

---

Subject: Shedding überstanden, nach 4 Wochen juckt Kopf wieder

Posted by [redskai5](#) on Sun, 12 Jan 2014 16:21:01 GMT

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

---

Hallo Ihr Lieben,

hiermit erfolgt mein kurzes Update.

ich habe am 15.10.13 die Regaintherapie begonnen und dann ziemlich bald ca. 6 Wochen Sheddingphase durchgemacht, die mich sehr belastet hat. Ich trage meine Haare schon immer kurz, in der Sheddingphase sahen sie gruselig aus, ich habe sie alle zwei Tage gewaschen, mehr geht bei mir nicht, weil sie sehr fein sind, ich hab im Job den ganzen Tag mit Menschen zu tun und muss mich einigermaßen wohl fühlen. Die Kopfhaut hat zum davonrennen gejuckt. Ich versuch mich gesund zu ernähren mit viel Obst und Gemüse, aber da könnte ich vielleicht noch mehr machen. Meine Laborwerte waren aber super, Schilddrüse, Vitamine etc. alles okay. Ich nehme zusätzlich Biotin 5 mg, Vitamin D und Zink. Endo war ich allerdings nicht, ist nicht so einfach.

Auf jeden Fall war Anfang Dezember der Spuk vorbei, kaum mehr Haare in der Bürste, kein Kopfjucken mehr, meine Haare fühlten sich super an und ich war einfach nur glücklich und dankbar, die Therapie hab ich so weiter gemacht.

Seit einigen Tagen juckt der Kopf jetzt wieder, Haare fallen auch wieder aus aber ich würde sagen pro Waschgang ca. 40 bis 50.

Ich muss noch erwähnen, dass mein Job relativ streßig ist und ich über Weihnachten natürlich viel Ruhe und Entspannung hatte.

Kann es sein, dass sich Hektik im Alltag so direkt auswirkt? Ich überlege jetzt, an einem Meditationskurs für Achtsamkeitsmeditation teilzunehmen, was mir, da ich auch nicht gerade der in sich ruhende Typ bin, sicherlich gut tut.

Meine Frage an Euch: Ist es jemand ähnlich ergangen wie mir, habt Ihr Tipps oder Erfahrungen. Ist das der normale Verlauf bei der Regaintherapie?

Vielen Dank für alles was Euch dazu einfällt

Liebe Grüße  
Redskai5