
Subject: wenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [1234567](#) on Sat, 22 Mar 2008 23:34:08 GMT

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

heute morgen aufgewacht...merkte ich wie ich mir durchs haar fuhr, dass viele haare hängen blieben in der hand.

dann heut abend geduscht, wieder total viele haare in der hand.

ich könnt manchmal so los heulen.....

Subject: Re: wenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [1234567](#) on Sat, 22 Mar 2008 23:47:25 GMT

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

übrigens hab ich mal dht messen lassen und die werte waren unter normwert.mein testosteronspiegel ist auch am unteren normwert für frauen.

könnte ich trotzdem topisches finasterid versuchen?minoxidil vertrage ich nicht aufgrund von augenproblemen.

Subject: Re: wenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [eragon](#) on Sun, 23 Mar 2008 00:08:21 GMT

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

Machst du dir vielleicht zu viele Sorgen? Haare verlieren ist normal. Im Frühjahr - also jetzt - ist sowieso wieder der fellwechsel angesagt. Kopf hoch und überleg mal ein Foto zu machen (ruhig mit Balken unkenntlich machen)und stelle es mal ein um neutrale Meinungen zu bekommen.

Frohe Ostern trotzdem und Köpfchen hoch

eragon

Subject: Re: wenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [Wüstenmungo](#) on Sun, 23 Mar 2008 03:12:13 GMT

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

1234567 schrieb am Son, 23 März 2008 00:34heute morgen aufgewacht...merkte ich wie ich mir durchs haar fuhr, dass viele haare hängen blieben in der hand.
dann heut abend geduscht, wieder total viele haare in der hand.

ich könnt manchmal so los heulen.....

will ja nicht aufdringlich erscheinenen, aber kannste n foto reinstellen. zur zeit rieseln bei vielen die haare, so ne art frühlingsshedding. gibt einige hier, die schonmal besser aufm kopf

aussagen, incl. mir. gruß mungo

Subject: Re: wenss einer frau richtig scheisse geht
Posted by [1234567](#) on Sun, 23 Mar 2008 04:01:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wovon soll ich ein foto machen wenn der haarausfall diffus verläuft ohne kahle stellen.

ich vermute ein chronisch telogene Effluvium.
ich esse wenig fleisch aber ersetze eisen.ich denke drüber nach aminosäuren zu mir zu nehmen.

Subject: Re: wenss einer frau richtig scheisse geht
Posted by [pippo24](#) on Sun, 23 Mar 2008 10:17:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du wenig fleisch ist solltest du evtl. schon zusätzliches eiweiss bzw. amino zu dir nehmen.Ich würde dir Carnosin besonders empfehlen,denn dass geht vegetariern fast immer ab.
Auch Lysin.

Subject: Re: wenss einer frau richtig scheisse geht
Posted by [1234567](#) on Sun, 23 Mar 2008 10:33:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke pippo!
sieh mal hier...das hab ich auch gefunden im netz:

http://www.diagnostisches-centrum.de/Infos/Patienteninfos/Aminosaeuren/DCMS_Aminosaeuren.htm?/Infos/Patienteninfos/Aminosaeuren/Aminosaeuren_Blutanalysen.htm

Subject: Re: wenss einer frau richtig scheisse geht
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 23 Mar 2008 11:34:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auch solltest du überlegen,ob du nicht zusätzlich Zink bzw. Kupfer (nicht wegen Eisen-,sondern wegen Kupfermangel) suplementieren solltest.Ich weiss ja nicht,ob dein Fleisch-verzicht,auch Fischprodukte einschließt...Schon mal ein großes Blutbild machen lassen?Wär vielleicht am Besten,dann müsstest du nicht ins Blaue raten,was dir fehlen

könnte.

Wie dem auch sei,wünsche dir viel Glück und Nerven,dass das Shedding bald aufhört...

Subject: Re: wenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 23 Mar 2008 11:39:57 GMT

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

Ist sicherlich eine Idee mit der Aminosäurenbestimmung. Was du aber auch machen könntest,wäre ein NEM zu dir zu nehmen,welches alle essentiellen Aminssäureketten beinhaltet.Meines Wissens kannst du die sowieso schlecht überdosieren (ausser Arginine vielleicht).Zu empfehlen wären hier Aloe Vera,Kelp und ohne jetzt darauf herumreiten zu wollen Maca...

Subject: Re: wenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [1234567](#) on Sun, 23 Mar 2008 13:20:31 GMT

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

ParkerLewis schrieb am Son, 23 März 2008 12:34Auch solltest du überlegen,ob du nicht zusätzlich Zink bzw. Kupfer (nicht wegen Eisen-,sondern wegen Kupfermangel) suplementieren solltest.Ich weiss ja nicht,ob dein Fleisch-verzicht,auch Fischprodukte einschließt...Schon mal ein großes Blutbild machen lassen?Wär vielleicht am Besten,dann müsstest du nicht ins Blaue raten,was dir fehlen könnte.

Wie dem auch sei,wünsche dir viel Glück und Nerven,dass das Shedding bald aufhört...

also ich hab ein grosses blutbild mal machen lassen und da war alles in ordnung. vergangenheit hatte ich viel mit eisenmangel zu tun aber den wirke ich mit eisentabletten (ferrosanol) entgegen.

ich überlege nicht, ob es sinnvoll wäre so bodybuilder aminosäure kapseln zu nehmen wo alle wichtigen aminosäuren drinn sind.soll man davon dann lang oder kurzkettige nehmen?ich glaube lieber langkettige oder?

kupfer hab ich mal messen lassen.den wert erfrag ich mal nächste woche beim arzt.fisch esse ich ab und zu mal.

was ich aber sagen kann über meine subjektive meinung meines haares, dass ich unter einem telogenem efflufium leide.ich verliere täglich 100 bis 200 haare aber sie wachsen wieder nach so das es zu einem dünneren haarstatus kommt ohne kahle stellen.mein haar wächst auch nicht über eine gewisse länge hinaus da sie vorzeitig ausfallen...also eine kurze lebenszeit nur haben..

Subject: Re: wenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [kkoo](#) on Sun, 23 Mar 2008 15:37:33 GMT

1234567 schrieb am Son, 23 März 2008 14:20ParkerLewis schrieb am Son, 23 März 2008 12:34Auch solltest du überlegen,ob du nicht zusätzlich Zink bzw. Kupfer (nicht wegen Eisen-,sondern wegen Kupfermangel) suplementieren solltest.Ich weiss ja nicht,ob dein Fleisch-verzicht,auch Fischprodukte einschließt...Schon mal ein großes Blutbild machen lassen?Wär vielleicht am Besten,dann müsstest du nicht ins Blaue raten,was dir fehlen könnte.

Wie dem auch sei,wünsche dir viel Glück und Nerven,dass das Shedding bald aufhört...

also ich hab ein grosses blutbild mal machen lassen und da war alles in ordnung. vergangenheit hatte ich viel mit eisenmangel zu tuen aber den wirke ich mit eisentabletten (ferrosanol) entgegen.

ich überlege nicht, ob es sinnvoll wäre so bodybuilder aminosäure kapseln zu nehmen wo alle wichtigen aminosäuren drinn sind.soll man davon dann lang oder kurzkettige nehmen?ich glaube lieber langkettige oder?

kupfer hab ich mal messen lassen.den wert erfrag ich mal nächste woche beim arzt.fisch esse ich ab und zu mal.

was ich aber sagen kann über meine subjektive meinung meines haares, dass ich unter einem telogenem efflufium leide.ich verliere täglich 100 bis 200 haare aber sie wachsen wieder nach so das es zu einem dünneren haarstatus kommt ohne kahle stellen.mein haar wächst auch nicht über eine gewisse länge hinaus da sie vorzeitig ausfallen...also eine kurze lebenszeit nur haben..

und eine unterfunkt. der schilddrüse war ausgeschlossen?
seit wann nimmst du das melatonin?

Subject: Re: wrenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [1234567](#) on Sun, 23 Mar 2008 16:05:04 GMT

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

unterfunktion habe ich grenzwertig aber wird behandelt mit levothyroxin (schilddrüsenhormone).

das melantonin nehm ich kanpp 3 monate und haatstatus zwar anfangs besser aber immer noch haarausfall.

Subject: Re: wrenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [kkoo](#) on Sun, 23 Mar 2008 16:27:55 GMT

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

1234567 schrieb am Son, 23 März 2008 17:05unterfunktion habe ich grenzwertig aber wird behandelt mit levothyroxin (schilddrüsenhormone).

das melantonin nehm ich kanpp 3 monate und haatstatus zwar anfangs besser aber immer noch haarausfall.

und bist du damit schon euthyreotisch eingestellt?

Subject: Re: wrenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [1234567](#) on Sun, 23 Mar 2008 16:33:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eigentlich schon, tsh bei 1,5 (norm bis 2,5)

Subject: Re: wrenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [fuselkopf](#) on Sun, 23 Mar 2008 17:58:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pippo24 schrieb am Son, 23 März 2008 11:17Wenn du wenig fleisch ist solltest du evtl. schon zusätzliches eiweiss bzw. amino zu dir nehmen.Ich würde dir Carnosin besonders empfehlen,denn dass geht vegetariern fast immer ab.
Auch Lysin.

Carnosin bringt nichts.

Subject: Re: wrenns einer frau richtig scheisse geht
Posted by [1234567](#) on Sun, 23 Mar 2008 18:05:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sind denn solche aminosäuren wie man sie in bodybuildershops erhält sinnvoll bei einem telogenem efflufium?
