
Subject: Erfolg :)

Posted by [lostsheep](#) on Sat, 15 Sep 2012 15:08:34 GMT

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

Liebe Forums-Mitglieder,

nach meinen ganzen verzweifelten Einträgen, hier mal der aktuelle Stand der Dinge:

Meine Haare füllen sich, sie wachsen nach und auch die anderen wachsen wieder in die Länge.

Ich glaube, dass ich nicht mehr das Haar bekomme, dass ich einst hatte aber ich habe Hoffnung, dass es sich auf "dünnere, nicht mehr so volles Haar" beschränkt. Ich sah wirklich extrem schlimm aus, ich sah meinen kompletten Scheitel sich lichten und wenn ich die Haare nach hinten kämmte, konnte ich vorne durch die wenigen Haare auf die Kopfhaut bis zur Mitte durchsehen...

Ich hatte nie Haarausfall, nur den Natürlichen, doch meine Haare wuchsen einfach nicht mehr (nach). Die Kopfhaut lichtete sich, diffus. Ich hatte und habe bis heute keine Diagnose, ich bin von Arzt zu Arzt, habe endlos im Internet recherchiert und Depressionen gehabt...

Ich kann nur sagen: seid euer eigener Arzt und vertraut eurem Bauchgefühl.

Ich war so hoffnungslos zwischenzeitlich, doch jetzt flammt meine Hoffnung auf. Ich habe an so vielen Stellen etwas gemacht und scheinbar kommt die Wirkung auch aus der Summe des Ganzen (das sagt mein Bauchgefühl).

Die kleinen Haare, die nachwachsen, füllen das restliche Haar. Mein Scheitel wird schmaler... vor allem wenn ich sie frisch gewaschen habe, die Haare, fällt es gar nicht auf.

Ich sehe viele kleine hell beige Haare, aber ich weiß, dass diese auch wieder kräftiger und farbig werden. Denn mit anderen Haaren war es genau so. Jedes Haar ist halt in seinem Status der Regeneration.

Damit kann ich nur Mut machen; habt Geduld. Ich weiß, wie schwierig das ist aber ich sehe, es zahlt sich aus.

Was ich letztendlich getan habe:

Eine Weile habe ich Zink eingenommen

Eisen nehme ich bis heute zusätzlich

Ganz regelmäßig (täglich) nehme ich die Alge Spirulina (in Tablettenform) zu mir

Regaine seit Monaten!

Abwechslungsreiche vegane Ernährung

Viel Obst und Gemüse, oft gemixt in Soja-, Reis-, Dinkel- oder Hafermilch - manchmal mit extra Sojaweißpulver

Pille (Maxim)

Ich habe mich richtig mit Vitaminen zugebombt. Täglich!!!

Sport, Bewegung, Frische Luft... Ablenkung...

Dazu habe ich folgendes Buch gelesen und bin den Anleitungen nachgegangen, bis heute:

http://www.buecher.de/shop/gesundheit--medizin/herrliches-haarwachstum-durch-autosuggestion/koall-steffen/products_produ_cts/detail/prod_id/22288416/

Seit zwei Monaten nehme ich Finasterid, ich denke aber, dass das nichts damit zu tun hat. Ich werde die Tabletten noch aufbrauchen, dann aber absetzen - das wollte ich so oder so eines Tages tun... auf Dauer ist mir das zu riskant.

Allerdings hat ein Arzt aus den Niederlanden mir gesagt, dass das das Beste ist, was ich gegen genetischen Haarverlust machen kann. Er gab mir auch die Dosisangabe von 1,25 mg.

Bestellt habe ich mir Fin in England, in einer Online Apotheke, alles super.

Hier in Deutschland sind die Ärzte leider noch nicht so weit.

Ich war neulich noch beim Endokrinologen und meine Werte waren top. Außer: ein Vitamin D Mangel. Das lag sicherlich an meiner Kellerwohnung, aus der ich zum Glück nun auch raus bin. Also habe ich mir vegane Vitamin D Tabletten im Internet bestellt...

Alles in allem: ich kann nur jedem raten, sich ausführlich mit dem Thema zu beschäftigen und an allen Ecken und Kanten dagegen anzugehen, ich glaube: Die Summe macht es!

Ein Krankheitsbild ist oft auch das unglückliche Zusammenspiel verschiedener Problematiken!!!

Ich wünsche uns allen viele Haare,
Lostsheep