

---

Subject: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Wed, 02 May 2018 09:08:55 GMT

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

---

Hallo liebe Leidensgenossinnen.

Nachdem ich schon länger hier mitlese und immer wieder überlege, ob ich mich mit meinem haarigen Problem diesem Forum anschließe, ist der Entschluss nun gefallen.

Kurz zu mir: Meine Name ist Linda, ich bin 26 Jahre alt und komme aus Thüringen. Ich habe keine Kinder, aber einen festen Freund.

Wenn ich so zurückdenke, habe ich schon mit 17 Jahren ein lichtes Pony gehabt. Irgendwann in diesem Zeitraum ist mir bei jeder Haarwäsche Unmengen an Haaren ausgefallen.

Währenddessen hatte ich immer mal ein mulmiges Gefühl, was aber schnell wieder verging und ich hab mir nie weiter Gedanken drüber gemacht.

Meine Haare habe ich immer schön zurecht gekämmt und mit Haarspray fixiert bis diese durchschimmernde Kopfhaut im Frontbereich versteckt war. Das ging viele Jahre so weiter. Vor ca. 4 Jahren kam der Schock so richtig, als ich in meiner jetzigen Arbeit in den Spiegel schaute und die Sonne durch das Fenster direkt auf meine Stirn knallte. Ich sah die komplette Kopfhaut durch!

Ich ging zu einem Hautarzt in der Nähe, dieser meinte, es handle sich um diffusen Haarausfall und schickte mich zu meiner Hausärztin zur Blutabnahme. Gesagt getan. Es stellte sich eine Schilddrüsenunterfunktion und ein Eisenmangel heraus. Beides habe ich mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln gut in den Griff bekommen. Beide Werte liegen seit 2 Jahren laut Hausärztin wieder im Normalbereich. Doch keine Veränderung war auf dem Kopf zu sehen.

Zurück zum Hautarzt. Dieser meinte, er könne nichts machen und ich muss damit leben. Toll! Zur nächsten Hautärztin gerannt. Selbe Antwort. "Schneiden Sie sich die Haare kurz, dann wirkt es mehr." Sehr einfühlsam ... Sie empfahl mir Regaine. Seitdem habe ich sehr viel darüber gelesen und wusste nicht recht, ob ich es ohne richtige Diagnose versuchen sollte.

Diesen Montag war ich bei einer entfernteren Hautärztin die im Internet sehr gute Bewertungen hatte. Mit großer Hoffnung ging ich dort hin und bekam als Antwort: "Da kann ich Ihnen nicht helfen. Leben Sie damit und machen Sie sich nicht so viel Stress. Probieren Sie es eventuell mit Regaine." Danke, für nichts!

Ums kurz zu machen:

Mein Scheitel sowie der Frontbereich dünnst zunehmend aus. Als ich mal eine Woche gezählt habe, wieviele Haare meinen Kopf verlassen, kam ich im Durchschnitt auf 130 Jahre. Nicht übermäßig viele, wenn aber kaum welche nachkommen, sieht das in paar Jahren nicht besser aus.

Ich nehme die Pille (Velafee), Schilddrüsenhormone (hab da grad den Namen nicht, 1x täglich), Eisentabletten (Ferro Sanol 100mg, 2x in der Woche) und ab und zu Biotin. Zudem nehme ich derzeit noch Psychopharmaka, weiß aber nicht ob das beim Haarausfall eine Rolle spielt.

Haarpflegeprodukte verwende ich seit Langem schon nur noch Naturkosmetik, keine

Haarstylingprodukte, kein Färben, nichts.

Tja, soviel zu "kurz" zu mir. Hoffe, ich hab nichts vergessen  
In diesem Thread möchte ich euch einfach ein bisschen berichten, was ich gegen meinen  
Haarausfall mache und würde gerne auch von euren Tipps und Erfahrungen lesen.  
Gerne kann ich mal Bilder meines aktuellen Status reinstellen.

Seid alle lieb gegrüßt  
Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Fri, 04 May 2018 09:28:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anbei mal ein Bild von meinem Scheitel. Ich weiß, es ist noch nicht absolut tragisch, aber ich  
mache mir echt Sorgen wie es in den nächsten Jahren aussehen wird.  
Die Haare sind nicht alles im Leben, das ist mir bewusst, doch ihr wisst ja alle mindestens  
genauso gut wie ich wie sehr Haarmangel vor allem uns Frauen belastet.

Was sagt ihr dazu? Ich hab ja noch keine richtige Diagnose, nur „das ist halt so“ und „da  
kann man nix machen.“. Denkt ihr das könnte erblich bedingter HA sein?  
Und auch wenn ich schon gefühlt 100 Beiträge zu Regaine gelesen habe, kann mir jemand  
seine Erfahrungen damit berichten?

Danke schonmal.

#### File Attachments

1) [50DB7897-6BEE-4E36-9784-B627F569F375.jpeg](#), downloaded 1998  
times



Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Jolina](#) on Fri, 04 May 2018 10:53:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zudem,

Ja, dem Bild nach, denke ich, geht das schon in die Richtung Androgenetische Alopezie.

Zu Regaine: ich hab es jetzt 1,5 Jahre genommen und mein Oberkopf ist eindeutig dichter geworden ABER : ich hab genau seit der Zeit Probleme mit den Augen und der Nase.  
Die Nase war zu und die Augen waren rot, tränend und eben verändert.Ätzend.  
Hab viele Augentropfen probiert.Ohne Erfolg.  
Arzt: kein wirkl. Resultat.

Nun habe ich seit 2 Wochen das abendliche Pantostin - Regaine Gemisch nicht mehr aufgetragen und ich meine, die Symptome verschwinden langsam wieder.

Wie das alles zusammenhängt und ob 100 % überhaupt ein Zusammenhang besteht - keinen Plan .

LG Jolina

Aber geholfen hatte Minoxidil auf jeden Fall.

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Fri, 04 May 2018 20:39:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Jolina.

Danke für deine Antwort.

Dass deine Augen und Nase anscheinend so sehr auf Regaine reagieren, tut mir leid. Vor allem da es gegen deinen Haarausfall geholfen hatte.  
Das klingt für mich nach einer allergischen Reaktion.

Da kann ich quasi auch nur beobachten, wie das Mittel bei mir anschlägt.  
Wie war das denn bei dir mit dem Shedding? Und ist deine Kopfhaut ausgetrocknet? Hab das oft gelesen, dass da welche damit zu tun hatten und das Shedding ziemlich heftig war.

Viele Grüße  
Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Jolina](#) on Sat, 05 May 2018 07:50:59 GMT

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

---

Hi Zudel,

Shedding hatte ich kaum.

Kopfhaut wurde im Laufe der Zeit etwas empfindlicher

Wedding ist ja im übrigen auch eher ein gutes Zeichen und zeigt die Wirksamkeit des Präparates.

Ja, allergische Reaktion bei mir wäre möglich, wobei ich mit 2 x täglich Antihistaminika dachte, das unterbunden zu haben.na ja .....

Jetzt egal, dann gibt's eben kein Minox mehr, Haare werden wieder Lichter.Do what.....trage ja eh Haarteil.

Die ein Sch. Wochenende.

Jolina

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 28 May 2018 05:34:54 GMT

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

---

Hallo.

Kurzes Update.

Ich habe vor einer Woche mit Regaine begonnen und trage den Schaum fleißig jeden Morgen auf. Geht einfacher als gedacht und Probleme zwecks gereizter Kopfhaut oder so hab ich keine (obwohl meine Haut da ziemlich empfindlich ist).

Natürlich ist noch keine Veränderung zu beobachten, aber ich bin gespannt. Vorher-Bilder sind gemacht.

Was mir bisher auffällt ist, dass die Haare an den Stellen wo ich das Mittel auftrage trockener und nicht ganz so weich sind. Dadurch muss ich wiederum jedoch nicht so oft die Haare waschen, weswegen ich nicht traurig darüber bin. ^^

Nimmt jemand auch erst seit kurzem Regaine? Vielleicht kann man sich da etwas austauschen?

Viele Grüße  
Zudel :)

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 11 Jun 2018 05:15:51 GMT

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

---

Hallo.

Neues Update: die dritte Woche ist bald rum und natürlich sieht man noch keine großartige Veränderung. Ich habe etwas den Eindruck, dass meine Haare "fülliger" aussehen. Mehr ist es definitiv nicht, aber dadurch, dass das Regaine meine Haare etwas "starr" macht, stehen sie mehr ab und es sieht nach mehr Volumen aus. Kann ich nicht meckern drüber. ^^

Ich habe auch beobachtet, dass mir etwas mehr Haare ausfallen. Den Berichten von anderen zu Folge ist es aber weit entfernt vom eigentlichen Shedding. Wenn es doch der Shedding-Effekt sein sollte, dann überstehe ich die Phase ohne Probleme. Mal sehen.

Ich zähle ja meine ausfallenden Haare nicht und kann daher schlecht einschätzen um wieviele Haare es sich dabei handelt.

Ansonsten ist die Prozedur des Auftragens selbst kein Problem. Ich nehme ja den Schaum und versuche wirklich alles wie empfohlen einzuhalten. Hände davor kalt abwaschen, so wenig wie möglich an die Haare schmieren (nicht ganz so einfach bei relativ langen Haaren), Hände danach gut mit Seife waschen, ... Ich verwende zur besseren Dosierung sogar eine kleine (aussortierte) Untertasse und wische nach dem Auftragen mit einem Tuch nochmal am Ansatz an der Stirn entlang. :d

Was ich nicht gedacht hätte ist, wie wichtig es ist, dass die Hände richtig kalt sind. Wenn nicht schmilzt der Schaum noch in den Händen. Dachte, da ich eh immer kalte Hände hab, ist das kein Problem und doch muss ich sogar zwischendurch die Hände nochmal kalt waschen.

Mal schauen wie es die nächsten Wochen weitergeht. :)

Viele Grüße

Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Sabine13](#) on Fri, 15 Jun 2018 08:46:41 GMT

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

---

Hallo,

hast du schon mal was von Tritec Hair gehört,  
das ist ein perfekter Haarersatz, welcher die eigenen Haare nicht  
schädigt, und man hat die Möglichkeit, die Kopfhaut  
weiter zu behandeln.

Ich habe sehr gute Erfahrung damit gemacht,  
habe es selbst schon getragen.

Man spürt außerdem nichts auf dem Kopf, kein Zug ,  
kein jucken....

nur das Wohlgefühl und das  
Selbstbewusstsein ist wieder da, und in vielen Fällen wachsen

dadurch auch die Haare wieder nach.  
Und ganz wichtig , die Krankenkassen übernehmen bis zu 900€  
,und der Hausarzt kann die Verordnung ausstellen, man muss  
nicht zwingend zum Dermatologen....  
Ich hoffe ich kann dir damit weiterhelfen.

LG Sabine

---

---

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 18 Jun 2018 07:31:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sabine.

Danke für deine Nachricht. :)  
Also bei mir ist es "noch" nicht so gravierend, dass ich ein Haarteil bräuchte. Ich will es erstmal mit Regaine versuchen und hoffe, dass das Mittel für mich eine Lösung für den Haarverlust ist.  
Haarausfall in diesem Sinne hab ich ja nicht. Es fällt also nicht in Massen aus, sondern wächst nicht mehr richtig nach.  
Aber dennoch danke für deinen Hinweis. Ich hoffe einfach mal, dass ich nie ein Haarteil brauchen werde. ^^

Werde morgen nochmal Bilder machen, da beginnt Woche 5 mit Regaine. Ich weiß, dass noch keinen großen Unterschied zu sehen sein wird. Ich erwische mich dennoch die letzten Tage immer mal wie ich vorm Spiegel stehe und mein Pony auf Neuwuchs absuche. :roll:  
Falls doch schon eine Veränderung zu sehen ist, mach ich nochmal ein Update. :)

Viele Grüße  
Zudel

---

---

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Lila321](#) on Wed, 27 Jun 2018 18:47:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zudel,  
Eine kleine Anmerkung von mir zu deiner Geschichte...  
Ich habe eine Zeit auch Naturkosmetik- Shampoos und Spülungen benutzt und hatte dadurch stärkeren HA. Dachte erst ich würde mir das einbilden. Habe aber bei der Internetrecherche gelesen, dass in diesen Shampoos tatsächlich ein Inhaltsstoff drin ist der bei einigen HA verursacht. Hab leider vergessen wie der heißt.  
Vielleicht hilft es dir ja ein bisschen.  
LG Lila

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Thu, 28 Jun 2018 09:11:35 GMT

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

---

Hey Lila, danke für deinen Hinweis. :)

Hab natürlich sofort gegoogelt. Sind es diese Coco Clucoside?

Das scheint wirklich bei darauf allergischen Personen haarausfallfördernd zu sein.

Ich nehme seit einiger Zeit (sicher schon über ein halbes Jahr) das Babyshampoo von Lavera und konnte nicht mehr Haare bei Waschen erkennen (ist glaube auch nicht dieser Inhaltsstoff drin). Allgemein fallen mir bestimmt seit zwei Jahren die Haare nicht immens aus. Zumindest kam es mir nicht viel vor, ich zähle ja nicht.

Seit einer Woche ca. sind es aber tatsächlich mehr ausfallende Haare geworden. Also auch beim Haare kämmen und so, aber das liegt vermutlich an der Shedding-Phase vom Regaine.

Viele Grüße

Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 02 Jul 2018 05:32:12 GMT

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

---

Hey ihr.

Neues Update

Negativ: ich fürchte das Shedding hat nun so richtig begonnen.

Positiv: ich sehe Neuwuchs.

Die Haare fallen, aber ich versuche es zu ignorieren. Im Waschbecken landen halt einige beim Kämmen, wobei der Großteil wohl eher in der Bürste hängen bleiben. Ich hab so eine Rundbürste mit Naturborsten, da verhängen sich die Haare eher und da noch vom letzten Kämmen Haare drin sind, kann ich nicht abschätzen wieviele darin täglich hängen bleiben. Beim Haare waschen fällt es mir auch kaum auf, weil ich, wenn ich kopfüber in der Dusche hänge eher zusehe, dass nix in die Augen kommt.

Kurz: ignorieren klappt super. ^^

ABER ich habe nun einige Haare in der Hand sobald ich mal durch die Haare fahre und DAS ist wirklich untypisch. Nur deshalb bin ich mir sehr sicher, dass das Shedding nun so richtig im Gange ist.

Wenn der Haarstatus deswegen deutlich schlimmer wird und ich mich absolut schwer damit tue rauszugehen, kommt ein Kopftuch drüber. Bei dem Sonnenschein in den letzten Tagen vielleicht eh besser.

Ich freue mich aber natürlich über meinen Neuwuchs, auch wenn es bisher nur eher am Ansatz im Stirnbereich ist. Wenn ich die Haare scheite, erkenne ich noch nicht so richtig neue Härchen. Kann aber sein, dass ich sie einfach wegen der langen Haare ringsrum nicht sehe.

Abwarten, Geduld haben, sich nicht verrückt machen.

Viele Grüße  
Zudel

PS: Hänge gleich noch ein Bild vom Neuwuchs an.

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 02 Jul 2018 05:37:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anbei das Bild :)

File Attachments

- 1) [E9C1F25C-39F6-4AFB-9CCF-7CEE8FE2067F.jpeg](#), downloaded 1428 times



Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Ian](#) on Tue, 03 Jul 2018 12:07:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zudel,

Du bist mir ja ein paar Wochen voraus. Jetzt hast Du also auch Shedding. Stark sein! Es ist auch für mich echt hart. Bin schon richtig licht.  
Am Ansatz sieht man auf dem Foto wirklich Neuwuchs!!!

LG Ian

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Tue, 03 Jul 2018 13:24:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Ian.

Ja, ich glaub ich bin dir ca. 2 Wochen voraus. Also du siehst, das Shedding hält sich nicht an Termine. ^^

Ehrlich gesagt finde ich auch meinen Kopf schon etwas lichter, aber aufhören kommt eh nicht in Frage. Und bei dir sicher auch nicht.

Über meinen Neuwuchs freu ich mich echt tierisch. Vorhin hab ich mich mal ganz nah den Spiegel gestellt, näher als sonst, also förmlich dran geklebt und hab auch zwischen den langen Haaren ganz kleine farblose und feine Härchen entdeckt. Jey!!! Aber mag mich noch bissel zügeln mit der Freude. Erst wenn es "richtige" Haare geworden sind, gibt es Jubelschreie. :) Ich hoffe, du wirst auch bald deine ersten Minihärchen bekommen. Drücke dir fest die Daumen. :)

Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Tue, 10 Jul 2018 09:05:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo.

Kleines Update.

Die Haare fallen noch vom Shedding und der Neuwuchs wächst.

Ich hatte nie so richtig ausgeprägte GHE und jetzt wo ich das Regaine nehme, sind die kleinen "Ecken" erst recht so gut wie verschwunden. Nur der Scheitel lässt auf sich warten. Es wachsen dort definitiv Haare, bloß wie im letzten Beitrag beschrieben sind sie ganz fein und durchsichtig. Ich sehe sie nur, wenn ich z.B. mein Pony ganz platt nach hinten drücke und die Härchen nach oben abstehen. Ich schätze sie so auf 5-10 mm Länge.

Heute beginnt die 8. Woche und wenn diese rum ist, werde ich wieder ein Zwischenfoto vom

aktuellen Stand machen. Vielleicht sieht man ja bissel was.

Es würde mich interessieren, ab wann ihr eine positive Veränderung durch Minoxidil gesehen habt. Und werden aus den feinen Härchen noch dickere? Also wachsen die und werden dann allmählich pigmentiert oder fallen die nochmal aus und dann kommen erst die dunkleren Haare? Würde mich über Erfahrungen von euch freuen. :)

Viele Grüße  
Zudel

---

---

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 30 Jul 2018 05:49:35 GMT

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

---

Hallo an alle.

Woche 10 ist bald rum und bezüglich des Sheddings hat sich noch nicht viel geändert. Erstaunlicherweise bleibe ich sehr gelassen wenn mal wieder einiges an Haaren im Waschbecken liegt. Das Bad könnte ich täglich kehren und den Duschabfluss muss ich auch bald wöchentlich reinigen. Würde meine Haarbürste beim Kämmen die Haare nicht "festhalten", würden vermutlich noch einige mehr in der Wohnung rumfliegen- und liegen. Doch das einzige was ich mache wenn ich das haarige Chaos so beobachte ist, es mit Humor zu betrachten. Keine Ahnung ob es ein verzweifeltes Lachen ist, aber manchmal finde ich es einfach urkomisch. Besonders wenn mein Freund mal wieder mit einem Haar zu mir kommt und meint: "Du willst nicht wissen, wo ich DAS hier grad gefunden hab." XD

Der Haarstatus verschlechtert sich tendenziell - kein Wunder bei dem Ausfall. Aber es passiert nur sehr langsam und solange ich es noch mit einem Seitenscheitel und zurecht gekämmten Haaren kaschieren kann, mache ich mir keinen Stress. Es bringt eh nichts. Mein Neuwuchs wächst auch fröhlich weiter, trägt aber noch nichts zu einem volleren Schopf bei. Sie sind einfach noch zu klein, zart und hell bzw. fast durchsichtig.

Am Wochenende hat mein Bruder seinen 20. Geburtstag groß gefeiert. Es waren an die 40 Leute da. Zwei Frauen sind mir besonders aufgefallen. Die eine schätze ich so auf 50. Sie hatte eine Glatze mit vereinzelten Bereichen wo noch ganz kurze Härchen zu sehen waren. Meines Erachtens nach hatte sie Alopecia Areata. Sie war ziemlich übergewichtig (ohne es abwertend zu meinen) und lief an Krücken. Weiß nicht ob das alles in einem Zusammenhang steht. Und die zweite Frau schätze ich auf 35/40 Jahre. Sie hatte einen sehr lichten Scheitel, hat ihre Haare aber zu einer ganz normalen Hochsteck-Frisur gebunden und sah auch hübsch damit aus.

Irgendwie haben mich diese Frauen beeindruckt. Sie wirkten glücklich und mit sich im Reinen. Falls es dazu kommen sollte, dass nichts für einen volleren Schopf hilft, hoffe ich auch diese Akzeptanz zu erreichen.

Viele Grüße  
Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 30 Jul 2018 10:37:33 GMT

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

---

Anbei nochmal ein Bild vom Neuwuchs. Ich hatte ja schon eins gemacht vom Stirnbereich. Das hier ist von der Scheitelregion.

Es ist ziemlich schwierig die feinen Haare auf einem Foto festzuhalten. Es sind auf jeden Fall viel mehr als auf dem Bild zu sehen ist. :)

#### File Attachments

1) [DFBD5CF4-B517-4E94-A719-CD2F8271A590.jpeg](#), downloaded 1289 times

---



Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 27 Aug 2018 05:21:45 GMT

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

---

Sooo. Zurück aus dem Urlaub und der Monolog geht weiter.

Spaß. :d

Es scheint bergauf zu gehen. Ich sehe wirklich einen dichteren Schopf, auch wenn es noch nicht meinem Wunschzustand entspricht. Aber ich will nicht meckern und bin echt froh, dass sich Erfolge abzeichnen. Bin sehr happy drüber. ^^

Viele Grüße

Zudel

PS: Bilder sind gemacht und stelle sie nachher noch hier rein. :)

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 27 Aug 2018 05:50:40 GMT

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

---

Wie angekündigt hier noch ein Bild vom bisherigen Verlauf. In einer Reihe sind immer der Scheitel, das Pony zwischendrin angehoben und frontal die Stirn zu sehen. :)

#### File Attachments

- 1) [D87B0E78-C092-4D98-9EBD-27E422A8678A.jpeg](#), downloaded 1455 times
-



Woche 1 Tag 2



Woche 8 Tag 7

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 27 Aug 2018 05:54:23 GMT

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

---

Ich hatte ja glaube mal die dunkleren Härchen schräg unter den Augen erwähnt. Hab da heute auch ein Foto davon gemacht. Habt ihr auch sowas unter Regaine bekommen? Und findet/fändet ihr das schlimm?

File Attachments

- 1) [565829C0-B043-4481-AE96-E72B30991F50.jpeg](#), downloaded 1139 times
-



Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Ian](#) on Tue, 28 Aug 2018 15:19:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zudel,

ja diese Härchen sind leider zu erwarten. Bei mir sind sie zum Glück nicht dunkel sondern eher flaumartig. Ich beisse tatsächlich die Zähne zusammen und epiliere sie mir. Tut weh, lohn sich aber.

Deine wenigen dunklen Härchen dort würde ich tatsächlich mit der Pinzette zupfen.

Danke für Deine Fotodokumentation!!!

Gruß Ian

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Jowday](#) on Wed, 29 Aug 2018 05:40:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zudel,

bei dir ist wirklich eine deutliche Verbesserung erkennbar. Normalerweise kann man ja schon froh sein, wenn durch das Minoxidil der AGA-Verlauf erst einmal gestoppt wird, aber wenn sich dann auch noch Neuwuchs einstellt, ist das natürlich umso besser!

Eine tiefergehende Ursachenforschung hast du aber nicht betrieben, sprich Trichogramm erstellen lassen o.ä.?

VG,  
Jowday

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Wed, 29 Aug 2018 05:45:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ian.

Oh man, da bist du aber echt hart. :d

Ich hatte mir vor einer Weile mal eins davon rausgezogen und hätte am liebsten geschrien. O.O Mich selbst stört es im Moment (noch) nicht und hab auch Schiss die weg zu zupfen. Aber irgendwann werd ich das wohl machen müssen. x(

Nix zu danken, ist für mich selbst ja auch interessant. ^^

Viele Grüße  
Zudel

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Thu, 30 Aug 2018 05:59:19 GMT

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

---

Hallo Jowday.

Deinen Beitrag hab ich irgendwie übersehen. Entschuldige bitte. :blush:

Es stimmt, die Anwendung von Minox heißt nicht, dass Neuwuchs garantiert kommt. Darum bin ich auch sehr glücklich drüber, dass es bei mir anscheinend gut anschlägt.

Naja, Ursachenforschung habe ich schon betrieben. Der Wille weiter zu suchen ist auch grundlegend noch da.

Aber ich bin hier eine derjenigen (und das sind sicher so ziemlich alle hier), deren Problem von den Ärzten nicht wirklich ernst genommen wird. Ich war bei vier verschiedenen Ärzten. Zwei davon haben mir ein bisschen Blut abgenommen, aber nur das nötigste untersuchen lassen. Da kam ja mein Eisenmangel und die Schilddrüsenunterfunktion heraus. In dem einen Thread hab ich mal die ganzen Werte reingestellt. Als ich diese am Dienstag abgeholt habe, war ich echt enttäuscht, weil viele Werte so grenzwertig sind. Und ich hab kein Plan, was einige davon bedeuten. Außer Ferritin und die Schilddrüsenwerte. Meine Hausärztin die mir regelmäßig Blut abnimmt, hat gar nichts dazu gesagt. B12 z.B. habe ich nur auf meinen Wunsch hin gemessen bekommen und da meinte sie auch, dass alles gut ist damit. Trichogramm konnte keiner machen bzw. wussten die noch nicht mal was das ist.

Mich hat die Motivation verlassen weiter zu forschen und jedes mal zu einem neuen Arzt zu rennen. Alle haben bisher gesagt "Da kann man nichts machen.", "Sie werden eben älter.", "Das ist bei Ihnen nunmal so." und "Sie können es mit Regaine versuchen.". Selbst meine Friseurin sagt das.

Ich habe auch dieses typische AGA-Ausfallmuster.

Würdest du an meiner Stelle weiter forschen? Ich weiß nicht, was ich noch tun kann und seelisch bin ich auch nicht so auf der Höhe, dass ich schon wieder die Aussage "Da kann man nix machen." verkraften könnte.

Entschuldige bitte den langen Text und das Gejammer. :?

Sei lieb gegrüßt

Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Val](#) on Thu, 30 Aug 2018 07:58:40 GMT

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

---

Hallo Zudel,

habe bisher still mitgelesen. Ich hab mir schon mehrfach überlegt selber hier einen Thread zu eröffnen aber mich bisher nicht so richtig getraut.

Mein HA ist irgendwie keiner bzw. ich habe Neuwuchs aber verliere am Tag gut über 200 Haare

- das seit Monaten. HA mit unter 200 Haaren  
habe ich aber schon seit ca. 2 - 3 Jahren immer mal abgewechselt mit ein paar Monaten ohne HA.

HA hab ich zudem seit ich weniger wasche, auf NK umgestiegen bin und mich entschlossen habe die Haare wachsen zu lassen. Bei NK schau ich zudem dass ich ohne Coco-Glucoside bin - hab auch schon gehört / gelesen dass manche darauf mit HA reagieren. In letzter Zeit wasche ich nun auch hin und wieder mit normalen Shampoos und häufiger. Bringt aber außer noch mehr Haarverlust eigentlich keinen Unterschied.

Aber was ich eigentlich sagen wollte:  
Ich kenne das zu gut mit den Ärzten. Keinen interessiert das. Solange man noch Haare hat ist es halt das Alter und man muss damit leben und das ist nicht zu ändern und man könnte ja mal Biotin nehmen oder Regaine ... bla bla bla. Sogar meinen Ferritinmangel hab ich nur selber festgestellt weil ich mir die Werte vom Blutbild hab geben lassen. Beim letzten Mal wollte ich gern Zink und Selen bestimmt haben - sagt der Arzt: da haben Sie keinen Mangel - das messen wir nicht - und so weiter. Du bist also nicht allein. Irgenwann mag man einfach nicht mehr! Geht mir genau so. Bin jetzt bei einem Heilpraktiker - hilft zwar auch nicht - nimmt mich aber wenigstens ernst.

Aber ich freu mich für dich dass du so viel Neuwuchs hast und die Foto-Doku ist echt stark!

Ich wollte noch fragen wg. der Haare / Härchen unter den Augen: ich hab die auch - schon immer und zupf die mir halt raus. Ich nehme aber kein Regaine oder Minoxidil oder sonst was in die Richtung. Bei mir ist auch die Körperbehaarung schon immer "stark" von Augenbrauen bis Waden. Nur die Kopfhaare wollten noch nie so richtig. Glaubt ihr dass bei euch die Haare um die Augen wirklich von den "Mitteln" kommen ?

LG  
Val

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Thu, 30 Aug 2018 09:59:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Val.

Schön, dass du hier schreibst. Naja, schön eigentlich nicht, weil du demnach auch mit Haarausfall zu kämpfen hast. Aber mich freut es, dass sich Leute hier beteiligen und ihre Erfahrungen und Gefühle beitragen.  
Ach du weißt schon wie ich es meine. :)

Du kannst sehr gern einen Thread eröffnen. Ich finde das sehr interessant bei anderen und man kann es wie eine Art Tagebuch verwenden. Auch hat dann alles einen Zusammenhang, besser

als wenn man für jede Frage einen neuen Thread eröffnet. Einen ersten Leser und Schreiber hättest du. ;)

Du scheinst einen schnellen Haarzyklus zu haben. Fallen dir denn so viele Haare aus, dass du schon licht bist? Und wie lang sind/werden deine Haare?

Die Naturkosmetik verwende ich eigentlich nur, weil ich gegen Tierversuche bin. Also hole ich mir Shampoos etc. die vegan sind. Von den Coco-Glucoside habe ich hier zum ersten mal gehört. Das erschreckt einen dann noch zusätzlich worauf man so achten muss.

Es ist echt eine kraftraubende Prozedur ständig zu den Ärzten zu rennen, bangen ob man ernst genommen wird, im Wartezimmer sitzen und immer wieder im Kopf durchgehen was man sagen will. Und am Ende wird man abgespeist, dass sie nichts machen können. Die letzte Hautärztin bei der ich war wurde hoch gelobt. Ganz toll und freundlich und und und. Sie war auch freundlich und so, hat mich aber schlussendlich regelrecht vollgetextet, dass das Leben doch schön ist und ich es auch mit lichtem Haar genießen kann und ich hab doch einen Partner und ich werde eben alt und es liegt halt in denen Genen. Blaaaa. Es ist trotzdem sch\*\*\* HA zu haben!

Sie selbst hatte übrigens volles schönes Haar. Wie alle anderen Ärzte bei denen ich war auch. Sogar die männlichen.

Das hat mir was die Ärzte zum Thema HA angeht den Gnadenstoß gegeben. Darum Regaine.

Und wie du auch schon von deiner Erfahrung berichtest, nehmen sie nur die Standardwerte, denken nicht mal weiter, probieren nicht aus. Und die Werte die sie nehmen sind in Ordnung, solange sie im Rahmen sind. Mein B12-Wert z.B. ist bei 206.8. Norm: 197 - 866. Natürlich im Rahmen, aber es kann doch auf Dauer nicht gut sein, im unteren Bereich rumzudümpeln.

Zumal der Wert meinen Recherchen nach auch die Psyche beeinflusst.

Sorry, aber ich schreib mich hier echt grad in Rage.

Wegen der Härchen: vorher hatte ich dort keine dunklen Haare, erst paar Wochen nachdem ich mit Regaine begonnen hab. Das Minox Schuld ist, liegt nahe. Hab aber wie du Val auch insgesamt eine starke Körperbehaarung.

Und noch ein was: ich überlege von Doppelherz mal diese Haar Intensiv Tabletten zu probieren. Was haltet ihr von diesen NEMs? Und hat jemand Erfahrung damit?

Viele Grüße  
Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Jennyli](#) on Thu, 30 Aug 2018 10:46:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hello Zudel,

da tut sich ja was auf Deinem Kopf ! Regain scheint bei Dir ja echt zu wirken. Finde ich super, dass Du das dokumentierst. Dass die Haare ganz fein am Anfang sind, ist wohl absolut normal. Es dauert bis diese dicker und farbiger werden.

Die Häärchen im Gesicht hatte ich vor etlichen Jahren, als ich Regaine noch genommen hatte, auch. Nur viel viel schlimmer. Ich hatte quasi einen Bart. Bei Dir finde ich diese nicht schlimm und auch nicht auffällig, und sollten einfach zu zupfen sein, wenn sie Dich stören.

Habe gelesen, dass Du auch Ärzte-Marathons hinter Dir hast. Nicht wirklich ernst genommen zu werden ist wirklich hart und ich kenne das Gefühl zur zu gut. Denke, dass viele Ärzte auch einfach überfordert sind und Geld sparen wollen. Mein Hausarzt hat sich auch mit Händen und Füßen gewehrt bestimmte Werte zu testen und am Ende musste ich alles selber bezahlen. Er meinte auch das die Haare sicher wieder nachwachsen. Ha ha... Warst Du bei einem Dermatologen, der eine spezielle Haarsprechstunde anbietet? Ich habe lange suchen müssen bis ich einen in Heidelberg gefunden habe, der über die Kasse abrechnet...

Dass man so gar nichts machen kann, ist ja aber so auch nicht ganz richtig. Denn Regaine scheint ja bei Dir zu wirken!

Ich an Deiner Stelle würde zunächst auch nach anderen als AGA- Ursachen suchen und alle möglichen Werte testen lassen. Vielleicht muss man aber Diagnose AGA irgendwann annehmen, wenn nichts anderes dabei herauskommt. Wenn Deine Schilddrüsenwerte und Eisenwerte aber niedrig sind, hast Du doch schon mal einen Ansatz! Hast Du entsprechende Medikamente bekommen?

Regaine würde ich an Deiner Stelle, aufgrund der typischen Scheitellichtung aber trotzdem weiter nehmen. Warst Du schon beim Endokrinologen?

Das mit den Blutwerten ist bei mir zum Teil aus so. Zink und B12 sind im unteren Bereich und ich habe keinen Ahnung ob das Einfluss auf HA haben kann und ob es schadet NEM's zu nehmen oder nicht.

Leider bin ich auch kein Experte was Blutwerte angeht. Ich bin hoffe, dass jemand antwortet, auf Deinen Post...

Dicker Drücker und LG

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Jowday](#) on Thu, 30 Aug 2018 14:46:05 GMT

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

---

Hallo Zudel,

versteh mich nicht falsch, ich kann sehr, sehr gut nachvollziehen, wie nervig und anstrengend dieser Ärztemarathon ist.

Ich muss mich auch zu jedem Arztbesuch zwingen, selbst zu den Vorsorgeuntersuchungen bei Zahnarzt und Frauenarzt, weil ich diese Warterei auf einen Termin und/oder im Wartezimmer einfach so hasse. Und wenn man dann konkrete Beschwerden hat und noch nicht mal ernst genommen wird... das ist alles mehr als frustrierend.

Auch was deine Blutwerte betrifft - ich habe den Thread gesehen, aber ich kann leider auch keine

qualifizierte Meinung dazu abgeben. Ich war Anfang letzten Jahres bei meiner Hausärztin, die ein Blutbild anfertigen ließ, um einfach mal meine Werte zu kontrollieren. Als ich dann nach den Ergebnissen fragte, hieß es auch nur "alles ok", und ich habe mir dann eine Kopie geben lassen. Es wurde nicht mal der Ferritinwert überprüft, und mein TSH-Wert lag schon ziemlich weit oben (war sogar auch im Bericht vermerkt, dass der bei Frauen im gebärfähigen Alter eventuell noch mal abgeklärt werden sollte). Da ich keinen Kinderwunsch habe, ließ ich das erst einmal so stehen - hier im Forum habe ich aber gelernt, dass der Referenzwert anscheinend auch veraltet ist und ich damit schon über dem neuen Richtwert liegen würde.

Aber es ist ja ALLES in Ordnung. :roll:

Ja, und jetzt überlege ich halt auch, ob ich das weiter verfolgen soll oder nicht.

Ich wurde damals übrigens von meinem Hautarzt in die Haarsprechstunde eines Uniklinikums überwiesen, die haben da das Trichogramm erstellt und die AGA diagnostiziert. Inwieweit man auf eigene Faust dort aufgenommen wird, kann ich aber auch nicht sagen, aber vielleicht gibt es auch so eine Art Haarsprechstunde in deiner Gegend?

Mir persönlich wäre halt (fast) alles lieber als eine AGA, und ich würde das zumindest ausschließen wollen.

Liebe Grüße zurück,  
Jowday

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Val](#) on Fri, 31 Aug 2018 07:39:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zudel,

ich bin wirklich unentschlossen bzgl. eigenem Thread. Ich wüsste nich was es bringt. Ein Haartagebuch führe ich seit langem in einem anderen Forum (nicht HA). Ich würde ja hier eh nur jammern ... :(

Kurz auf deine Frage (ist ja DEIN Thread): mein Haarzyklus - ja scheint zumindest für die meisten Haare bei ca. 10 - 12 Monaten zu liegen maximal. Licht bin ich bisher nicht obwohl schon viele Haare fehlen (hab mir mal den Zopfumfang gemessen - da ist schon gut was weg) weil ich eben doch auch wieder Neuwuchs habe. Die Hautärztin hat sich mal die Mühe gemacht mit dem Auflichtmikro zu gucken und meinte es sähe super aus und viel Neuwuchs kaum inaktive Haarwurzeln. Meine Haare sind etwas über Schulterlang - wollte sie bis Mitte Rücken wachsen lassen aber durch den HA kommt "unten" nichts mehr an. Hab neulich erst wieder mal ca. 10 cm abgeschnitten.

Ich hab dein Posting mit den Blutwerten gesehen. Bin auch nicht "vom Fach" aber mir wäre der Ferritinwert mal vie zu niedrig. Es gibt Studien die mind. 70 (darf dann auch rauf bis was weiß ich 200 oder so) für das mindeste

halten um Haarausfall zu vermeiden.  
Mein Arzt sagte mir bei 27 Ferritin auch das wäre super. Jemand anders sagte mir dann dass das nicht so ganz korrekt ist. Für den Körper ok aber für Haare nicht unbedingt ausreichend und sie riet mir auch Ferritin zu supplementieren (hab das dann vom Doc ab und zu mit viel bitteln mitgemessen bekommen). Ferritin ist bei mir jetzt schön hoch und am Anfang war dann sogar der HA weg.  
Der Ferritinwert blieb oben - HA kam wieder. DAS war es also bei mir zumindest nicht aber wer weiß wie es ohne wäre....

Zu den anderen Werten muss ich mich enthalten.

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 03 Sep 2018 11:39:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr.

Erstmal vielen lieben Dank für eure Nachrichten. :)

@Jennyli

Die Härchen unter den Augen stören mich NOCH nicht und wären selbst wenn sie mich stören würden auch keinen Grund mit Regaine aufzuhören. Dann werden wirklich die Pobacken zusammengekniffen und gezupft.

So sieht man sie auch nicht. Das Bild ist ja entstanden, als ich gefühlt 5cm vorm Spiegel stand und das Licht daran draufknallte. Darum ist noch alles gut.

Es ist wirklich schade, dass du alles selber zahlen musstest. Ich hab ja keine Ahnung davon, aber kann es denn dem Arzt nicht egal sein? Er bekommt doch sein Geld so oder so. Und wenn man als Patient wie ein trauriger nasser Sack dasitzt und gern die Werte haben möchte, müsste der doch mitbekommen, dass es einem ernst ist.

Ich war bei drei Dermatologen, aber keiner davon hat eine Haarsprechstunde. Der nächste Arzt der das anbietet ist ne ganze Ecke entfernt und ich bin nicht wirklich mobil. Aber ich denke ich werde das wirklich mal in Angriff nehmen.

Das mit der Schilddrüse und dem Eisen ist ja schon länger bekannt. Die SD ist auch offensichtlich soweit gut eingestellt. Nur der Eisenwert dümpelt in dem niedrigen Bereich obwohl ich seit langer Zeit schon die Ferro Sanol 100mg 2 - 3 mal wöchentlich genommen habe. Derzeit wieder täglich um endlich den Wert hoch zu bekommen.

Beim Endo war ich auch noch nicht. Eine Hormonuntersuchung würde bei mir derzeit auch nichts bringen, da ich die Pille nehme. Das werde ich wohl machen, wenn der Kinderwunsch umgesetzt werden soll. Da gehts eh nach einem halben Jahr nach Absetzen der Pille zum Endo und die Hormone abchecken lassen.

Also NEMs schaden solange man nicht zu viel davon nimmt eigentlich nicht. Ich habe mir mal die Haar Intensiv Tabletten von Doppelherz geholt und da ist auch Zink und B12 drin. Sollte also

wirklich zumindest dem gesunden Aufbau der Haare fördern.

Viele Grüße  
Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 03 Sep 2018 11:55:20 GMT

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

---

Ich teile mal meine Antworten bissel, damit es übersichtlich bleibt.

@Val

An Jammern ist erstmal nix verkehrt und meiner Meinung nach dient neben dem informationstechnischen Sinn ein Forum auch dazu, dass man sich etwas aufbauen lässt. Wenn du aber schon sowas wie ein Tagebuch führst und du dort auch die Fragen stellen kannst wie du es hier tun kannst, dann versteh ich deine Überlegungen. Das müsstest du also für dich selbst entscheiden.

Wegen deines schnellen Zyklus: das klingt für mich als wärst du grad in so einer "Phase". Weiß nicht wie ich es beschreiben soll, aber wenn genug nachwächst und die Haare auch nicht so lang werden, könnte es doch wirklich einfach "nur" an einem vorübergehenden schnellen Haarzyklus liegen. Unschön ist es trotzdem. Bin da in deinem Fall aber echt ratlos. :( In einem eigenem Thread könnte man das in deinem Fall direkt mal besprechen und da könntest du berichten, was auch so drumrum los ist. Also Vergangenheit, derzeiger Stress etc. Eine Freundin meinte neulich, dass es auch am Vitamin D Mangel liegen könnte. Ich versteh nicht warum beim Thema HA die Ärzte nicht standardmäßig erstmal die betreffenden B Vitamine, Zink, Kupfer, Vit D, Ferritin, SD etc. messen sondern nur die beiden letzteren.

Viele Grüße  
Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 03 Sep 2018 12:06:24 GMT

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

---

@Jowday

Ich habe dich nicht falsch verstanden. :)

Es ist momentan wirklich so, dass ich nicht aktiv an der Ursachenforschung dran bin. Einfach deswegen, weil Regaine zu helfen scheint und mir einiges an Druck genommen hat. Und ja, der damit verbundene Stress schreckt ab.

Das ist echt eine Sauerei, dass der Arzt dich nicht auf den erhöhten TSH-Wert hingewiesen hat. Am besten ist da wahrscheinlich wirklich nochmal den Arzt zu wechseln. Für uns beide. Wie oben schon erwähnt ist die nächste Haarsprechstunde ein gutes Stück entfernt und mobil bin ich nicht wirklich. Weiß auch nicht ob das über die Krankenkasse laufen würde.

Müsste ich mal recherchieren.

Viele Grüße  
Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Val](#) on Mon, 03 Sep 2018 12:48:02 GMT

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

---

Hallo Zudel,

hab jetzt auch einen Thread eröffnet. Danke für's Mutmachen.

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Tue, 25 Sep 2018 09:27:11 GMT

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

---

Hallo :)

Kleines Update.

Seit bisschen mehr als 4 Monaten nehme ich nun Regaine. Die Haare wachsen fleißig weiter. Sie sind jetzt ca. 3 - 4cm lang. Besonders gut sieht man es nach wie vor an meinen nicht vorhandenen Geheimratsecken. Wenn sich die gleiche Haarmenge direkt im Scheitelbereich befinden würde, wäre ich vollends zufrieden. Aber ich warte natürlich ab. An der Stelle braucht es sicher einfach etwas länger. :)

Ansonsten kann ich positiv berichten, dass ich mir momentan keine Sorgen um meinen Schopf mache. Natürlich schaue ich ab und an was sich so auf dem Kopf tut, aber der Gedanke ist schnell wieder verflogen und ich kann mich wieder auf anderes konzentrieren.  
Regaine hat mir eine große Last genommen. Dafür bin ich echt dankbar.

Worüber ich aber nachgedacht habe ist, wie ich in Zukunft damit verfahren möchte. Einige haben geschrieben, dass man den Gewöhnungseffekt umgehen kann, indem man das 3 zu 1 System einführt. Also 3 Wochen anwenden, 1 Woche pausieren. Hat jemand von euch Erfahrung damit? Oder einer anderen Herangehensweise?

Danke schonmal. :)

Seid lieb gegrüßt  
Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Roxana22](#) on Tue, 25 Sep 2018 16:24:34 GMT

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

---

Ich habe seit 30 Jahren HA und hab seither alles probiert, was der Markt und die Apotheke so hergibt. Alle Tests bei den Ärzten waren ohne Befund, ich bin kerngesund. Unabhängig was ich benutzte fielen die Haare mal mehr, mal weniger aus - wuchsen mal mehr und mal weniger. Seit ca. 2 Jahren benutze ich nun Regaine und so wie bei dir war ich auch begeistert, denn die Haare wuchsen wie verrückt. Aber leider hielt der Effekt nicht an. Genau wie vorher fallen sie mal mehr oder weniger aus.

Ich bin gespannt, wie es sich bei dir entwickelt und drück dir auf jeden Fall die Daumen.

LG Roxi

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Ian](#) on Wed, 26 Sep 2018 06:25:42 GMT

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

---

Hallo Zudel,

ich bin ja quasi kurz "hinter" Dir. Aktuell hab ich nur ganz wenig HA und auch meine GHE sind gut bedeckt. Auch bei mir tut sich im Scheitelbereich aber nicht so viel.

Leider kann ich das Thema nicht so ganz von mir wegschieben, weil ich auch schon oft gelesen habe, dass Regaine nicht allzu lange hilft und diese Härrchen wieder ausgehen. Aktuell ist wenigstens der normale Tagesablauf nicht so gestört. Das war zu den hohen Ausfallzahlenzeiten anders und schlimm.

Ich hatte eigentlich auch gehofft, dass hier mal jemand berichten kann, dass er/sie Regaine schon jahrelang nimmt und zufrieden ist. Aber solche Einträge habe ich außer bei Amazon (unglaublich) nicht so richtig gefunden.

LG Ian

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Thu, 27 Sep 2018 07:56:48 GMT

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

---

Hallo Roxi, hallo Ian.

Roxi, sind denn deine Haare trotzdem dicht geblieben? Grundlegend ist es ja nicht schlimm, wenn die Haare mal mehr, mal weniger ausfallen. Hauptsache die Haarfülle bleibt ausreichend da, dass man nicht die Kopfhaut wieder durchsieht.

Nimmst du Regaine noch? Ich habe nun schon öfter von der Synchronisierung des Haarwachstums gehört. Vielleicht ist das momentan eine Phase bei dir und es bessert sich bald wieder. Ab wann hast du denn gemerkt, dass sich die Ausfallzahlen wieder erhöhen?

Ian, das stimmt. Es gibt irgendwie keinen der mal klipp und klar sagt: "Ja, ich nehme es seit vielen

Jahren und es hilft immer noch.".

Ich weiß nicht ob es diese Personen gibt und den Amazon-Bewertungen kann man wirklich nicht immer trauen.

Es freut mich aber trotzdem für dich, dass dein schlimmes Shedding aufgehört hat. Selbst wenn es nur 2, 5 oder auch 10 Jahre hilft, wäre ich trotzdem froh, dass Regaine wenigstens über diesen Zeitraum erstmal die Sorgen genommen hat. Wer weiß, vielleicht wird ja doch noch DAS Wundermittel erfunden. ^^

Wegen dem noch nicht zugewachsenen Scheitel: Ich habe jahrelang einen Pony getragen und lasse diesen jetzt lang wachsen. Sie sind leider noch nicht lang genug, dass ich die Haare mit in den Zopf stecken kann. Aber wenn ich das Pony mit der Hand nach hinten drücke, ist der Zustand auf jeden Fall schon gut genug, dass ich mir trauen würde so rauszugehen.

Normalerweise hab ich die Haare sonst schräg über die Stirn hängen.

Darum gebe ich die Hoffnung nicht auf, dass die Haare am Scheitel auch wiederkommen. Es wird nach und nach besser.

Viele Grüße

Zudel

---

---

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Roxana22](#) on Thu, 27 Sep 2018 15:54:43 GMT

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

---

Hallo Zudel,

zeitweise waren meine Haare so ausgedünnt, dass ich Perücke trug. Das war vor ungefähr 20 Jahren. Danach hab ich mich mit dem zeitweise schlimmen Status mehr oder weniger abgefunden. Hab mir aber vor ca. 6 Jahren ein Echthaarhaarteil zugelegt, das ich aber nie getragen habe. Vor ungefähr 2 Jahren hab ich mir nochmal ne Perücke zugelegt, die aber ebenfall in meinem Schrank schlummert. Und nach dem Perückenkauf hab ich mit Regaine angefangen. Ich dachte, wenn das Mega shedding kommt, bzw. Regaine gar nicht wirkt, hab ich ja die Perücke.

Seit ich Regaine nehme, hab ich zumindest keine Phasen mehr, in denen ich Hunderte von Haaren am Tag verliere. Trotzdem bin ich nach wie vor total unzufrieden mit meinen Fusseln und hab mir vor 4 Wochen das erste Mal Tape-extentions zum Verdichten anbringen lassen.

Ich werde Regaine aber weiterhin anwenden, denn etwas Besseres hab ich bisher nicht gefunden. Es ist einfach in der Anwendung, hat keine Nebenwirkungen und gibt mir irgendwie das Gefühl, etwas Gutes für meine Haare zu tun. Ich geb die Hoffnung einfach nicht auf.

LG Roxi

---

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [evita](#) on Thu, 27 Sep 2018 19:58:55 GMT

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

---

Hallo, ich nehme Regaine seit 3 1/2 Jahren einmal täglich. Obwohl mir immer noch täglich 100-120 Haare ausgehen hat sich mein Haarvolumen mehr als verdoppelt. Ich konnte bisher nicht feststellen, dass Regaine nicht mehr wirkt. Ich werde es immer weiter nehmen und bin sehr glücklich es für mich entdeckt zu haben.

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Fri, 28 Sep 2018 11:14:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr.

Roxi, ich drücke dir trotz nicht ausreichend befriedigendem Ergebnis die Daumen, dass deine Haare durch Regaine noch einen Schub bekommen und wieder schön nachwachsen.  
Bist du denn soweit zufrieden mit den Extensions? Muss man da nicht auch ständig zum Friseur, um sie nachrichten zu lassen? Oder machst du sie täglich neu dran?

evita, hab vielen lieben Dank, dass du deine Erfahrung hier geteilt hast. Deinen Beitrag von damals hatte ich mir glaube auch mal durchgelesen. Du hattest da glaube auch irgendein Mittel mit Brennesseln genommen oder?

Nimmst du das derzeit noch bzw. auch andere Medikamente, NEMs etc.? Wendest du es tagtäglich an oder machst du auch Pausen zwischendurch?

Viele Grüße  
Zudel

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Hannilein](#) on Fri, 28 Sep 2018 14:21:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich dachte mir, ich gebe auch mal meinen Senf dazu. Ich habe mich noch nie im Internet über meinen Haarausfall ausgetauscht aber ich glaube das könnte mir gut tun.  
Also: ich bin 16 Jahre alt und würde mich gerne mit simplen Problemen wie z.b. Spliss beschäftigen und nicht mit Haarausfall. Vor einem Jahr hatte ich eigentlich noch richtig schönes Haar doch vor 3-4 Monaten ist mir dann der Haarausfall richtig bewusst geworden. Aber auch vorher sind meine Haare schleichend dünner geworden. Jetzt habe ich gefühlt nur noch die Hälfte meiner Haare auf dem Kopf und trage sie nur noch mit einer hässlichen Spange nach oben gesteckt was doof aussieht aber offen fühle ich mich noch schrecklicher. Früher fand ich mich hübsch aber mittlerweile ist mein Selbstbewusstsein im A\*\*\*\* weil ich mich auch irgendwie nicht mehr so weiblich fühle mit meinen Haaren.  
Natürlich war ich schon oft beim Arzt deswegen aber mit meinen Blutwerten ist anscheinend alles okay. Als ich vor einem Monat beim Hautarzt war, hat dieser sich nicht mal meinen Kopf und meine Haare angeschaut sondern mir einfach Regaine verschrieben, was ich jetzt auch seit 2 Wochen nehme. Vor einer Woche habe ich dann auch meine Pille die ich seit 5 Monaten nehme

auf eigene Faust abgesetzt, da ich im Internet gelesen habe das es in manchen Fällen auch dadurch kommen kann. Meine Frauenärztin meinte aber, dass meine Pille sehr niedrig dosiert ist und dass sie bei dieser Pille noch nie von Haarausfall gehört hat. Ich habe das Gefühl, dass sich mein Haarausfall seit ein paar Tagen ein bisschen gebessert hat aber wahrscheinlich ist das nur Einbildung (Ich zähle meine Haare nicht weil mich das nur traurig macht). Ich hoffe einfach dass Regaine bei mir etwas bewirkt. Ich denke nur noch an dieses Problem und weine ganz oft weil mich das psychisch fertig macht.

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Roxana22](#) on Fri, 28 Sep 2018 14:32:47 GMT

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

---

Ich hab die tapes jetzt 4 Wochen drin und da meine Haare relativ schnell wachsen, werde ich in spätestens 10 Tagen zum Nachsetzen gehen. Ausserdem brauch ich neue Farbe - also für meine eigenen grauen Haare 8)

Die ersten 2 Wochen sahen die extensions richtig toll aus und jeder hat gestaunt, was für tolle Haare ich habe, ohne aber eine Ahnung zu haben, was ich habe machen lassen. Ich habs dann natürlich erzählt, und alle waren begeistert.

Hab leider festgestellt, dass die Haarqualität nicht so toll ist, deswegen hab ich mir selber tapes im Internet bestellt - mit besserer Haarqualität. Ich warte nur darauf, dass sie in den nächsten Tagen kommen, dann gehts zum Friseur. Ein bisschen graut mir vor dem Herausnehmen, denn es gehen natürlich all die Haare mit raus, die jetzt an den Tapes kleben :? Ich kuck am besten gar nicht hin 8)

LG und bis bald

Roxi

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 01 Oct 2018 05:21:39 GMT

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

---

Hallo.

Hannilein, in so jungen Haaren mit Haarausfall zu kämpfen stelle ich mir sehr schlimm vor. Bei mir hat es ja auch ziemlich zeitig angefangen, bin aber erst Jahre später zum Arzt gegangen. Die Pille abzusetzen ist sicherlich nicht verkehrt. Warum hast du sie denn eingenommen? Also "nur" wegen Verhütung oder auch aufgrund von Hautproblemen etc.? Ich würde dir aber 100%ig raten weiter nachzuforschen. Wenn man so jung ist und noch nicht allzu lang mit HA zu kämpfen hat, ist auf jeden Fall noch alles zu retten. Welche Blutwerte wurden dir genommen? Hast du die Ergebnisse gesehen? Wenn nein, lass sie dir geben und stelle sie hier mal rein. Da können wir schonmal draufschauen. Viele im Forum haben erfahren müssen, dass das was Ärzte für "alles gut" abstempeln so ganz und gar nicht gut ist. Warst du bei einem Endokrinologen? Wurden vor Pilleneinnahme mal deine Hormone untersucht? Meiner Meinung

nach wird das nämlich am wahrscheinlichsten der Grund für dein HA sein.  
Ich kann auf jeden Fall nachfühlen wie es dir geht. Fühl dich gedrückt und lass den Kopf nicht hängen. Es wird sich eine Lösung für dich finden.

Roxi, wie kann man das verstehen "Ein bisschen graut mir vor dem Herausnehmen, denn es gehen natürlich all die Haare mit raus, die jetzt an den Tapes kleben"? Heißt das, dass jedes mal beim Erneuern wirklich alle deine eigenen Haare die am Tape klebten weg sind? Dann hast du doch innerhalb von paar Monaten gar keine eigenen Haare mehr auf den Kopf oder versteh ich da grad was falsch? ^^

Mich würde ja mal so ein Vergleichsfoto interessieren. Also ohne und mit den Extensions. :)

Seid lieb gegrüßt  
Zudel :)

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Hannilein](#) on Tue, 02 Oct 2018 14:42:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zudel,

Danke für deine Antwort. Zu deinen Fragen: ja ich habe die Pille aus Verhütungsgründen genommen. Jetzt nach dem Absetzen habe ich natürlich vermehrt Hautunreinheiten aber das ist erstmal unwichtig. Vor ein paar Tagen dachte ich mein Haarausfall ist besser geworden aber jetzt ist alles wieder beim Alten, vielleicht auch noch schlimmer. Aber das könnte ja auch Shedding nach 18 Tagen Regaine sein oder?

Beim Endokrinologen war ich noch nicht und meine Hormone habe ich auch nie testen lassen aber das habe ich demnächst mal vor. Vielleicht habe ich ja doch zu viele männliche Hormone.

Übrigens habe ich gestern mit meiner Schwester geredet und wir sind uns in ziemlich vielen Dingen die unseren Körper betreffen ähnlich. Sie meinte sie hätte auch öfter einmal Zeiten mit schlimmem Haarausfall und bei ihr sind die Haare ab dem 16. Lebensjahr auch immer dünner geworden. Vielleicht ist es auch wirklich anlagebedingt und wir haben einfach Pech dass es bei uns schon so früh anfängt. Ich bin echt gespannt wie es mit dem Regaine weitergeht. (Nehme übrigens auch noch so Haarvitamine von Cosphera)

Zum Glück sieht man noch nicht wirklich dramatisch meine Kopfhaut und habe auch viele kurze Haare auf dem Kopf, das heißt ja dass sie wenigstens nachwachsen. Aber meine Längen sind eben ziemlich dünn und mir fallen auch häufig ganz kurze Haare aus. Aber wer weiß. Ich hoffe einfach dass ich mich bald wieder wohler mit meinen Haaren fühlen kann, obwohl Haare ja immer ewig zum wachsen brauchen.

Anbei sind meine bisherigen Blutwerte. Meine Entzündungswerte waren zu hoch, aber meine Hausärztin meinte dass kommt wahrscheinlich von meiner damaligen Erkältung.

Hannilein :)

---

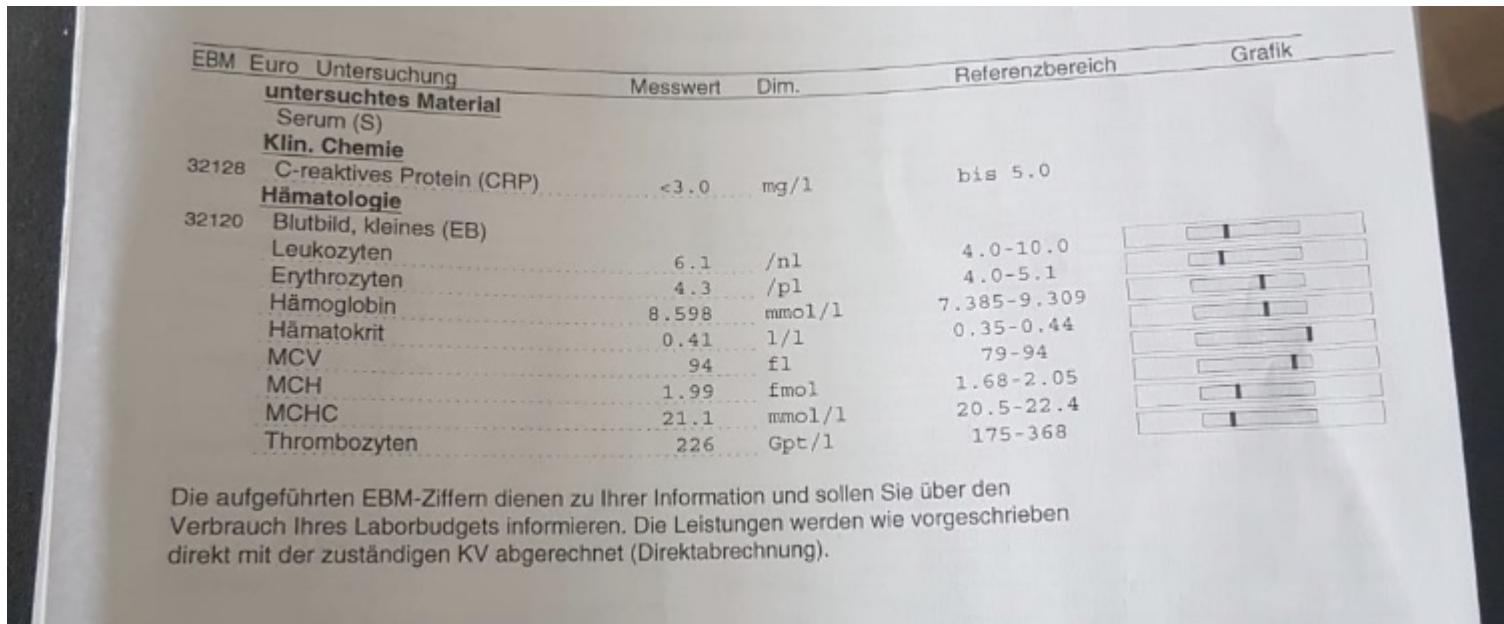
---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Hannilein](#) on Tue, 02 Oct 2018 14:45:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

## File Attachments

1) [4F1BB691-25D3-4887-82F2-DDA472A27823.jpeg](#), downloaded 657 times



---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Hannilein](#) on Tue, 02 Oct 2018 14:47:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Hannilein](#) on Tue, 02 Oct 2018 14:49:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hmm, klappt irgendwie nicht so mit dem 2. Blutbild :(

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Sun, 04 Nov 2018 11:49:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo. :)

Hab schon ne Weile nicht mehr hier reingeschaut.

Hannilein: deine Werte scheinen soweit ja im Rahmen zu sein (außer eben der eine erhöhte Wert). Kam sonst noch was raus bei den Untersuchungen? Wie läuft es mit Regaine?

Bei mir wird der Haarstatus immer besser. Es wächst fleißig vor sich hin und ich kann sogar

man vorn die Platte zu sehr sieht.

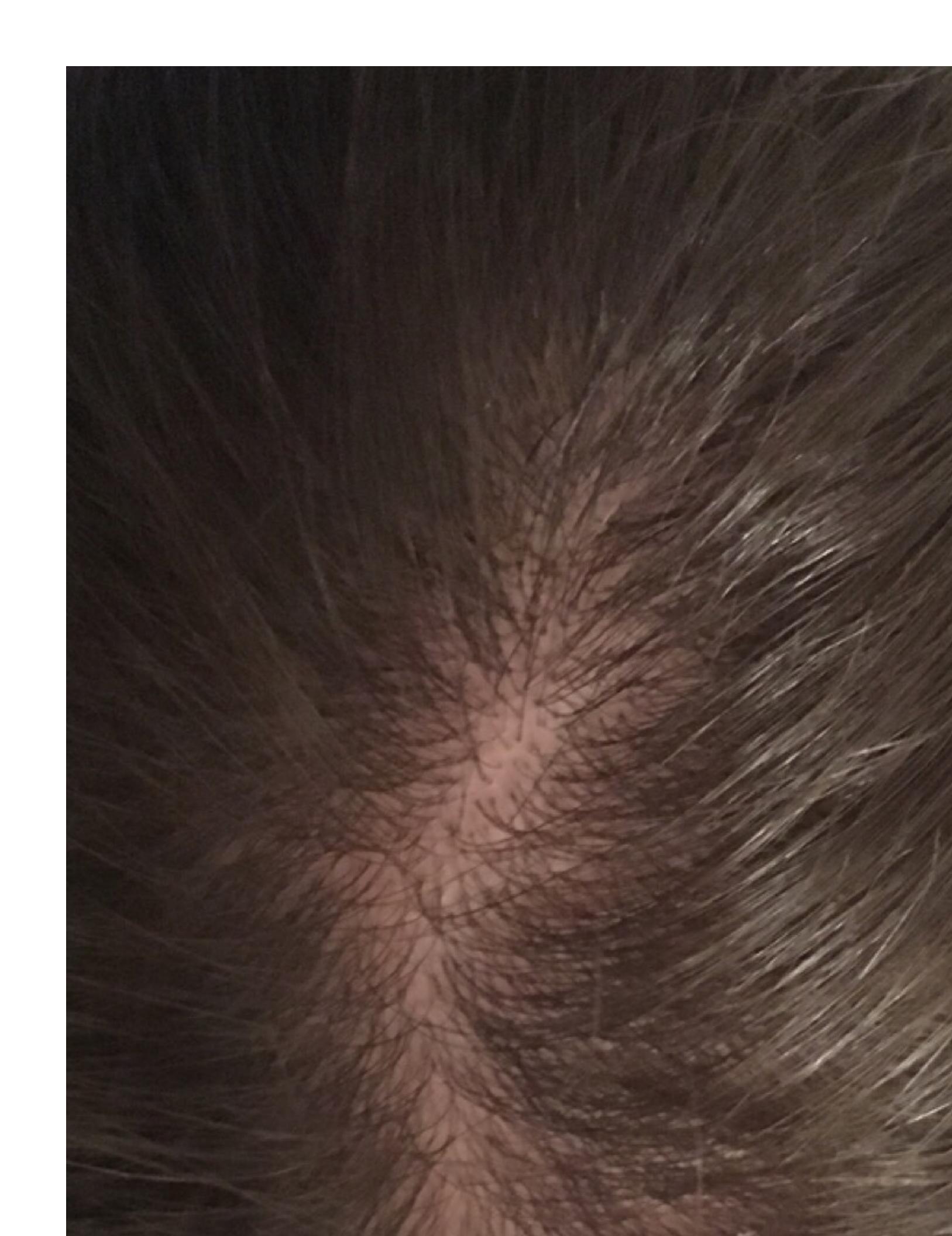
Im Anhang ist nochmal ein Vergleichsbild meines Scheitels. Das linke Bild ist vom 13. Januar, das

Viele Grüße

Zudel

#### File Attachments

- 
- 1) [ADEF4314-F323-4CFA-8501-D421522C47DB.jpeg](#), downloaded 780 times



Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Val](#) on Tue, 06 Nov 2018 10:37:01 GMT

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

---

Wow - das sieht ja mal gut aus !

Weiter so ... ich drücke Dir fest die Daumen :applaus:

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Ian](#) on Sun, 11 Nov 2018 11:03:12 GMT

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

---

Hallo Zudel,

die Verbesserung ist wirklich deutlich sichtbar! Das freut mich wirklich für Dich!!!

Bei mir ist der Unterschied nicht annähernd so groß, aber ich bin auch mit schlechterem Ausgangsstatus gestartet. Trotzdem bin ich aktuell einigermaßen zufrieden, weil ich momentan von hohen Ausfallzahlen verschont bin. Es ist enorm, wie entspannend sich allein diese Tatsache auf das gesamte Empfinden auswirkt.

Ich werde demnächst auch in meinem Thread wieder etwas dazu schreiben. Falls andere Betroffene mitlesen... soll er nicht im Nichts enden. Wir haben ja beide schon festgestellt, dass "alte Hasen" hier viel zu wenig schreiben/aktiv sind.

einen schönen Sonntag wünscht Ian

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Ian](#) on Sun, 11 Nov 2018 11:11:35 GMT

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

---

Hallo Zudel,

hab mich über die Bilder gefreut: da ist wirklich ein großer Unterschied sichtbar. Ich freue mich für Dich!

Bei mir ist die Verbesserung nicht annähernd so deutlich. Aber ich bin auch mit wesentlich schlechterem Ausgangsstatus gestartet. Trotzdem bin ich aktuell recht zufrieden. Es ist schon enorm, welchen Einfluss sinkende Ausfallzahlen auf das Empfinden haben.

Ich will demnächst auch in meinem Thread dazu etwas schreiben. Er soll ja nicht im Nichts enden. Wir haben ja beide schon bemerkt, dass hier viel zu wenige "alte Hasen" unterwegs sind um weiter von Ihren Erfolgen (oder Misserfolgen) berichten.

Ich wünsche Dir (und allen Mitleserinnen) einen schönen Sonntag

Gruß Ian

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Thu, 10 Jan 2019 14:08:49 GMT

Und die Zeit rennt. Erstmal noch ein (verspätetes) gesundes neues Jahr euch.

Val und Ian, habt vielen lieben Dank. :)

Ich stelle demnächst wieder Bilder vom aktuellen Status rein. Es wird immer mehr auf dem Kopp.

Ich glaube mal berichtet zu haben, dass ich sogar meinen Pony so "nach hinten schnallen" kann (mit einer Haarspange) ohne dolle durch die Zudeln (hehe ^) auf die Kopfhaut schauen zu können. Ich lasse es mittlerweile wachsen damit die Haare dann irgendwann mit in einen Zopf können.

Ich kann es nur wiederholen: Regaine hat mir eine riesige Last abgenommen.

Das morgendliche Auftragen des Schaumes ist mittlerweile zu einem Ritual geworden. Nebenbei läuft meist ein YouTube-Video. :d

Was diese Haargeschichte angeht, bin ich echt glücklich und gespannt wie sehr sich der Status noch verändert (natürlich hoffentlich ins Positive ^).

Seid alle lieb gegrüßt. Bis demnächst.

Zudel :)

---

---

---

---

Subject: Aw: Leise rieselt das Haar ...

Posted by [Zudel\\_91](#) on Sun, 13 Jan 2019 16:46:17 GMT

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

---

Wie angekündigt möchte ich euch mal meinen aktuellen Status zeigen. Ich hab mal hier und da einen Scheitel gezogen und Fotos davon gemacht. Zur Stirn hin darf es gern noch mehr

#### File Attachments

- 1) [22DF9C40-043C-4F83-89CB-85595532D787.jpeg](#), downloaded 697 times

