
Subject: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Therry](#) on Thu, 07 Jun 2007 13:13:26 GMT

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

Hallo zusammen!

Bin neu hier und möchte mich kurz vorstellen:

Ich bin 52 Jahre alt, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern, verheiratet. Wir leben in Bayern.

Ich bin zurzeit zuhause und bin künstlerisch tätig, da ich in meinem Büroberuf keine Arbeit mehr finde. Zu uns gehören drei liebe Katzen.

Nun zum "haarigen" Problem

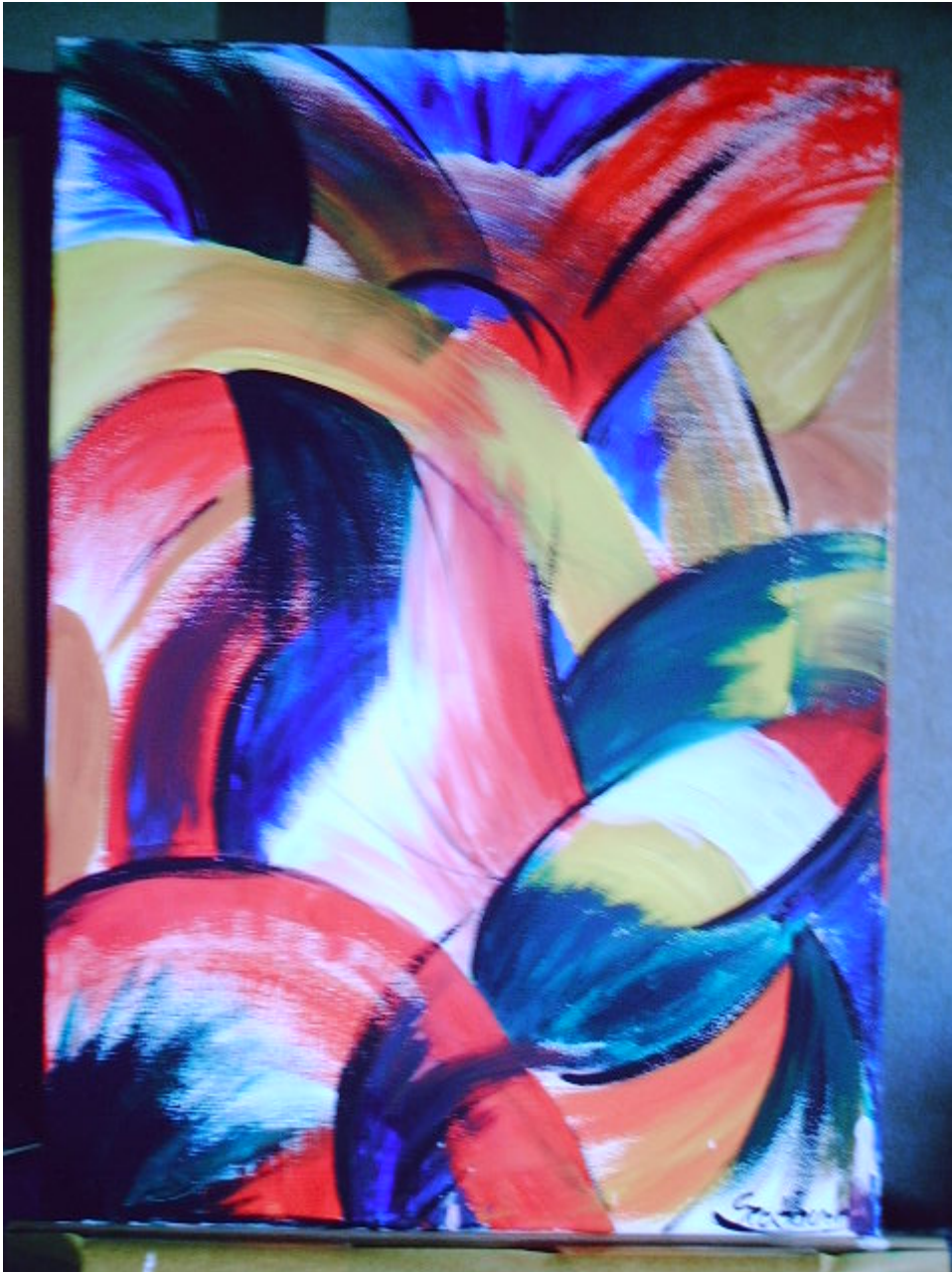
Seit Jahren leide ich - genau gesagt seit einer Unterleibs-OP 1997 - unter verstärktem, diffusen Haarausfall. Ich war erfolglos beim Arzt, habe viel darüber gelesen und gesamt gesehen bestimmt wochenlang im Internet herumgestöbert und hab aber eigentlich nur auf Schritt und Tritt verlogene Werbung über suspekte Harrwuchsmittel gefunden, die einem das Geld aus der Tasche ziehen. Einiges von den seriös anmutenden Mittelchen habe ich schon selbst ausprobiert - ohne Erfolg. Ich hoffe, dass ich hier im Forum einige Tipps erhalten werde und mein Problem etwas abschwächen kann. Ich wäre ja schon froh, wenn es nicht noch schlimmer würde!

LG

Therry

File Attachments

1) [PIC00007.JPG](#), downloaded 636 times



Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Tina76](#) on Thu, 07 Jun 2007 13:31:26 GMT

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

Hallo Therry!

Erstmal herzlich willkommen und Kompliment an dein künstlerisches Talent. Ganz toll!

Lies dich doch erstmal im Einsteigertread ganz oben von Angie und Claudit durch. Da stehen erstmal die Untersuchungen drin, die wichtig sind bei Haarausfall.

Viel Spass beim "durchstöbern"

LG

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Therry](#) on Thu, 07 Jun 2007 13:37:55 GMT

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

Danke für das nette Willkommen!

Habe mich schon etwas "eingelesen". Ist ja ein sehr komplexes Thema! Und ein laaaaanger Weg, wenn man dann noch einen guten Arzt findet, der einen auch entsprechend ernst nimmt... Mal sehn...

LG

Therry

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Gaby](#) on Thu, 07 Jun 2007 13:41:09 GMT

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

Hallo Therry,

auch von mir ein herzliches Willkommen und alle Achtung vor deinem künstlerischen Talent. Ich habe hier zu Hause ebenfalls eine kleine Künstlerin, der die Kunstlehrer seit der Grundschulzeit zu Füßen liegen und die uns immer drängen, dieses Talent zu fördern.

Therry, was waren das für Mittel, die du bisher ausprobiert hast, was hat es mit der von dir erwähnten Unterleibs-OP auf sich und wie ist dein Haarstatus heute?

Gruß Gaby

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Therry](#) on Thu, 07 Jun 2007 18:51:13 GMT

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

Hallo Gabi,

danke für Dein Lob. Leider läßt sich meine Kunst nicht gut verkaufen. Hier in der Oberpfalz herrscht anscheinend eine Art "Kunst-Outback", doch mein Talent drängt nach draussen und will verwirklicht werden, wobei ich mich auch immer gerne nach Kundenwünschen richte . Wahrscheinlich werde ich erst "posthum" berühmt. Wäre es möglich, "posthaar" berühmt zu werden, hätte ich wohl gute Aussichten

Ich habe Regaine angewendet und bin dann auf den Trichter mit der Übersäuerung gekommen, der offensichtlich für meinen Haarausfall verantwortlich ist Schon nach den beiden Entbindungen meiner Töchter (vor 28 Jahren!) konnte kein Hautarzt es sich erklären, warum ich so früh grau wurde und mit die Haare vorwiegend am Oberkopf diffus ausgingen. Zudem stellte ich selbst schon damals fest, dass ich normale, dicke (fast drahtige) und auch wieder

gleichzeitig ganz dünne bis spinnwebenfeine Haare besaß, was ja wohl auf eine Art "Unterernährung" der Haare selbst schließen ließe. Aber keiner kam auf den Trichter. Inzwischen sind sie alle eher dünn und kraftlos. Auch hier in meiner Heimatstadt, in die ich dann nach 16 Jahren Katastrophenehe mit einem Säufer zurückzog, konnte man keine Erklärung finden. Dann hatte ich - wie gesagt -1997 eine Unterleibs-OP und stellte die Einnahme der Pille ein, da mir eine riesige Zyste entfernt werden mußte. Diese Zysten entstehen "gerne" durch die Einnahme der Pille und natürlich muss man auch eine gewisse Veranlagung für Zystenbildung mitbringen. Andererseits sind Zysten ja auch so eine Art "Notreaktion" auf Übersäuerung des Körpers von diesem. So wie eine Brandblase bei Verbrennungen, legt der Körper an den unmöglichsten Stellen (Brüste, Unterleib, ja sogar in der Haut!), Zysten als Wasserpots in groß und klein an. All das habe ich mir herausgelesen aus allerlei Fachliteratur. Die wenigsten Ärzte wissen das oder ignorieren lieber solche Erkenntnisse gänzlich, weil es sich um ein Gebiet handelt, bei dem sie sich nicht auskennen. Leider! Zumindest tue ich jetzt was gegen die Übersäuerung. Lasse Wurst und Süßigkeiten ganz weg und esse wenig Fleisch und dann nur Geflügel oder Fisch, trinke weniger Kaffee. Ich esse viel Obst und Gemüse, auch roh. Trinke Magermilch und esse Joghurt. Das tut auch der Linie gut und ich bin auch (wieder mal) grad am Abnehmen! Übrigens: Bei der OP wurde mir ein Eierstock entfernt. Angeblich habe ich aber noch immer einen funktionstüchtigen drin und habe sogar ab und zu auch noch meine Periode, was in meinem Alter schon als kurios zu bezeichnen ist!

Status: Im Moment habe ich nach wie vor dünnes Haar auf dem Oberkopf bis hin zum Hinterkopf und man kann auch schon die Kopfhaut durchschimmern sehen, wenn der Wind meine sorgfältigen Haaraufbauten über den Haufen weht! Da ich regelmäßig färben muss (würde sonst aussehen, wie eine alte Frau!), nehme ich sonst nahezu keine Stylingprodukte bis auf einen kurzen Sprüher Haarspray in den Pony, damit man nicht gleich so reingucken kann

Dann habe ich die Kopfhaut mit (sauteuren) Jenschura-Produkten entsäuert und verwende zudem nur Rotes-Meer-Salz-Shampoo, um ja keine Silikone auf die Kopfhaut zu bringen, da die ja so schädlich sein sollen. So. Das wars. Mehr fällt mir im Moment nicht ein - ist ja ohnehin ein Roman geworden!

Vielleicht kannst Du mir - als hoffnungsloser Fall sozusagen - doch noch einige Tipps geben? Achja: Bei mir wurde eine Unterfunktion der Schilddrüse letztes Jahr im Herbst festgestellt und seitdem nehme ich ein Schilddrüsenpräparat! Ich denke, dass dies auch auf den Haarausfall eine Auswirkung gehabt haben muss. Das habe ich übrigens auch erst festgestellt, weil ich auf eigene Faust zum Radiologen gegangen bin, da mein Hausarzt die Notwendigkeit nicht gesehen hat

Aufgeklärte Patienten sind halt immer noch nicht gerne gesehen.

Seit dem habe ich das Gefühl, dass der Haarwuchs auf dem gesamten Kopf etwas dichter geworden ist. Doch da, wo es nötig wäre, tut sich nicht allzu viel oder mehr als vorher. Leider!

Danke für Dein Interesse und noch einen schönen Abend!

Weil Dir meine Bilder so gut gefallen - hier noch ein weiteres!

LG

Therry

File Attachments

1) [Orchidea.jpg](#), downloaded 335 times



Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Gaby](#) on Fri, 08 Jun 2007 05:31:00 GMT

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

Hallo Therry!

Schöne Fotos machst du ja auch! Die Orchidee gefällt mir sehr gut. Sind das Öl,- oder Acrylfarben?

Nachdem ich deinen Beitrag von gestern Abend gelesen habe, war mein erster Gedanke, "lass uns den ganzen Übersäuerungskram mal überspringen und kommen wir auf deine Schilddrüsen Unterfunktion zu sprechen". Therry schrieb am Don, 07 Juni 2007 20:51 Achja: Bei mir wurde eine Unterfunktion der Schilddrüse letztes Jahr im Herbst festgestellt und seitdem nehme ich ein Schilddrüsenpräparat! Das erscheint mir am bedeutensten, Therry. Die Schilddrüse beeinflusst das gesamte Stoffwechsel,- und Hormongeschehen im Körper. Auch wenn du jetzt Schilddrüsenhormone nimmst und darunter eine Verbesserung deines Haarwuchses festgestellt hast (was sicher Beweis genug ist, dass hier die ursächlichen Zusammenhänge zu finden sind), ist es durchaus sehr wahrscheinlich, dass dir bestimmte Micronährstoffe und Spurenelemente fehlen. Kurz: Dein Stoffwechsel immer noch nicht nicht so optimal ist, dass es auch für das Haarwachstum ausreichend ist. Die Schilddrüsen thematik ist ein sehr komplexes Ding. Weshalb es eigene Foren dafür gibt. Hier sollen dir andere weiterhelfen, die sich besser damit auskennen.

Mir erscheint, besonders in deinem Falle, der Besuch bei einem Endokrinologen als angezeigt. Am besten wäre es, wenn du dort deine gesamten Hormone mal überprüfen lassen würdest. Die Schilddrüsen- und die Sexualhormone. Da beeinflusst sich ja alles gegenseitig und in diesen Bereich hast du auch tatsächlich deine Baustellen. Lass dir die Werte dann in Kopie aushändigen und stelle sie hier ein.

Bei deinem Hausarzt könntest du dein Blut auf Nährstoffmängel untersuchen lassen. Insbesondere Eisen, Zink, B-Vitamine. Und lies auch bitte dies. Vor allem zum Thema Schilddrüse und KPU.

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/10727/1066/0 ///#msg_10727

Gruß

Gaby

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Lakisha](#) on Fri, 08 Jun 2007 08:35:57 GMT

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

ich bin derzeit in nem haarinstitut (was aber bei mir nicht viel hilft...) - die haben aber auch gemeint, dass ich zu überseuert bin... (was aber im nachhinein bei mir nicht unbedingt stimmt, weils bei mir AGA ist...) wurde zu dem arzt im institut geschickt, der mir sagte ich solle folgendes tun (für die Übersäuerung):

natürlich viel trinken (na nona...), morgens 1 L Brennesseltee zum entschlacken, am abend 1 Liter Ringelblumentee (??? weiß nicht wofür - trink ich nicht, da kotz ich mich halb an...)

absolut kein eiweiß (trägt viel für übersäuerung bei, egal was für eiweiß) d. h. kein fleisch, kein fisch, kein soja, keine milchprodukte, einfach alles weg bis auf butter. nur

vollkornbrot, (mit butter und ev. diätmarmelade). nur gemüse, obst, vollwertsachen. absolut kein zucker (nur wenn dann getrocknete früchte...)ab 6 gar nichts mehr essen.....
und natürlich zusätzlich ein haufen vitamintabletten (selen, zink, omega 3...)(das alles mal für 3 monate, und ab dann wieder 2 mal die woche fleisch - insgesamt 6 monate so machen)
und oft basenvollbäder nehmen (die entschlacken angeblich gut)

gut, das hab ich mal ein monat durchgezogen, bis ich schon leicht grantig war und den anderen beneidet hab der grad ein steak verschlungen hat.... esse wieder ab 6, esse wenn ich lust hab ein bisschen schokolade (nur gaanz wenig!!) und manchmal greif ich mit der gabel auf den teller von meinem freund wenn er grade fleisch ist...
den ringelblumentee kann ich nicht trinken ,der schmeckt zum sch...

--> ich werds zwar noch weiter machen, mit dem ergebnis aber, dass es bei mir nix bringt.
vielleicht hilfts wirklich, wenn man diffusen haarausfall hat, bei AGA aber eher weniger (denn ich halt hab, wusste ich erst nachher..) - da das ja nix mit vitaminen und so zu tun hat...

sorry dass es so lang ist, - war aber viel zum erzählen...

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Padme](#) on Fri, 08 Jun 2007 08:41:25 GMT

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

Zitat:absolut kein eiweiß (trägt viel für übersäuerung bei, egal was für eiweiß) d. h.
kein fleisch, kein fisch, kein soja, keine milchprodukte, einfach alles weg bis auf butter. nur vollkornbrot, (mit butter und ev. diätmarmelade). nur gemüse, obst, vollwertsachen. absolut kein zucker (nur wenn dann getrocknete früchte...)ab 6 gar nichts mehr essen.....
und natürlich zusätzlich ein haufen vitamintabletten (selen, zink, omega 3...)(das alles mal für 3 monate, und ab dann wieder 2 mal die woche fleisch - insgesamt 6 monate so machen)

Also alle natürlichen Nährstoffquellen weglassen und dafür einen Haufen NEMs nehmen....
Na, ob DAS so gut ist....

Der Speiseplan stimmt doch in sich auch nicht, kein Eiweiß, aber dafür auch kein Soja????
Alles weglassen, BIS AUF BUTTER? Getrocknete Früchte???

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Gaby](#) on Fri, 08 Jun 2007 08:47:20 GMT

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

Vor allem, weil Eiweiß auch ganz wichtig für`s Haarwachstum ist. Wer auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte usw. verzichtet, muß sich nicht über Mängel wundern, die durch sowas entstehen. Vor allem Eisen, Zink und B-Vitamine, insbesondere B 12. Wer sich vegetarisch ernährt, eine Schilddrüsen-Unterfunktion hat und Zink nimmt (gleich drei Faktoren auf einmal) muß auch ein sehr waches Auge auf den Eisenstatus behalten.

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [KamiKaTzE](#) on Fri, 08 Jun 2007 08:50:07 GMT

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

mal abgesehen von der sd-problematik, auf die du ja schon angesprochen wurdest, könnte deine haarausfall parallel mit der entfernung deines eierstocks zusammenhängen. nimmst du hormone? es ist gut möglich, daß ein androgen-östrogen-ungleichgewicht besteht, was recht häufig in den wechseljahren zu finden ist. also unbedingt auch sexualhormone überprüfen lassen.

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Lakisha](#) on Fri, 08 Jun 2007 08:59:27 GMT

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

das mit dem eiweiß ist eh so eine sache... ich machs halt (vor lauter verzweiflung, an irgendwas hält man sich ja an...)- aber ehrlich gesagt, halt ich selber nicht viel davon, - deswegen auch weil man wiederum von eiweißmangel haaraufall haben kann...

so genau halt ich mich eh nicht dran... - aber es ist egal, zu welchem arzt man geht, man hört eh immer was andres....

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Gaby](#) on Fri, 08 Jun 2007 10:00:37 GMT

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

Wenn ich hier so alles lese, wünschte ich mir fast, ich hätte nur halb so viele mögliche Ursachen wie Therry, die zu Haarausfall führen. Das ist ja fast nicht mehr steigerungsfähig.

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Therry](#) on Fri, 08 Jun 2007 11:42:56 GMT

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

Danke für Dein aufschlußreiches und interessnates Feedback!

Aber: Was issn AGA

Vielleicht erklärst Du mir das ja mal.

Das mit den Teesorten werde ich ausprobieren - wenn nötig mit dem Brechbeutel daneben!

(Kann man nicht mit geschmacklich besseren Sorten mischen?) Ich kann leider keine

Basenbäder machen, hab keine Badewanne

So mache ich Fussbäder, die mindest ebenso effektiv sein sollen aber halt täglich!

So kämpf halt jeder für ein bisschen Haar, gell?

Bis bald mal,

LG

Therry

Subject: Re: Hallo zusammen! Bin gerade hier hereingestolpert...

Posted by [Therry](#) on Fri, 08 Jun 2007 12:12:21 GMT

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

Hallo Gabi,

Da schau her, super Ratschläge gibst Du mir! Das finde ich toll!

Ich werde Deine Tipps auf jeden Fall beherzigen. Montag kommt mein Doc wieder vom Urlaub und dann lege ich los!

Danke nochmal für Deine Zeit und Dein Interesse an meiner Situation. Bist wirklich sehr nett!

Werde Dich wieder informieren und dass das mit der Schilddrüse derartig massiv ursächlich sein kann, ahnte ich zwar aber konkret gewußt habe ich es nicht. Deshalb bin ich ja auch auf eigene Faust gegangen und hab mich untersuchen lassen. Sie haben kleine Knötchen auf den Schilddrüsen gefunden, was aber nichts ernstzunehmendes wäre. Seitdem nehme ich diese Tablette. Werde mir auch ein Schilddrüsenforum suchen, wie von Dir empfohlen, liebe Gabi!

Also dann bis bald!

LG

Therry
