
Subject: Meine Haare und ich...

Posted by [erdbeerkati](#) on Mon, 17 Jun 2013 21:03:38 GMT

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

Hallo ihr Lieben..

Mein letzter Post ist schon eine Weile her und auch wenn nicht all zu viele geantwortet haben wollte ich mal Rückmeldung geben, weil ich weiß, dass es einigen, die plötzlich auch Rat suchen helfen kann beim googlen usw.. Ging mir ja selber immer so..

Ich bin 26.

Ich habe schleichenden Haarausfall, den ich einfach sehr plötzlich entdeckt habe..

Der Grund ist noch nicht zu 100% gefunden,,,

Aber ich kann mir einiges zusammenzählen..

.. und ich leide unter extremen Haarbruch..

-schlechte Ernährung über Jahre (Vitaminmangel)

-viel Stress (Psyche)

-schlechte Pflege

-viel Farbe, Aufhellung, Glättung

-2 Schwangerschaften

-Abgeklärt sind Hormone, Blutbild und bei einer Dermatologin war ich auch. Sie hat mir aber nur Pantovigar empfohlen und meinte, dass meine Kopfhaut super ist, dass die Haare nachwachsen und hat mir Kortison für die Neurodermitis gegeben.

Ursprünglich hatte ich dickes, lockiges Haar.

Ich nehme seit 30 Tagen Pantovigar, etwas länger ein Multivitaminpräperat, Zink und Kieselerdekapseln.

Pflege:

Sehr mildes Shampoo von Eucerin (ohne Silikone, usw.)

Ab und zu mal eine Spülung von L'Oréal in die Längen, damit sie glänzen und nicht komplett weiter abrechen.

Kuren tue ich mit Olivenöl.

Zum Styling nehme ich ein Haaröl von Alverde, das ist sehr toll.

Einmal am Tag nehme ich von Plantur 21 diese Haartonic für wachstumgeschwächtes Haar, bin der Meinung es wirkt etwas.

Die Haare sind denke ich schon noch lichter geworden. Ein Drittel meiner Haare sind nicht mehr da.. Ich hoffe es wird wieder wie vorher, ich werde so viel anders machen, nie mehr färben, glätten usw.

Heute nach dem Haare waschen ist mir aufgefallen das sie schöner fallen... habe diesmal nur sehr wenig Haaröl reingemacht. Habe sehr trockene Haare, aber sie sind auch voluminöser wieder etwas. Vielleicht wirkt das Pantovigar.

Manchmal denke ich ich sehe stoppeln, aber dann auch wieder nicht.

Psychisch habe ich mich etwas beruhigt. Ich brauche ja die Kraft für meinen Körper, damit alles wieder gut wird mit meinen Haaren.

Hier mal ein paar Fotos... Vielleicht mögt ihr mal was zu schreiben, ich setzte mich erst seit einem Monat mit dem Thema auseinander.

Liebe Grüße
Katharina

Nachträglich.. : Ich kann keine Dateien hochladen Die Fotos sind immer zu groß Was mach ich da. Wenn ich sie kleiner mal, mangelt es ja an Qualität, oder?