
Subject: Nägel verändern sich
Posted by [tantan1](#) on Wed, 08 Nov 2006 10:53:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich hab in den letzten Wochen festgestellt, dass sich meine Fingernägel verändern (teilweise Tüpfel(oder wie diese Dellen heißen?), Rillen, weiße Flecken, manche Nägel sind schon fast ganz weiß). Jetzt weiß ich nicht weiter. Kann man überhaupt irgendwas dagegen unternehmen? Ist das ein Zeichen, dass der Haarausfall wiederkommt? Ich bin so froh, dass meine Haare so langsam wieder dichter zuwachsen.

Vielleicht könnt ihr mir ja sagen, wo ich mich darüber informieren kann.

LG Tanja

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [pheobe01](#) on Wed, 08 Nov 2006 12:45:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!
Ich kann dir nur sagen das es mir auch aufgefallen ist das meine Nägel sich verändert haben(rillen)weiße flecken haben glaub ich was mit einem Mangel zu tun???Vitamin?Eisen?ich glaube das die Rillen eher was mit dem Haarausfall zu tun haben.Man sagt Haare u Nägel stehen eng zusammen,aber ich würd mir jetzt keine Panik machen das fördert das ausfalles dann nur wenn mehr,denn eigentlich hat es ja auch was mit Streß zu tun.Glaub weiter daran das sie wachsen geb nicht auf!!!
Wünsch dir alles gute!
Gruß pheobe

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [Claudia48](#) on Wed, 08 Nov 2006 16:22:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
als ich meine Haare verloren hatte, ging es auch mit den Fingernägeln los. Ich hatte Dellen, Rillen und tiefe Risse in den Nägeln und musste sie so tief wie möglich abschneiden. Ich war beim Hautarzt und der hatte mir Biotin-Tabletten verschrieben, die ich natürlich selbst bezahlen musste. Da diese aber ziemlich teuer waren, habe ich mir dann Biotin von Tchibo gekauft, da sind 300 Stück drin und ich habe jeden Tag eine geschluckt. Meine Fingernägel haben sich nach über einem Jahr sehr gebessert und jetzt sind sie wieder völlig in Ordnung. Seit ca. 4 Monaten nehme ich kein Biotin mehr ein. Vielleicht solltest du das auch einmal probieren.
Gruß Claudia

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [tantan1](#) on Wed, 08 Nov 2006 19:16:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
danke erstmal für eure Antworten.

@Pheobe -> Ich hoffe zwar, dass der Haarausfall nicht wiederkommt. Aber ich mach mich diesmal nicht deswegen verrückt. Wenn es so sein sollte, dass sie irgendwann wieder ausfallen, kann ich eh nix dran machen. Ich lass mich überraschen, wie lang ich sie jetzt wachsen lassen kann.

@Claudia -> Den Tipp mit dem Biotin werde ich mal versuchen. Vielleicht klappts ja. Danke!

LG Tanja

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [Prinzesschen](#) on Thu, 09 Nov 2006 08:31:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tantan,

ich kann mich dem Tipp von Claudia nur anschließen. Ich nehme selber Biotin und mir hilft es auch sehr.
Allerdings muss ich noch dazu sagen, dass manche Betroffene nichts dagegen tun können, weil nichts hilft.

Was hast du denn bis jetzt gegen deinen Haarausfall unternommen?

Liebe Grüße

Prinzesschen

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [tantan1](#) on Thu, 09 Nov 2006 19:29:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Prinzesschen,

das mit dem Biotin werde ich auf jeden Fall ausprobieren, vielleicht hilft es mir ja auch.

Gegen den Haarausfall hab ich anfangs Ecural Tinktur und Regaine für Frauen genommen. Danach fielen fast alle Haare aus. Als ich dann das erste Mal in der Uni war, wurde mir hochdosiertes Zink empfohlen, was ich dann auch regelmäßig genommen habe. (Regaine und Kortison habe ich seitdem nicht mehr angepackt!) Danach fielen die Haare schon nicht mehr so sehr aus (waren ja auch nicht mehr ganz viele da -). Ich hab keine Ahnung, ob das Zink auch

geholpen hat.

Kurze Zeit später hab ich dann mit Aromatherapie angefangen. Im Sommer an den heißen Tagen - muss ich gestehen - war ich dann ziemlich faul. Ich hab in der Zeit gar nichts mehr unternommen. Mir war ab da auch egal, ob nun Haare wiederkommen oder ausfallen. Dagegen machen konnte ich eh nix. Seit Anfang September mache ich mit der Aromatherapie weiter (so 2-3 mal die Woche). Es müsste aber eigentlich jeden Tag 1x sein.

Warum meine Haare jetzt an den meisten Stellen wiederkommen, weiß ich nicht genau. Ob es an der Aromatherapie oder an meiner "Scheiß-Egal-Haltung" liegt? Keine Ahnung. Jetzt zum Winter nehme ich allerdings auch wieder Zink. Kann ja nicht schaden.

Was hast du denn bis jetzt alles unternommen?

LG Tanja

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [Prinzesschen](#) on Fri, 10 Nov 2006 17:56:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tantan,

also bis jetzt nicht besonders viel. Benutze zur Zeit ein Haarwasser und habe Biotin und Pantovigar N. Seit ein paar Tagen nehme ich Natriumselenit und Vitamin-B-Komplexe. Bei Zink bin ich noch am überlegen.

Ich bin immernoch am überlegen, was ich noch probieren kann. Kortison kommt für mich nicht in Frage, da die Haare ja hinterher eh wieder ausfallen.

Und hilft die Aromatherapie? Was genau wird denn da gemacht?

Viele Grüße

Prinzesschen

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [tantan1](#) on Fri, 10 Nov 2006 19:48:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Prinzesschen,

ich denke, dass die Aromatherapie viel dazu beigetragen hat, dass die Haare jetzt stellenweise wiederkommen. Bei der Anwendung wird die Durchblutung der Kopfhaut angeregt/gefördert.

Bei der Aromatherapie werden verschiedene Öle zusammengemixt und in die Kopfhaut einmassiert. Genaue Zusammensetzung ist:

4 Tropfen Thymianöl
6 Tropfen Lavendelöl
6 Tropfen Rosmarinöl
4 Tropfen Zedernholzöl
6 ml Jojobaöl und
40 ml Traubenkernöl.

Nach dem Einmassieren soll der Kopf warm gehalten werden. Anfangs hab ich immer ein Handtuch drumgewickelt. Mittlerweile nehme ich Wollmützen dafür. Das hält richtig warm. Und dann so lange wie möglich die Kopfbedeckung tragen. Laut Prof. von der Uni sollen die Öle ca. 3-5 Minuten einmassiert werden. Vor allem ist es eine relativ kostengünstige Möglichkeit, die ausprobiert werden kann.

Vitamin B-Komplex habe ich auch am Anfang eingenommen. Da werde ich jetzt wieder mit anfangen.

Wie lange hast du denn schon AA? Ist es weit fortgeschritten bei dir?

Liebe Grüße Tanja

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [Prinzesschen](#) on Mon, 13 Nov 2006 11:36:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Tanja,

denkst du, man kann sich dieses Zeugs auch selbst zusammen mischen?

Also ich werde schon seit Juni 2004 gegen AA behandelt und hatte drei kleine Stellen.

Bis zu diesem Sommer hatte ich immer nur kleine Stellen, die nach etwa 3 Monaten wieder zugewachsen sind(gleichzeitig sind woanders Haare ausgefallen). Dann begann der Prüfungsstress für Englisch, da ich im Juni Prüfung hatte. Seit dem fallen mir die Haare extrem aus. Vor etwa 2 Monaten waren es an Waschtagen noch 600 und an Nichtwaschtagen 300 Haare, die ausgefallen sind. Jetzt haben sich die Werte um jeweils die Hälfte ungefähr vermindert. Seit mitte Oktober trage ich eine Perücke. An ein paar Stellen sind auch wieder Haare gewachsen aber sie fallen trotzdem weiter aus. Von den Kopfhaaren fehlen mir etwa 60 %. Außerdem sind auch Augenbrauchen, Arme und Beine betroffen.

Viele liebe Grüße

Prinzesschen

Subject: Re: Nägel verändern sich

Posted by [tantan1](#) on Tue, 14 Nov 2006 10:59:07 GMT

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

Hallo Prinzesschen,

die Öle habe ich mir gekauft (Reformhaus, Spinnrad usw.) und mische sie selbst nach der Anweisung, wie ich sie beschrieben habe.

Trägst du den ganzen Tag die Perücke? Oder nur wenn du unterwegs bist? Ich trage meine nur noch, wenn ich zur Arbeit fahre. Ansonsten hab ich eine Mütze auf beim Einkaufen und zuhause vielleicht mal eine Wollmütze, wenn es mir zu kalt ist am Kopf. Ansonsten lasse ich soviel Luft dran wie möglich. Oben ohne fühle ich mich z.Zt. eh am besten.

Meine Augenbrauen sind vor ein paar Monaten ziemlich ausgedünnt, aber im Moment fallen sie nicht mehr aus. Mit den Wimpern war es schon komisch. An meinem rechten Auge fehlten mir bis zur Hälfte die Wimpern, der Rest war noch da. Die kommen aber solangsam wieder - zum Glück. An meinen Beinen habe ich ein paar kahle Stellen, die nicht nachwachsen. Da stört es mich aber nicht.

Ich wünsche dir noch eine schöne Restwoche.

Viele Grüße Tanja

Subject: Re: Nägel verändern sich

Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 14 Nov 2006 11:52:37 GMT

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

Hallöchen,

dann werde ich das unbedingt mal ausprobieren. Habe ja schon öfters gelesen, dass es "geholfen" haben soll (100-prozentig sicher kann man ja nie sein).

Ich trage meine Perücke immer, wenn ich aus dem Haus gehe. Das heißt, auf Arbeit und auch in der Stadt.

Meine Wimpern am rechten Auge sind auch mal zum Teil ausgefallen aber nach knapp vier Wochen sind alle wieder nachgewachsen. Am Körper stört mich auch nich, da ich mich ja sowieso rasiere.

Nochmal zu Regaine. Wie lange hast du das denn genommen? Soweit ich weiß, ist ein shed am Anfang völlig normal.

Wünsch dir auch noch ne schöne Woche

Prinzesschen

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [tomturbo](#) on Mon, 20 Nov 2006 18:44:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

habe genau dieselben Tüpfelchen. Wie lange ist es bei dir bei denen ca geblieben? Ich nehme derzeit ein paar Sachen wie Eisen Zink usw. aber noch nichts wirklich extrem hochdosiertes.

Ig
Tom

Subject: @ Prinzesschen
Posted by [tantan1](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:38:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Prinzesschen,

ich habe Regaine ca. 4 Monate genommen. Ich hatte das Glück in der Uni drei Ärzte und drei Meinungen zu haben. Der erste Prof. meinte, ich könnte Regaine weglassen, das würde in meinem Fall eh nicht helfen. Der zweite meinte, nur eine DCP-Therapie würde helfen. Und der dritte sagte, ich hätte mind. 6 Monate Regaine nehmen müssen, um zu sehen, ob es anschlägt. Therapien sollten allgemein mind. 6 Monate angewendet werden, um zu sehen, ob sie etwas bringen oder nicht. Vielleicht hätte es ja bei mir doch geholfen, aber da hab ich mir keine Gedanken mehr drum gemacht. Im Nachhinein kann ich mir gut vorstellen, dass die meisten Haare als Reaktion auf das Regaine ausgefallen sind.

Warst du denn schon an einer Uni (Haarsprechstunde)? Ich habe bald wieder Termin und weiß nicht, ob ich überhaupt hingehen soll. Bis jetzt konnte mir sowieso keiner richtig helfen.

Liebe Grüße Tanja

Subject: @ tomturbo
Posted by [tantan1](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:44:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tomturbo,

ich hab die Tüpfel (oder wie auch immer) und Rillen erst seit ein paar Wochen. Ich hab keine Ahnung, wie lange es dauert, bis die wieder verschwinden. Ich hoffe nicht sehr lange. Ich nehme seit ein paar Wochen wieder Zink und seit ein paar Tagen Biotin. Vielleicht hilft es ja. Wie lange bist du denn schon davon betroffen?

Liebe Grüße Tanja

Subject: Re: @ tomturbo
Posted by [tomturbo](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:48:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

seit Juli 06 ca. War auch ein klassischer Fall mit Frisör besuch und so
Seither wurde es aber immer schlimmer und seit ca 6 Wochen verliere ich die Haare ziemlich
Büschelweise. Auch bei anderen Körperteilen geht es los.

Ig
tom

Subject: Re: @ tomturbo
Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 21 Nov 2006 14:09:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also für die Nägel kann ich jedem Biotin empfehlen. Hilft bei den meisten und je eher desto
besser.

Subject: Re: @ Prinzesschen
Posted by [Prinzesschen](#) on Tue, 21 Nov 2006 14:19:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu ike bind.

Naja, dass die Haare bei Regaine am Anfang ausfallen ist völlig normal. Gerade Regaine soll
man besonders lang einnehmen. Und generell hast du natürlich recht, dass man eine Therapie
mind. sechs Monate machen muss um eine Wirkung zu sehen.

Bis jetzt war ich bei keiner Uni, weil ich mir gedacht hab, dass sie dort auch nich weiter helfen
können. An welcher warst du denn?

Übrigens... hab gerade gesehen, dass du Reno-Gehilfin bist. Da weiß ich ja an wen ich mich
wenden kann, falls ich mal fragen haben sollte.

LG

Subject: Re: Nägel verändern sich

Posted by [tantan1](#) on Fri, 24 Nov 2006 11:11:13 GMT

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

Huhu Prinzesschen,

ich war in der Uni Münster. Bis zum zweiten Termin dort hatte ich keine Ahnung, dass Therapien mind. 6 Monate durchgeführt werden müssen. Das hat mir meine Hautärztin nicht gesagt. Und gelesen hatte ich es bis dato auch nicht.

Ob du direkt mit Fragen zu mir kommen kannst, wage ich zu bezweifeln. Ich kann ja versuchen, die meisten Fragen zu beantworten. Aber ich darf ja keine Rechtsauskünfte geben. Naja, vielleicht nur kleine Ratschläge - .

Welchen Beruf hast du denn gelernt?

LG Tanja

Subject: Re: Nägel verändern sich

Posted by [Prinzesschen](#) on Fri, 24 Nov 2006 15:58:25 GMT

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

Hallöchen

die Schweigepflicht ist mir nur allzu gut bekannt. Ich bin im Moment noch in Ausbildung zur Rechtsanwaltsfachangestellten.
Reno gibst ja hier nich mehr.

Liebe Grüße

Moni

Subject: Re: Nägel verändern sich

Posted by [tantan1](#) on Fri, 24 Nov 2006 19:08:16 GMT

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

Huhu,

wie weit bist du denn mit deiner Ausbildung?

Wenn du wegen der Ausbildung fragen hast, kannst du mich natürlich jederzeit fragen. Ich helfe gern, wenn ich kann.

LG Tanja

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [Prinzessen](#) on Mon, 27 Nov 2006 13:09:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tachchen,

ich bin jetzt im 2. Lehrjahr. Eigentlich hatten wir in unserer Kanzlei jemanden, der für uns zuständig war. Hat aber leider im Sommer gekündigt. Da wir ne internationale Kanzlei sind, haben die wenigsten unsere Ausbildung und das, was wir in der BS lernen, können wir hier auch nicht anwenden.

Gut zu wissen, dass man da nochmal einen Ansprechpartner hat.

Liebe Grüße

Moni

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [TillMarie](#) on Wed, 20 Dec 2006 09:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Sind die Angaben der Öle für eine einmalige Kopfmassage? Oder hat man dann noch für weitere etwas übrig. Man kann sich das ja vielleicht in eine Flasche umfüllen.

Gruß
TillMarie

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [tantan1](#) on Wed, 20 Dec 2006 11:49:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo TillMarie,
ich brauche immer ein paar Tage, bis ich die Öle aufgebraucht habe. Meine Haare sind ziemlich kurz, so dass ich wenig davon benutzen muss. Ich hab mir die Öle in ein Fläschchen gefüllt und mische sie mir neu zusammen, wenn sie leer sind.

LG Tanja

Subject: Re: Nägel verändern sich
Posted by [TillMarie](#) on Thu, 21 Dec 2006 20:40:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tantan!!!

Danke für Deine Antwort. Ich werde es nach Weihnachten mal ausprobieren, vielleicht bringt es bei mir ja auch etwas .

Ich wünsche Dir und Deinen Lieben ein frohes Weihnachtsfest trotz unserer belastenden Krankheit.

Wir feiern dieses Jahr nur für uns (meine 2 Kiddys. mein Mann und ich).

Ich freue mich schon darauf !!

Liebe Grüße

TillMarie
