

---

Subject: Mut-Mach-Bericht

Posted by [snowflake](#) on Thu, 24 Dec 2009 20:15:30 GMT

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

---

Liebe Mädels,

so kurz vor Weihnachten möchte ich euch eine erfreuliche Mitteilung machen. Meine Haare fallen seit mehr als ein Monat nicht mehr aus. Ich habe zwar noch Probleme mit meiner Kopfhaut, die ich nicht hatte, als meine Haare anfangen auszufallen, aber auch die nehmen langsam ab.

Im August 2009 fing mein Haarausfall sehr heftig an und dauerte ungefähr zwei bis drei Monate. Jetzt haben wir Ende Dezember und da fallen nur noch in normalen Mengen Haare aus. Etwas, das euch auch mut machen sollte, ist dass bei mir auch Haare zurück kommen. Ich sehe vor allem dort, wo der Haarausfall meiner Meinung nach am schlimmsten war, zwischen Ohren und Geheimratsecken, kleine Pflückchen zurück wachsen. Sieht komisch aus, erfreut mich aber riesig.

Ich habe vieles probiert. Die Ideen meines chinesischen Arztes, der nach mir nicht einsichtlichen Messmethoden meinte, meine SD wäre nicht in Ordnung, haben sich in Bluttests und Ultraschall der SD nicht bestätigt. An der Rechterseite meiner SD befindet sich ein 4 mm großer Cyste, die aber keinen HA verursacht haben kann, so Arzt innere Medizin. Was letztgenannter aber fand, war ein sehr niedriger Wert für Ferritin (Eisenspeicher): 10. An dem Moment hatte mein HA aber schon aufgehört. Ich nehme jetzt trotzdem Ferrosanol Duodenal, zwei mal am Tag eine Kapsel.

Zudem habe ich in den letzten Monaten viel Nahrungsergänzung geschluckt. Große Mengen Zink (die nehme ich jetzt nicht mehr), Vitamin B Complex, Biotin, habe mir B12 spritzen lassen, Si Wu Tang (chinesische Wurzeln), Selen in hoher Dosierung. Vielleicht hat das etwas gebracht. Vielleicht auch nicht.

Gegen die Gereiztheit meiner Kopfhaut, und auch angefangen, da ich verzweifelt war und nicht wusste, was ich sonst noch machen konnte, habe ich mit Haarprodukten des Zentrums für Gesundheit. Die haben basisches Shampoo und eine basische Haarbodenpackung. Die Produkte sind sehr mild und fühlen sich sehr entspannend an auf der Kopfhaut. Ich benutze momentan beide Produkte und liebe sie, auch wenn sie bestimmt teuer sind und ich bei weitem nicht reich, werde ich sie weiterhin benutzen. Sie holen die Hitze und den Juckreiz aus meiner Kopfhaut und pflegen mein Haar besser als alle Shampoos die ich in meinem Leben benutzt habe (brauche nicht mal mehr eine Spülung). Kann ich echt empfehlen. Sonst meint das Zentrum noch, eine ganze Kur gegen HA mit basische Vollbäder und Lotions würde helfen. Ich habe einige Male basisch gebadet, aber da man das über eine Stunde (und das drei mal in der Woche!) durchhalten soll, habe ich das nicht wirklich lange gemacht. Frau muss ja ab und zu auch noch arbeiten und die Wohnung putzen.

Dann war ich noch beim Heilpraktiker, der immer noch der Meinung ist, ich habe zu viel 'Hitze' im Körper. Sollte so einiges weniger oder lieber gar nicht mehr essen. Fühle mich gut nach einer kleinen Ernährungsumstellung. Manche Sachen schleichen sich ja so ein, sind aber nicht unbedingt gesund.

Ich habe immer noch Angst, der HA könnte jeden Moment wieder anfangen - mit dem Ferritinwert soll das ja nicht wirklich stabil sein - aber dagegen mache ich ja etwas. Und die SD funktioniert, ich hatte ein Rundum-Check aller Organe und alles ist i.O. Auch beruhigend.

Für euch hoffe ich, dass der HA bald ein Ende findet so wie bei mir, damit ihr auch mal richtig durchatmen könnt. Höre nicht auf zu kämpfen, irgendwann findet man das Problem und die Lösung dazu. Mir wurde auch gesagt, ich hätte androgenetische alopezie und sollte damit leben, fast so kahl wie mein Vater zu werden. (Die Ärzte die so etwas sagen, sind schwer inkompetent - wie viele hier im Forum glaube ich nicht, dass das Frauen vor der Menopause ohne Krankheit wie z. B. PCOS passieren kann).

Mädels, halte MUT! Und schreib mir, wenn ich etwas für euch tun kann.

---