. Wirklich. Zumindest bis jetzt... Tolles Schaumverhalten, alles natürliche Öle und von der Überfettung her auch alles toll. Bin gespannt, wie sie sich im Langzeittest schlägt.

Mein Kumpel (mit dem ich sie gesiedet habe) und seine Schwester (die sie schon länger testet und Kopfhauptprobleme in Form irgendeines Ekzems hat) sind jedenfalls begeistert .

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Fri, 21 Apr 2017 15:27:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Meint ihr wenn ich das original Regain verwende, könnte es unter Umständen besser verträglich sein?

Diesmal haben die NW leider nicht lange auf sich warten lassen.  Meine Ohren sind nach 2 Anwendungen wieder knallrot, mein Gesicht spannt und pellt sich und meine Kopfhaut nässt. Außerdem ist meine Kopfhaut komplett von einer weißlichen Kruste übersät (kann sein, dass ich keine Schuppen habe sondern es diese Schicht ist, die sich löst). Und leider verklebt diese feuchte Schicht auch meine Haare. Scheiße.

Was mach ich denn jetzt? Wenn ich zum Hautarzt gehe ist der bestimmt böse, dass ich ohne Absprache damit los gelegt habe. Andererseits, es ist rezeptfrei, also eigentlich meine Sache.

Ich werde es noch mal mit dem Schaum versuchen denke ich, wenn das nicht klappt... weiß ich auch nicht.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Fri, 21 Apr 2017 19:58:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christel mein Hautarzt hat damals gemeint wir probieren es erst mit alopexy und dann mit östrogen-haarwasser. Aber Östrogene hast du ja schon probiert, oder?

Auch bin eben wieder ziemlich down seit ich heute meinen scheitel und meinen Ansatz vorne fotografiert habe. Die modernen smartphones sind da erbarmungslos. Leider lassen sich die Bilder aufgrund der Größe nicht hochladen.
Was mich von Minox abhält: ich möchte nächstes Jahr schwanger werden und wer weiß....Da will man definitiv nichts riskieren.
Ich habe nun alle Bilder gelöscht weil mich das fertig macht. Ich habe einen Job wo ich leider immer in der Öffentlichkeit stehe bzw täglich parteienverkehr habe und das macht es nicht gerade leichter für mich.
Aber ich bin zu dem Entschluss gekommen: wenn es ganz schlimm kommt werde ich ein haarteil tragen....Keine Hormon-Experimente.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 22 Apr 2017 08:09:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Danke Alice.

Das Einzige was mich momentan etwas beruhigt ist, dass ich derzeit keinen HA habe. Man sieht auch richtig wo was nachgewachsen ist, dadurch dass ich total Taper habe. Allerdings weiß ich halt nicht was den Neuwuchs begünstigt hat.

Ich werde mir auf jeden Fall wieder diese östrogenhaltige Tinktur mit Kortison holen. Der Juckreiz muss weg und gar nichts zu tun macht mir Angst.

Zumal ich mich von meinem Partner getrennt habe, nächsten Monat umziehe und dieses Jahr mein Examen ansteht und dadurch die nächste stressige Zeit ebenfalls bevor steht.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Sat, 22 Apr 2017 09:35:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Du hast dich getrennt? Wie schlimm. Darf ich fragen, warum?

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 23 Apr 2017 10:51:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Leider kommen wir immer wieder an dem gleichen Punkt an, drehen uns immer im Kreis und unsere Prinzipien und Zukunftsvorstellungen scheinen einfach zu weit auseinander zu gehen derzeit.

Sicherlich bin ich auch einfach selbst so unzufrieden, gestresst und unglücklich, dass ich momentan mehr das negative in der Beziehung sehe, aber ich kann es mir derzeit nicht leisten zusätzlich zum Stress auf der Arbeit und innerhalb der beruflichen Weiterbildung (ich muss Dienstag meine Projektarbeit abgeben, darauf folgt eine Klausuremphase, ein Businessplan, eine Abschlusspräsentation und nach dem Sommerferien das Examen) auch noch Beziehungsstress zu haben. Dann schaffe ich dieses Jahr nix mehr.

Glaube auch dass ich momentan eine leichte depressive Verstimmung habe und eigentlich wäre es wohl klüger gewesen diese Entscheidung nicht so übereilt zu treffen, aber besser jetzt die Trennung, als in ein paar Monaten wenn ich abliefern muss.

Wir sind aber nicht im Streit, wohnen (noch) zusammen und regeln das alles ziemlich erwachsen und unkompliziert. Deswegen geht es mir da jetzt gerade auch nicht ganz so schlecht, wie es einem vielleicht normalerweise nach einer Trennung gehen würde. Ich bin zwar traurig, aber nicht am Boden zerstört. Hat sich alles ja auch vorher schon so abgezeichnet.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Sun, 23 Apr 2017 11:10:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das tut mir trotzdem sehr leid, wenigstens geht die trennung von dir aus....Wie lange werdet ihr noch zusammen wohnen? Vielleicht gibt es ja noch einmal einen Neustart, wer weiß?
Ich kann verstehen wie schnell man wegen der dummen haare in eine depressive Phase rutscht und der Partner natürlich die Welt nicht mehr versteht.
Ich war gestern bei einer neuen Frisörin und sie meinte ich muss ab jetzt einen seitenscheitel tragen weil das Haar sonst am oberkopf noch mehr ausdünnt.
Kann das sein oder ist das nur dummes Gefasel?
Ich glaube wir müssen uns trotzdem vor Augen halten dass Milliarden von Menschen gern unsere Probleme hätten.....

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 24 Apr 2017 17:05:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das größte Problem, dass ich momentan mit meinen Haaren habe ist tatsächlich nicht der HA (den ich ja eigentlich schon seit Ende letzten Jahres nicht mehr so stark habe, warum auch immer) sondern die nässende Kopfhaut in Verbindung mit Schuppen. Glaub mir, das sieht richtig widerlich aus!

Das Problem ist auch, dass die Haare dadurch verkleben und sich Bündeln, ergo man die Kopfhaut mehr sieht. Nicht so schön. Ich frage mich halt, ob es mit dem Originalprodukt anders

gelaufen wäre, oder ob ich nun wirklich davon ausgehen muss, dass Minoxidil für mich Tabu ist.

Gnaaah. Das ist wirklich ätzend .

Ja, also eigentlich (auch wenn ich den Anstoß geliefert habe) sind wir beide unzufrieden gewesen, somit war es mehr oder weniger einvernehmlich, auch wenn es natürlich trotzdem schade ist.

Aber ich freue mich sehr auf einen neuen Lebensabschnitt, eine Wohnung habe ich schon gefunden, zum 01.05. Leider muss ich dann zwei Monate doppelt Miete bezahlen, aber mit dem Ex zusammen zu wohnen ist jetzt auch nicht unbedingt optimal, also muss ich da wohl durch .

So richtig versteh ich das mit dem Seitenscheitel aber nicht, ehrlich gesagt. Also geht es ihr jetzt darum, dass man das nicht so sieht und dass dir etwas den Stress nimmt und dass du deswegen dann weniger Haare verlierst, oder meint sie jetzt wirklich die Position der Haare bzw. des Scheitels begünstigt HA?

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 02 May 2017 08:51:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

ich bin heute aus dem Krankenhaus gekommen. Ich hatte letzte Woche eine Blinddarm OP bei der dann auch noch irgendwelche Verwachsungen/ Verklebungen der Organe im Bauchraum festgestellt und gelöst wurden.

Da ich vorher noch nie operiert wurde, sind diese entweder angeboren oder kamen (was die Ärzte für wahrscheinlicher halten) durch unbehandelte wiederkehrende Entzündungen im Bauchraum zustande.

Da ich ja relativ oft krank war in den letzten 2-3 Jahren und immer mal wieder erhöhte Entzündungswerte hatte und alle paar Wochen starke Schmerzen dort hatte, wo sie auch diesmal wieder waren (nur viel stärker!!), war der Blinddarm wohl ebenfalls immer mal wieder entzündet und hat sich dann von alleine zurück gezogen... Im/ am Darm musste auch was weg geschnitten und getrennt werden.

Mir geht es jetzt aber wieder gut .

Ich habe ja die leichte Hoffnung, dass dies auch der Grund dafür ist, dass meine Blutwerte immer so schwanken, obwohl ich mich eigentlich ja gesund ernähre. Wenn der Darm betroffen ist kann die Nährstoffaufnahme ja durchaus erschwert sein.

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Fri, 05 May 2017 09:30:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Liebe Christel,

ich bin froh, dass du alles gut überstanden hast. Wie geht's deiner Kopfhaut?
Ja, die Frisörin meinte, wenn der Scheitel immer in der Mitte ist dann wachsen dort wegen dem Gewicht (Welches Gewicht) der Haare noch weniger Haare.

Komische Ansicht.... leider sieht es auch beim Seitenscheitel nicht viel besser aus.

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sat, 06 May 2017 12:23:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Meine Kopfhaut schuppt und schuppt und schuppt und schuppt... irgendwie kann das nicht normal sein, ich hatte vorher nie Schuppen und nun reicht es den Kopf zu schütteln und es rieselt nur so herab... Hoffentlich beruhigt sich das bald wieder -.-'.

Ja, zum Glück habe ich alles gut überstanden und fühle mich derzeit bis auf Narbenschmerzen und bisschen Schmerz durch die OP-Gase ganz gut. Die Narben scheinen auch ganz gut zu verheilen.

Wie geht es dir so?

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Sun, 07 May 2017 10:21:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo ihr Lieben,

ich habe beschlossen es doch noch mal mit dem Original zu versuchen, allerdings als Schaum. Das soll verträglicher sein. Hat dazu jemand Erfahrungswerte durch einen direkten Vergleich des Schaumes mit der Tinktur?

Kann es sein, dass ich nur so krass reagiert habe, weil statt Propylenglygol was anderes (weniger reizendes) enthalten sein soll?

Allerdings haben sich die offenen Wunden gerade wieder beruhigt und momentan habe ich quasi "nur Schuppen".

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Fritze on Sun, 07 May 2017 14:18:59 GMT

Hallo Christina,
ich fand es sehr interessant dein Tagebuch durchzulesen. Ich bin seit ein paar Tagen hier im Frauen Forum unterwegs, da meine Mutter (55) stärkeren Haarausfall bekommen hat und ich mich etwas für sie einlese. Ich selbst (22) habe allerdings auch HA. Ich bin jetzt nun schon knapp 6 Monate in Behandlung gegen den HA. Angefangen habe ich auch mit Regaine 5 %. Einmal am Tag. Genau wie bei dir habe ich eine sehr trockene Kopfhaut + Schuppen bekommen. Es gibt einige Dinge die du dagegen machen kannst. Ich würde mich an deiner Stelle etwas mehr im Allg. Forum umschauen. Da findest du bestimmt ein paar Antworten und Hilfestellungen. Also einfach mal anmelden und dann besonders unter dem Reiter "Selbsthilfe" mal ordentlich einlesen.

Erstmal hier für Kopfhautprobleme: https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/25395/
Mir hat total EUCERIN DermoCapillaire kopfhautberuhigend.Tonikum geholfen.

Dann habe ich mein 5% Minox auf 2% verdünnt. Ist viel billiger als 2% zu kaufen.
Hier unter dem link ( https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/26957/ ) findest du etwas weiter untern beim zweiten Zitat Möglichkeiten, falls man Minox nicht verträgt.
1. von 5% auf 2,5% verdünnen
2. oder D-Panthenol 75% reinmischen.
Es ist allerdings nicht ganz klar ob D-Panthenol 75% die Wirkung von Minox beeinträchtigt.
Ich habe mit D-Panthenol 75% sehr gute Erfahrungen gemacht. Allerdings hatte ich dann zu große Angst, dass es nicht mehr wirkt. Und bin aufs verdünnte Minox umgestiegen.

Ich benutze zusätzlich ein Urea Schampoo gegen die Trockenheit und gegen die Schuppen Ket: https://www.medizinfuchs.de/8881916 . Dieses Schampoo wird von sehr vielen Usern im allg. Forum genutzt. Dazu findest du auch noch ganz viel wenn du es mal in der "Such- Funktion" eingibst.

Ich habe noch nie Schaum benutzt, allerdings habe ich schon ein paar mal im Forum gelesen, dass es besser vertragen wird. Sprich weniger Schuppen/ trockene Haut. Allerdings soll es auch weniger wirken. Dann würde ich eher erst die 2,5% Minox testen.
Vielleicht konnte ich dir ja ein bisschen helfen.. Schau auf jeden fall mal im allg Forum vorbei und ich wüsche dir weiterhin ganz viel Erfolg und Kraft!
Lassen den Kopf nicht hängen!
Liebe Grüße

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 09 May 2017 08:07:05 GMT


Hallo,

vielen Dank für deine lange aus ausführliche Nachricht.

Minox strecken kommt für mich leider nicht in Frage, weil ich es dann 2x täglich auftragen

müsste, ich habe mich für 1x täglich 5% abends entschieden, weil mich nachts keiner sieht und ich es dann morgens runter waschen kann. Da mein Kopf leider nach dem Auftragen aussieht wie... naja... also da würde ich lieber mit Glatze raus, als wenn meine Haare so aussehen... ungepflegt, glänzend und fettig (aber gleichzeitig trocken)... Das ist aber eigentlich das geringste Problem.

Denn die Schuppen sind zwar nervig, aber ich kann es momentan eher aufgrund der nässenden und offenen Wunden nicht auftragen. Ich vermute eine extreme Überreizung/ Unverträglichkeit oder aber auch tatsächlich allergische Reaktion. Ich denke auch dass die Schuppen bei mir nicht Folge der trockenen Kopfhaut sind, sondern einfach die Krusten die sich durch die offene Kopfhaut gebildet haben und die sich nun nach und nach lösen.

Die Frage ist nur worauf ich allergisch reagiere, also ob es das Minox ist oder eines der Mittel darin...

Ich werde mal eine Collage basteln und hochladen, damit man sieht was ich meine. So schade es ist und so gerne ich wieder mit Minox anfangen würde, muss ich das wohl erst mit meinem Hautarzt abklären, so oder so, muss ich erst mal warten bis meine haut sich beruhigt hat. Ich bin schon froh, dass mein Gesicht nicht mehr so angeschwollen ist...

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Fritze on Tue, 09 May 2017 11:17:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hey,
mir (und vielen anderen Usern) geht es genau so. Minox morgens auftragen gestaltet sich als sehr schwierig und nicht schön. Es sei dem man ist feinmotorisch gut. Mittels einer kleinen Spritze und abgestumpften Kanüle kannst du Minox ganz fein und unauffällig auftragen. Generell ist diese Methode effektiver. Da man so Minox nur an der Wurzel aufträgt und nicht in den ganzen Haaren verteilt. Hier dazu eine Anleitung ( https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/279487/#msg_279487 ) bei Punkt 5.
Mir ist das morgens einfach zu stressig. Deswegen trage ich auch nur Abends auf. Nur statt 5% nur 2,5%. Hier (https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/25174/) kannst du nachlesen, dass auf lange sicht die 5% Minox nicht viel mehr bewirken als die 2,5%. Dort ist auch ganz oben eine Grafik verlinkt anhand welcher man sieht, dass im lauf der Zeit sich 2,5% und 5% näher kommen. Solltest du also mit dem Propylenglycol nicht klar kommen. Wäre die Verdünnung eine gute Sache und besser als nichts

Das mit der Kopfhaut hört sich allerdings wirklich nicht gut an! Und würde auch zum Arzt gehen und eine Pause jetzt einlegen. Welche auch gar nicht schlimm ist. Habe auch Pause bis zu 8 Tagen gemacht und keinen negativen Effekt gemerkt.
Du kannst die Collage + Story dann ja mal im Allg. Forum posten.

Ich wünsche dir eine gute Besserung!

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 09 May 2017 14:03:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

super vielen Dank . Ich pausiere schon seit ca. einem Monat nachdem ich es hinterher nur noch sporadisch aufgetragen habe.

Deswegen der Gedanke mit dem Schaum. Mein Hautarzt ist leider dagegen gewesen und es ist mir ein wenig unangenehm gegen sein Anraten trotzdem letztes Jahr damit angefangen zu haben.

Shedding hatte ich ja keins, aber auch keinen wirklichen Neuwuchs, bzw. nicht mehr, als den den ich schon vor Minoxidil hatte.

Es hat aber wahrscheinlich den Haarausfall gestoppt. Zumindest hatte ich von November/Dezember (?) bis März/ April diesen Jahres kaum HA, dieser war allerdings auch vorher schon zurück gegangen, daher kann ich nicht 100pro garantieren, dass es am Minox liegt, glaube aber schon, dass es das beigetragen hat.

Was ich vorher geändert hatte war nämlich nur die Estradiol-Tinktur mit Kortison, allerdings habe ich die abgesetzt, und da ich dann nicht mehr HA hatte als vorher, kann es sein dass es das Minox ist, das eigentlich den HA gestoppt hat.

Ich hätte vielleicht nicht gleich das volle Programm mit Estradiol, Minox und Supplementen starten sollen, da ich jetzt wohl nie erfahren werde, was wirklich zum Stop geführt hat.

Ich werde erst einmal nach Rezept strecken und dann nur 1x täglich Minox auftragen, sofern mein Arzt mir Freitag das "OK" dafür gibt. Wahrscheinlicher ist dass er sagen wird, ich muss erst mal Kortison schmieren um die Kopfhaut in den Griff zu bekommen.

Das Problem ist halt, dass ich richtige Schmerzen bekommen habe, nicht nur Juckreiz o.Ä. sondern wirklich extreme Schmerzen!

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 09 May 2017 18:53:18 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Jetzt kommen Fotos meiner Nebenwirkungen:

Bild 1: Hautrötungen
Bild 2: Hautrötungen
Bild 3: Links Scheitel ohne Schuppen, rechts Scheitel nach neuem Minoxidil-Versuch nach nur dreimaliger Anwendung!

Ich habe das Gefühl dass ich jetzt schon auf kleinste Mengen reagiere und das sofort,

während es ja am Anfang fast einen Monat mit fast keinen Nebenwirkungen (ausschließlich ein paar mehr Schuppen und ein paar Hautrötungen, die sich aber auf die Ohren beschränkt haben) geklappt hat.

_____

Falls das jetzt jemand lesen sollte, der deswegen zweifelt, ob er es versuchen soll: BITTE NICHT. Bei den allermeisten Leuten hat Regaine diese Nebenwirkungen nicht und vor allem nicht in der Form, man liest nur häufiger von Nebenwirkungen, da sich i.d.R. niemand (an)meldet um mitzuteilen, dass alles super läuft.

Ich bin mir sicher, dass Minoxidil zu großartigen Erfolgen führen kann und dass man dem ganzen zumindest eine Chance geben sollte.

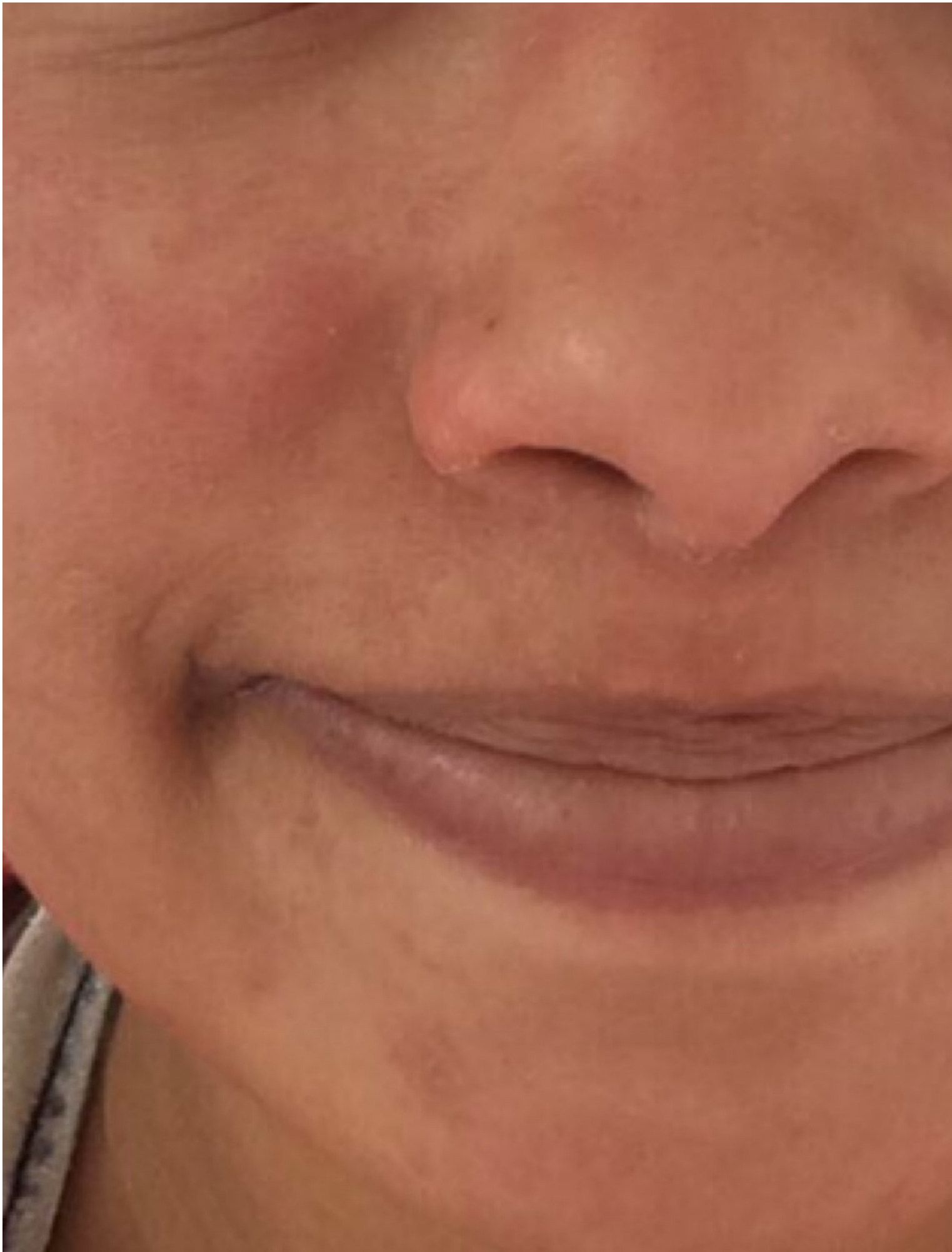
Wenn ich eine geeignetere Methode finden sollte, oder herausfinde was genau an dem Mittel diese Reaktionen an mir hervorruft, dann werde ich mir in der Apotheke etwas entsprechendes anmischen lassen und wieder einsteigen, da es für mich die einzige Methode ist, die in Frage kommt, da ich weder (wieder) die Pille nehmen werde, noch meine Fruchtbarkeit durch andere Mittel auf's Spiel setzen möchte, so lange ich noch nicht ausschließen kann, dass ich Kinder will.

Also bitte nicht durch mich abschrecken lassen, jeder reagiert anders!

_____

## File Attachments

1) image1.JPG, downloaded 683 times



Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 09 May 2017 18:57:44 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Der Schein (oder der Pulli) trügt, das zweite Bild ist ein paar Tage nach dem ersten entstanden und zeigt, wie sich die Haut löst. Sie wird trockener und schuppt, während es auf dem ersten Bild nur Rötungen und geschwollene Gesichtspartien sind. Zeitgleich mit dem Ablösen der Haut, hat das Nässen der Kopfhaut begonnen:

## File Attachments

1) image2.JPG, downloaded 675 times



Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 09 May 2017 19:05:45 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

So und nun das letzte Bild.

Meinen Scheitel finde ich tatsächlich wieder ok. Insbesondere wenn man es mit dem Foto vergleicht, dass ich zuletzt gepostet habe.

Einen nicht/ kaum sichtbaren Scheitel hatte ich noch nie und meine Haare sind nicht mehr so wie mit 20, aber momentan in einem Zustand, mit dem ich leben KÖNNTE, wenn nicht die Schuppen wäre und wenn ich wüsste, ich hab' jetzt erst mal Ruhe mit diesem massiven Haarverlust.

_____

Die Fotos der letzten Collage sind übrigens innerhalb von 10 Minuten entstanden:

Links, - unmittelbar nach dem Haare waschen
Rechts, - nach dem Kämmen
Konsequenz, - Haare nicht mehr Kämmen? Dann verknoten sie und reißen aus. Toll.

## File Attachments

1) image3.JPG, downloaded 798 times



Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Fri, 16 Jun 2017 15:33:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christel, wie geht es dir? Hast du die Schuppen in den Griff bekommen???? Ich hoffe es!!!

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Alice on Fri, 16 Jun 2017 15:35:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Christel, wie geht es dir? Hast du die Schuppen in den Griff bekommen???? Ich hoffe es!!!

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Tue, 18 Sep 2018 13:00:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo ihr Lieben,

nach langer Abstinenz hier im Forum, melde ich mich mal zurück. Ich weiß nicht ob mein Status schlimmer geworden ist, aber mein HA hat nicht aufgehpört, ist nach wie vor phasenweise mal schlimmer, dann mal besser und betrifft noch immer hauptsächlich den Hinterkopf und die Seiten. Ich hasse es.

Ich habe es aber in den letzten Monaten versucht gedanklich von mir wegzuschieben, da ich mein Studium beendet habe, eine neue Stelle habe und den Kopf einfach frei haben musste, für andere Dinge.

Heute ist ein Paket bei mir angetroffen. Thiocyn. Jop, - hab ich mir bestellt, weil ich verzweifelt bin und mit Regaine in flüssiger Form nicht zurecht gekommen bin (nässende, juckende Kopfhaut, Ausschläge, tränende Augen... es war nicht schön, - ich sah aus wie ein Monster). Danach musste ich Cortison nehmen, um die Spuren Regaines zu beseitigen. Dennoch will ich wieder mit Regaine anfangen, als Schaum, soll ja verträglicher sein.

Ich kann mich jetzt nur nicht entscheiden was ich am Besten mache... Erst Thiocyn, dann Regaine? Sonst weiß ich ja nicht, was geholfen hat, - allerdings ist es mir auch egal WAS hilft... Thiocyn soll keine Wechselwirkungen mit anderen Medis haben, - es gibt eine 30-Tage-Geld-zurück-Garantie (da merkt man zwar noch nicht, ob es anschlägt, aber die Verträglichkeit), - d.h. den ersten Monat würde ich es bei Thiocyn belassen.

Ich fange heute damit an... werde also wieder häufiger aktiv hier im Forum sein und berichten, gibt ja leider noch nicht so viele echte Berichte, denen ich trauen würde... Amazon und Facebook zumindest schon mal nicht.

Ach man ey... meine Haare sind so schön gewachsen, - also in die Länge (nicht in die Dichte) und ich hätte so gerne wieder schöne lange Haare. Nicht immer nur Dutt sondern auch mal offen tragen... :(.

Gesundheitlich muss ich nix mehr abklären lassen... mein Bruder hat jetzt auch Haarausfall. Meine Papa hat ne kahle Stelle am Hinterkopf und meine Mama hat ja auch dünnes Haar... was mach ich mir eigentlich groß was  vor. Wird schon AGA sein, - nur das männliche Muster eben und in Kombination mit saisonalem HA und diffusem Ausfall. Tja.

Habe noch Tage an denen ich verzweifelt bin... aber im großen und ganzen bin ich mir sicher, dass ich langfristig betrachtet eine Transplantation in Betracht ziehen würde, - wenn ich es mir irgendwann mal erlauben kann und die da weiter sind. So schlimm ist es noch nicht und auf der Arbeit (und auch sonst nicht) trage ich meine Haare ja ohnehin nicht offen.

Lieben Gruß
Christel

---

Subject: Aw: Haarausfall-Tagebuch
Posted by Christel88 on Mon, 24 Sep 2018 12:19:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo ihr Lieben!

Habe ja letzte Woche mit Thiocyn begonnen und kann bisher folglich noch nicht viel dazu sagen. Bisher ist die Verträglichkeit aber zumindest sehr gut, meine Kopfhaut nicht ausgetrocknet und das Brennen, dass ich immer verspüre ist verschwunden. Kann aber auch durch die damit verbundene Kopfmassage sein.

Denke aber tatsächlich dass es zumindest in Kombination mit Minox die - bei mir - damit einhergehende Unverträglichkeit eindämmen könnte.

Ich mache gleich dennoch einen Termin für ein erneutes Blutbild bei meinem Hausarzt, damit ich sehe, was vielleicht inzwischen sonst noch, oder wieder, in meinem Körper vor sich geht.

Werde in  in einem Monat anfangen wieder zu supplementieren, will eigentlich nicht so viel gleichzeitig anwenden, da ich sonst nicht weiß was wirklich hilft.

Stand momentan: Thiocyn, sonst nix.

Plan für die Zukunft: Suppplente (Biotin, Kieselsäure, Eisen, Zink und der Rest vom Schützenfest) sowie Chlorella und Spirulina.
Eventuell demnächst: Regain Frauenschaum 5%.

Pflegeroutine: momentan nur Haarseifen und Kokosöl, eventuell bald ein basisches Shampoo oder dieses Birkenshampoo, auf das viele so schwören.

Vorher Fotos habe ich gemacht und dokumentierte alles auf meinem Handy. Wir werden sehen.

---