

---

Subject: Haarausfall-Besserung!!?

Posted by [10063](#) on Mon, 01 Jan 2007 19:07:23 GMT

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

---

Hallo, Ihr Lieben!

Auch wenn ich in Bezug auf meine Haare sehr "abergläubisch" bin und nicht jedes nicht-ausgefallene Haar in die Welt "hinaustrompeten" mag, möchte ich hier doch einmal einen positiven Beitrag einstellen. Seit wenigen Wochen habe ich nämlich tatsächlich das Gefühl, dass mein HA weniger geworden ist und in den letzten Tagen habe ich kaum noch ausgefallene Haare beim Kämmen, Waschen etc. bemerkt!!

Ich freue mich natürlich riesig und konnte gestern endlich einmal wieder mit Freunden ganz fröhlich (Silvester) feiern. Trotzdem beschleicht mich immer noch wieder ein ungutes Gefühl und es sind natürlich immer noch eine Menge Fragen offen:

Die HA-Ursache bzw. die Ursache für die Besserung ist nicht geklärt. War es evtl. ein Rheuma-Entzündungsschub, der sich auf die Haare ausgewirkt hat? Greifen die NEMs, die ich seit ca. 4 Monaten nehme? Oder ist es doch ein saisonaler Effekt? (Aber mit so deutlicher Ausdünnung?)

Ich habe natürlich auch Angst, dass die Besserung nur von kurzer Dauer ist und bald alles von vorne losgeht.

Aber im Moment heißt es wohl doch erstmal abwarten, sich über den Erfolg freuen und auf Neuwuchs warten, was? Ich werde berichten, wie es weitergeht.

Liebe Grüße von  
Sandra

---

---

Subject: @Emma

Posted by [10063](#) on Tue, 09 Jan 2007 19:36:57 GMT

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

---

Hallo Emma,

ich wollte Dir auf Deine PN antworten. Hat aber nicht geklappt. Magst Du Dich nochmal bei mir melden?

Sandra

---

---

Subject: Re: Haarausfall-Besserung!!?

Posted by [10063](#) on Wed, 23 May 2007 10:52:23 GMT

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

---

Jetzt sind inzwischen schon fünf Monate vergangen und ... der HA-Stopp hält an. Die Ausfallrate hat sich aus meiner Sicht auf ein Normalmaß eingependelt (was bei mir ziemlich wenig ist, geschätzt 10 -20 Haare am Tag), die Haardichte - ebenfalls aus meiner Sicht - wieder deutlich zugenommen. Das Beste ist natürlich, dass ich nun auch endlich wieder psychisch im Gleichgewicht bin. - Ich hoffe, das Ganze bleibt stabil!!!

Das wollte ich gerne einmal für alle zum Mutmachen loswerden. Es gibt anscheinend tatsächlich Fälle, in denen sich der HA von heute auf morgen bessert, ohne dass man weiß, was wirklich die Ursache war. Übrigens denke ich, dass der Grund, warum es so wenig Erfolgsgeschichten im Forum gibt, tatsächlich der ist, dass die entsprechenden Frauen kaum noch hier unterwegs sind. Das kann ich zumindest aus eigener Erfahrung sagen... (Asche auf mein Haupt).

Liebe Grüße

Sandra

---

---

Subject: Re: Haarausfall-Besserung!!?  
Posted by [Trixy](#) on Wed, 23 May 2007 10:58:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nimmst du die NME's immer noch?  
welche NME's hast du denn eingenommen?

wünsch dir noch weiterhin eine HA freies Leben

---

---

Subject: Re: Haarausfall-Besserung!!?  
Posted by [Claudi](#) on Wed, 23 May 2007 12:37:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sandra,

schön, dass du uns berichtest. Sag mal, wie lange hattest du den HA eigentlich?

---

---

Subject: Re: Haarausfall-Besserung!!?  
Posted by [lara](#) on Wed, 23 May 2007 21:28:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das würde mich auch mal interessieren. Und hat irgendein Arzt vorher eine Diagnose gestellt oder hast du die NEM's auf gut Glück genommen? und nimmst du sie immer noch?

Liebe Grüße, Lara

---

---

Subject: Re: Haarausfall-Besserung!!?  
Posted by [Elena](#) on Thu, 24 May 2007 17:11:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Super!!! Freue mich für Dich.  
Melde Dich doch mal!  
L&acute;G  
Elena

---

Subject: Re: Haarausfall-Besserung!!?  
Posted by [Ann1](#) on Fri, 25 May 2007 12:23:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sandra,

ich hab mir Deine "Leidens"-Geschichte nochmal durchgelesen.  
Ich freue mich für Dich! Weiterhin alles Gute!

LG

---

Subject: Re: Haarausfall-Besserung!!?  
Posted by [10063](#) on Fri, 25 May 2007 16:13:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der HA ist bei mir erstmals im September 2005 aufgetreten, wurde dann kurzzeitig besser (Februar bis ca. Mai/Juni 2006) und ging im Sommer 2006 wieder richtig los. Im Dezember 2006 habe ich dann gemerkt, dass es besser wurde und seit etwa Januar denke ich, die Ausfallrate hat sich auf einem normalen Maß eingependelt. Ich hoffe, das bleibt nun so und ist nicht wieder nur eine Phase.

Die NEMs habe ich übrigens "auf gut Glück" genommen, da ich leider von keinem Arzt eine richtige (bzw. von jedem eine andere) Diagnose erhalten habe.

Genommen habe ich (ich hoffe, ich kriege alles zusammen):

- Pantovigar (nehme ich immer noch)
- Folsäure (5 mg von Ratiopharm)
- Zink
- Vitamin C
- Vitamin E
- Vitamin B Komplex
- Kieselerde
- Biotin

Viele Grüße

Sandra

---

Subject: Re: Haarausfall-Besserung!!?

Posted by [lala](#) on Fri, 25 May 2007 16:44:40 GMT

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

---

10063 schrieb am Fre, 25 Mai 2007 18:13 Der HA ist bei mir erstmals im September 2005 aufgetreten, wurde dann kurzzeitig besser (Februar bis ca. Mai/Juni 2006) und ging im Sommer 2006 wieder richtig los. Im Dezember 2006 habe ich dann gemerkt, dass es besser wurde und seit etwa Januar denke ich, die Ausfallrate hat sich auf einem normalen Maß eingependelt. Ich hoffe, das bleibt nun so und ist nicht wieder nur eine Phase.

Die NEMs habe ich übrigens "auf gut Glück" genommen, da ich leider von keinem Arzt eine richtige (bzw. von jedem eine andere) Diagnose erhalten habe.

Genommen habe ich (ich hoffe, ich kriege alles zusammen):

- Pantovigar (nehme ich immer noch)
- Folsäure (5 mg von Ratiopharm)
- Zink
- Vitamin C
- Vitamin E
- Vitamin B Komplex
- Kieselerde
- Biotin

Viele Grüße

Sandra

sonst nichts? keine Pille? kein Haarwasser?

biotin in welcher Dosierung..weißt du das noch? und jetzt nur noch Pantovigar?

danke!

lg

---

Subject: Re: Haarausfall-Besserung!!?

Posted by [10063](#) on Fri, 25 May 2007 16:59:33 GMT

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

---

Nein, sonst nichts. Das heisst, die Pille (Microgynon, keine besondere "Haarpille") habe ich ohnehin zur Verhütung genommen (und übrigens inzwischen wegen Kinderwunsch abgesetzt - ohne Veränderung des HA).

Ich möchte aber noch einmal betonen, dass ich nicht weiß, in wie weit der NEM-Cocktail meinen HA tatsächlich beeinflusst hat und ob er nicht auch ohne das ganze Zeug verschwunden wäre.

Mmmh, die Biotin-Dosierung weiß ich nicht mehr so genau. Ich glaube aber ich habe das Biotin von Rossmann gekauft

Sandra

---