

---

Subject: Tschüss Haare

Posted by [TakeltEasy](#) on Tue, 26 Jun 2018 22:21:38 GMT

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

---

Hallo Leidensgenossen!

Ich bin auf dieses Forum gestoßen, als ich mich über Kurzhaarfrisuren informieren wollte. Ich habe nämlich morgen einen Beratungstermin beim Friseur. Ich denke es wird ein Buzzcut, vllt lass ich sogar 1-2 cm dran. Mal sehen was der Friseur sagt. Vllt überredete er mich es doch nicht zu tun.

Ich weiß eigentlich nicht genau, wann mein Haarausfall anfang. Im Berufskolleg, da war ich ca. 18 Jahre, hatte ich noch eine richtige Löwenmähne. Lang und lockig. Und irgendwann in dieser Zeit wurde ich von meinen Verwandten darauf angesprochen, dass überall, wenn ich im Auto saß, der Autositz voll mit Haaren war. Bis dato hatte ich noch nichts bemerkt. Da ich immer dicke Haare hatte, fiel es auch nicht auf. Das wurde mit den Jahren immer schlimmer. Jetzt, 11 Jahre später, lichtet sich das Haar furchtbar. Jetzt bin ich 29.

Ich habe natürlich auch schon einige Mittel ausprobiert. Zuletzt das von meiner Gyn heilig gesprochene Regaine für Frauen. Gebracht hat es nichts, aber ich will es noch einmal versuchen, wenn die Haare erstmal ab sind.

Ausdünnung im Scheitelbereich. Ich war so schlau/blöd den Scheitel immer weiter nach links zu verlegen. Wo es endete ist jedem klar =D

Laut Hautarzt, der mir vor ca. 5 Jahren ein paar Haare rausgerissen hat, habe ich einen hormonell bedingten HA. Ich habe ein paar Jahre die Pille genommen, vor 2 Jahren dann abgesetzt, weil sich an den Haaren nichts verändert hatte. Ein Jahr, nachdem ich die Pille abgesetzt hatte, hatte ich eine Blutuntersuchung bei der es hieß, dass hormonell alles OK wäre. Haarausfall ist aber weiterhin geblieben.

Mittlerweile heißt es "Nehmen sie ab. Das liegt am Übergewicht". Typisch Ärzte, oder? Egal was ist, es liegt am Übergewicht. Als ob jede Übergewichtige Haarausfall hätte...

Mittlerweile habe ich keine Lust auf Ärzte und schaue eben, was es so auf dem Markt gibt. Wobei ich auch keine große Lust mehr habe mir irgendein Teufelszeug auf Alkoholbasis, die dir den Schädel wegfräst, auszuprobieren =D

Ihr seht, es ist ein großes Dilemma.

Jetzt ist es so, dass ich meine Kopfhaut auch nicht mehr verstecken kann. Als ich heute ein paar Bilder gemacht hatte, bin ich doch ein bisschen erschrocken. Weil es im Spiegel nie so aussieht, oder ich habe es vermutlich nie so gesehen 80 . Ich sehe zwar ständig die Blicke der Anderen auf meinen Kopf, aber dass es SO krass ist, war mir nicht bewusst. Hab da mal ein Bild für euch, um euch einen Eindruck geben zu können, wovon ich spreche. Es liegt auch immer sehr am Licht und am Blickwinkel. :?

Manchmal könnte ich heulen, aber das bringt ja auch nichts. Es sind ja nur Haare, richtig? Naja, blöd ist es schon. Ich liebte meine Haare :frown:

Habt ihr schon daran gedacht euch die Haare abschneiden zu lassen? Muss ja kein Buzzcut sein

;)

## File Attachments

---

1) [IMG\\_20180626\\_161852.jpg](#), downloaded 972 times



---

Subject: Aw: Tschüss Haare  
Posted by [lala](#) on Thu, 28 Jun 2018 07:58:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Hast deine Haare noch oder sind sie "ab"? :o  
Je nach Länge deiner Haare gäbe es sicher noch andere Möglichkeiten.  
Wie lang hast du Minox / Regaine ausprobiert und ja, versuch das doch nochmal. Mind 6 bis 12 Monate. Wenns hilft dann natürlich für immer.  
Und fordere deine Blutwerte inkl Referenzwerten beim Arzt an und stell sie hier ein.  
Es haben schon viele Ärzte behauptet es wäre alles ok, wars aber nicht oder es wurden viele wichtige Werte gar nicht untersucht.

VG lala

---

Subject: Aw: Tschüss Haare  
Posted by [Jolina](#) on Thu, 28 Jun 2018 08:45:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ausser die Haare ganz kurz zu schneiden, gäbe es auch noch die Möglichkeiten von diverser Haarerersatz.

Die Krankenkasse übernimmt den grössten Teil der Kosten.

Ich denke, bei Dir könnte man Folie kleben und diese Folie ist vollkommen unsichtbar, muss natürlich regelmässig gereinigt und neu verklebt werden usw.

Wär das was für Dich ?

Ist nur so ne Idee, gibt auch andere Möglichkeiten.

Ganz liebe Grüsse

Jolina

---

Subject: Aw: Tschüss Haare

Posted by [TakeltEasy](#) on Thu, 28 Jun 2018 15:13:50 GMT

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

---

Hallo ihr zwei,

also an ein Haarerersatz hatte ich auch schon gedacht und einige ausprobiert, aber bei warmen Temperaturen ist es zu warm, da ich ja auch noch jetzt meine eigenen Haare habe. Die sind schulterlang. Noch. Geschnitten sind sie noch nicht. Hatte ja gestern einen Beratungstermin und die Friseurin meinte ich sollte zuerst ein Kurzhaarschnitt ausprobieren, ein Buzzcut würde sie dann auch machen, wenn mir die Kurzhaarfrisur nicht gefallen würde. Morgen Abend hab ich dann einen Termin zum schneiden. Mal sehen was es wird. Ich hab mich eigentlich damit abgefunden die Haare auf 1cm zu schneiden. Ist ja Sommer, die Haare, die wachsen, wachsen auch schnell bei mir.

Ich wollte aber so kurz, weil ich es Leid bin meine Glatze zu verstecken. Ich komme mir dabei manchmal so lächerlich vor, weil man es sowieso sieht... so nach dem Motto "gewollt aber nicht gekonnt" :lol:

Außerdem dieses tägliche Haare waschen. Ich föhne meine Haare nicht, um sie nicht noch mehr zu strapazieren. Hinten sind sie aber noch immer so dicht wie damals und trocknen dementsprechend lange. Lufttrocknen min. ne Stunde. Habe ich keine Lust dazu :roll:

Dass die Krankenkasse Haarteile übernimmt wäre mir neu. Ich hab mich im Netz durchgelesen und so einfach ist es nicht.

Ich hab hier 5 Werte, die beim Gyn gemessen wurden.

Cortisol 210 ng/ml (Grenzwert 224)

FSH 3.5 m.U/ml (G. 2.5-10)

LH-FSH- Quotient 7.0 mU/ml

Östradiol (E2) 23 pg/ml (G. 0.7-20.)

Testosteron, gesamt 0.54 ng/ml (G. 0.12-0.60)  
DHEAS 2.97 (G. 0.98-3.40)

Die Werte sind zwar immer an der Grenze, aber noch OK, hatte sie dann gemeint. Ich bin trotzdem der Meinung, dass ich einen hormonell bedingten HA habe, weil ich seit dem Absetzen der Pille keine Periode mehr habe. Meine letzte war vor 6 Monaten. Ich hatte schon immer Probleme, weil es unregelmäßig kam, deswegen irgendwann mit der Pille angefangen. An den Kopfharen hatte sich aber nichts gebessert/geändert. Und ich wollte die Pille nur wegen den Haaren nehmen. Da es aber nichts gebracht hat, habe ich es abgesetzt. Will auch keine Hormone schlucken.

Benutzt hier jemand Ell Cranell? Ich hatte vor ca. 5 Jahren damit angefangen und hatte dann dieses extreme Ausfallen und dann hab ich damit aufgehört. Ich hatte damals noch sehr lange Haare gehabt, bis unter die Schulterblätter und tägliches Waschen war schwierig. Aber ich habe das Gefühl, dass es bei mir damals mehr "gewirkt" hatte als Regiane. Regaine habe ich 2 Monate benutzt, den Schaum für Frauen. Gebracht hatte es Null. Außer dass es meine Kopfhaut ausgetrocknet hatte und die Haut immer rot wurde. Ich weiß, dass der Wirkstoff von beiden ein anderer ist, aber gibt es sonst Unterschiede? Hat es jemandem geholfen?

---

Subject: Aw: Tschüss Haare  
Posted by [lala](#) on Thu, 28 Jun 2018 21:04:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi

also irgendwas ist komisch an deinen Werten bzw. an deinen Referenzwerten.

Beispiel: Ich habe einen E2 Wert von zw. 60 und 120 pg/ml und als Referenzwert ist angegeben 20-357

Damit wärest du absolut im Mangel und das würde ja auch zu deinem Problem passen: Haarausfall und ausbleibende Periode. Suche mal hier die Userin Ajunie und lies dir ihre Geschichte durch.

[https://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/26695/#msg\\_26695](https://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/26695/#msg_26695)

Darum hat bei dir auch Ell Cranell geholfen.

Dennoch würde ich immer vorziehen, die Probleme von innen anzugehen. Denn HA ist nur EIN Symptom.

Pille ist sicher keine gute Idee, aber bioidentische Hormone schon.

Dann zum FSH. Ich bin da kein Spezialist, da Schilddrüse nicht mein Problem ist aber ich meine der obere Grenzwert ist bei 2,5? Auch Über-/Unterfunktion der Schilddrüse macht Haarausfall.

Auch da gibt es einige Nutzerinnen hier, deren Haare alle nachgewachsen sind, als die SD richtig eingestellt war.

Ich denke du solltest nochmal einen guten Endokrinologen aufsuchen.  
Eisen/Ferritin, Vit. D, DHT etc wurden nicht untersucht - das sollte man dann gleich mittesten.

VG lala

---

Subject: Aw: Tschüss Haare  
Posted by [Hekki](#) on Thu, 28 Jun 2018 21:12:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Takeiteasy,

auch ich bin eine Leidensgenossin .... vielleicht liest du dir meinen letzten Post mal durch... ist nur 3-4 Postunter dir im Forum...

Ich kann dir sagen, das bei mir der Regaine Schaum auch ÜBERHAUPT NIX gebracht hat!!!! Ich hatte schon die Lösung 2 % einige Zeit genommen und die hat mir nach einem doofen Shedding schon gut geholfen ( androgene Alopezie) - hatte dann auf den Schaum gewechselt und da ging nix mehr.. Ich weiß auch nicht warum... Nach einiger Zeit habe ich mich nochmal dran getraut. Mische jetzt 5 % Regaine mit Wodka 50/50.Und es wächst wieder... zumindest ist es lange nicht mehr so schlimm mit meinen lichten Stellen wie letztes Jahr. Im Winter hatte ich sogar gar keinen Haarausfall mehr... Ab April/Mai ging es wieder los... habe einige Haare verloren aber lange nicht so schlimm wie ohne Regaine oder mit Regaine Schaum Danke, das ist eine Art Frühlings Fellwechsel :roll: . Im Übrigen bin ich auch endlich nach monatelangen Warten beim Endo gewesen.. ich warte noch auf die Blutwerte... Auch wenn ich erst total überrumpelt war.... Das mit dem Gewicht ist gar nicht so abwegig.... Ich musste mich da auch erst belesen... Die Endokrinologien hat mir da schon die Verdachtsdiagnose mit auf den Weg gegeben : Insulinresistenz... dazu les mal Google... vielleicht lässt du dich darauf hin mal untersuchen.. Grade auch die Sache mit deinem Zyklus ? Hast du PCO? Ich habe diese Seite im Internet gefunden und fand es sehr gut beschrieben

<https://www.dr-nabielek.de/frauenheilkunde/gutartige-erkrankungen/pco-syndrom/>

---

---

Subject: Aw: Tschüss Haare  
Posted by [TakeItEasy](#) on Sat, 30 Jun 2018 18:47:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr beiden!

Also erstmal ist da ein Zahlendreher. Östrogenol ist 32. Die Werte variieren ja nach Eisprung. Somit habe ich, logischer Weise, keinen :roll: Ich kenne mich da nicht so gut aus mit den Werten. Zu den bioidentischen Hormonen muss ich mich noch einlesen, aber das muss ja wieder ein Arzt verschreiben, oder? Ich hab bis jetzt keinen Arzt gefunden, der da eine Ahnung hatte. Meine Hausärztin meinte nur, ich solle mir die Pille verschreiben lassen. Blöd nur, dass die Pille nichts gebracht hatte. Ich solle damit leben, hatte sie gesagt. Super.

Die Gyn schlug mir mal ne Hormontherapie vor, aber meinte auch, dass es wahrscheinlich eh nichts bringen würde. Ich will aber auch selbst keine Hormone schlucken. Hab ja die Pille nicht umsonst abgesetzt.

PCO, habe ich laut Aussage meiner Gyn, nicht.

So, meine Haare sind jetzt kürzer. Gefällt mir so weit ganz gut. Hab Ell Cranell bestellt und hoffe, dass es wenigstens ein bisschen wirkt. Wobei ich nicht denke, dass meine Haare je wieder so sein werden wie damals. Wenn keine Wurzeln mehr da sind, kann man sie nicht herzaubern. Hab irgendwo gelesen, dass wenn die Haare zu lange weg sind, sie auch nicht mehr wiederkommen. :(

Zu meiner Schilddrüse. Ich hatte eine Unterfunktion und war gut eingestellt. Als ich dann ca. Mitte 2017 beim Endo war, fragte sie, wieso ich Tabletten nehme, weil meine Schilddrüse völlig okay ist. Sie hatte mir dann geraten die Tabletten abzusetzen. Gesagt, getan. Laut Hausarzt sind die Werte etwas schlechter geworden, aber nicht gravierend, aber ich hatte nichts negatives bemerkt. Im Oktober muss ich nochmal zur Blutuntersuchung. Wenn ich schon mal da bin, welche Werte soll ich noch checken lassen, wegen meinem Haarausfall?

Momentan nehme ich lediglich B12, D und Selen.

Laut Bluttest sind meine Vitaminwerte im grünen Bereich. B12 war mal zu niedrig, da hatte ich Spritzen bekommen.