

---

Subject: Mal wieder hier mit ein paar Fragen  
Posted by [Latisha](#) on Thu, 11 Mar 2010 12:27:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr lieben,

war lange nimmer hier, hatte relativ viel stress seit anfang des jahres. wollte mal meine geschichte hier aktualisieren.

Im herbst mal wieder HA en masse (300 Haare ohne waschen!), mal wieder zum arzt usw. Fazit lauter geschichten neben regaine genommen und regaine auf 2x tägl. alle 2 tage, ansonsten 1x tägl. erhöht. JEtzt habe ich auch das erste mal ne woche mit regaine pausiert, wird ja z.T. empfohlen das alle 3 wochen zu machen um den gewöhnungseffekt zu vermeiden, aber ich nehm ja regaine eh schon lang mittlerweile. mal schauen wie sich das längesfristig auswirkt.

nachdem mein pantostin leer war hab ichs jetzt fast 2 monate nicht mehr genommen, aber seit letzter woche wieder. HA ist besser geworden. ich würde sagen beim kämmen täglich zwischen 70 und 100 haaren, beim waschen (alle 4-6 tage nur) dann aber wieder massig haare.

eigentlich sollte man meinen ich könnte glücklich sein mit unter 100 haaren am tag. aber mal ganz ehrlich, die leute die keinen ha haben, verlieren die nicht am tag z.T. nur 10-20 haare? auch wenn ich durch meine haare fahre hab ich immer noch viele zwischen den fingern und meine ganzen haare sind schon wieder extrem ausgedünnt (hatte ja eigentlich eh nur noch 1/2 oder 2/3 meiner ursprünglichen haarmenge). und beim waschen ist es einfach immer noch katastrophe, außerdem wird meine eine geheimratsecke immer größer

da ich immer noch die pille nehme denk ich natürlich immer wieder, dass es doch was damit zu tun hat. nehme die leios und sollte auf belara umsteigen (vom FA aus) aber habs mich nicht getraut genauso wie die pille ganz abzusetzen.

Meine Fragen:

- kann man Progesteronmangel unter pilleneinnahme feststellen?
- wie gehts den mädels die hier die pille abgesetzt haben?
- jmd hier bei dem regaine nicht mehr wirkt?
- was sollte man bei der ernährung unbedingt beachten?
- bei welchen werten sollte ferritin, zink, b vitamin 12 liegen? also ich mein hier nicht normbereich sondern was förderlich für die haare ist

ja ist bissl konfus geworden mein beitrag, würde mich über antworten sehr freuen

liebste grüße

---