
Subject: Haarshampo

Posted by [Franka](#) on Wed, 28 Jan 2009 06:10:34 GMT

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

Hallo,

könnt ihr mal bitte mitteilen, welche Shamos ihr so nehmt? Zur Zeit nehme ich ein Guhl Shampo, hat wohl keine Silikone.

Ich suche ein Shampo, was sehr mild zu den Haaren und Kopfhaut ist, die Haare dennoch sauber macht (das Gefühl hatte ich bei Kindershampos nicht) und am besten auch nicht direkt nachfetten lässt am 1. oder 2. Tag.

Überall liest man ja auf den Flaschen oder Verpackungen, dass dieses besonders mild sein soll etc. und die Haare wunderschön macht. Ich finde oder glaube, dass man das nicht glauben sollte. Schon gar nicht, Haare in einer Sekunde in der Tiefe repariert

Wäre supi, wenn ihr mir mal Eure Meinung und Erfahrungen berichten könnt.

Vielen Dank und liebe Grüße

Franka

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [Bine64](#) on Wed, 28 Jan 2009 20:21:30 GMT

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

Hallo Franka,

ich nehme schon seit längerer Zeit zwei Shampoos von Fructis...und bin eigentlich ziemlich zufrieden damit! Wenn ich das Gefühl habe, meine Haare bräuchten mal eine intensivere Pflege, wende ich das Oil Repair Shampoo an(ca.alle 2-3 Wochen)...und zur normalen Wäsche das Plegeshampoo für mehr Volumen!

Habe hinterher auch immer ein frisches Gefühl auf der Kopfhaut!

Es gibt auch eins von Fructis mit Menthol...von diesem ist mein Mann ganz begeistert!

Auch war ich super zufrieden mit den Shampoos von Head and Shoulders, die immer ein super frisches Gefühl vermittelt haben! Vor allem wurden davon die Haare auch nicht so schnell wieder fettig!

Sabine

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [Naya](#) on Thu, 29 Jan 2009 08:48:04 GMT

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

Hallo Franka,

ich habe empfindliche Kopfhaut und sehr feines Haar und habe zuerst von Klett ThymuSkin benutzt, was meiner Kopfhaut super geholfen hat. Auch meine Haare wurden toll davon. Auf die Dauer wurde es mir aber zu teuer.

Dann habe ich sogar mal Hundeshampoo vom Tierarzt ausprobiert ; das wird normalerweise für Hunde mit speziellen Hautproblemem (Juckreiz, Fellverlust) verschrieben. Habe ich bestimmt ein halbes Jahr benutzt, meine Haare wurden superweich, Kopfhaut toll. Sollte man nicht glauben, ist aber so.

Empfehlen kann ich auch das Brennesselshampoo von Börlind (Reformhaus) für Leute mit schuppiger und juckender Kopfhaut - Juckreiz ist innerhalb von wenigen Tagen weg. Auch mein Freund schwört darauf.

Seit ca. einem halben Jahr nehme ich das Plantur39 Shampoo (plus "innerlich" Pantovigar-Kapseln) und ich habe sogar Neuwuchs.

Meine oben beschriebene Shampoogeschichte dauerte so ca. 4-5 Jahre - ich habe die Shampoos, die ich vertragen habe, immer so ca. 1/2 bis 1 Jahr benutzt.

Von Fructis kann ich Dir nach meinen Erfahrungen nur abraten. Es gibt Theorien, die besagen, dass HA auch durch Silikone ausgelöst wird, die sich in der Kopfhaut ab- bzw. anlagern. Und Fructis ist voll von Silikon.

Auch habe ich aufgehört, mir die Haare färben bzw. Strähnchen machen zu lassen. War zwar eine ziemliche Überwindung, aber bzgl. des HAs hat es viel gebracht.

Viele Grüße

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [Bine64](#) on Thu, 29 Jan 2009 09:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

UUPPSS...habe ich ehrlich gesagt noch gar nicht drauf geachtet, ob das Fructis Silikon enthält!

Werde, sobald ich zu- Hause bin mal einen Blick drauf werfen...und sollte das wirklich der Fall sein, werde ich mich ganz schnell wieder davon verabschieden!!

Sabine

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [Ataba](#) on Thu, 29 Jan 2009 09:16:39 GMT

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

les ich zwischen deinen zeilen richtig raus, dass der HA bei Dir besser wurde??

Hast Du nen Verdacht, was Dir geholfen hat??

LG

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [Franka](#) on Fri, 30 Jan 2009 06:20:31 GMT

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

Hallo,

hat dieses Plantur auch Silikone? Soweit ich weiß, gibt es doch verschiedene Begriffe die besagen, dass Silikone enthalten sind oder? Was sollte auf keinen Fall in den Inhaltsstoffen stehen?

@Ataba: Wen meinst du?

Liebe Grüße

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [Mona](#) on Fri, 30 Jan 2009 07:18:44 GMT

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

Hallo Franka,

hier mal ein paar Links zu Shampoos:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/13478/#msg_1_3478

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/10321/#msg_1_0321

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/4676/#msg_46_76

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/3059/#msg_30_59

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/3068/#msg_30_68

Liebe Grüße, Mona

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [Ataba](#) on Fri, 30 Jan 2009 08:18:37 GMT

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

ich meinte naya.

aber gern her mit deinem erfolgstipps. ich nehm alles

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [Naya](#) on Fri, 30 Jan 2009 15:36:51 GMT

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

Hallo,

@Franka:

Ob Plantur auch Silikone enthält, kann ich Dir spontan jetzt nicht sagen. Bei Fructis weiss ich es ganz genau, weil es auch bei Friseuren recht "verschrien" ist, weil es einfach nur einen Film um die Haare legt und die Haare darunter regelrecht kaputt gehen.

Ich bin bzgl. der Inhaltsstoffe in Shampoos schon recht empfindlich, Plantur vertrage ich aber prima.

@Ataba:

Ja, der HA ist bei mir auf jeden Fall deutlich besser geworden und Neuwuchs ist da, jedoch (natürlich) nicht so, wie ich es mir wünschen würde. Die lichteste Stelle ist bei mir vorn am Haaransatz und die Haare sind im gesamten deutlich dünner geworden. Ichbürste meine Haare recht regelmässig mit einer Bürste aus Wildschweinborsten (Durchblutung) ca. 5 Minuten lang. Und hierbei habe ich dann vor ein paar Wochen festgestellt, wieviele Haare mir nachgewachsen sind, da diese am Scheitel richtig abstehen.

Was genau mir geholfen hat, kann ich Dir nicht sagen. Ich habe einen prima Arzt gefunden, der erst einmal eine Stuhluntersuchung gemacht hat. Ich bin der festen Überzeugung, dass man die Ursache von HA IM Körper findet. Von so Dingen wie Minox, Regaine etc. halte ich garnichts. Bei der Untersuchung stellte sich heraus, dass mir ein paar Bakterien fehlen, die eigentlich vorhanden sein müssten. Also habe ich eine "kleine" Darmsanierung gemacht. Weiterhin habe ich mittels Elektroakupunktur feststellen lassen, welche Lebensmittel ich nicht vertrage und habe mich dort recht eingeschränkt.

Ich verzichte zudem auf alles wo Aspartam enthalten ist. Habe früher recht viel light-Produkte gegessen und getrunken, das mache ich garnicht mehr. Wenn ich Lust darauf habe, trinke ich lieber ein Glas normale Cola beispielsweise. Für den Körper ist das wesentlich gesünder.

Eine Heilpraktikerin hat mir ausserdem Schüsslersalze empfohlen, die mische ich mir morgens in meine Wasserflasche und trinke diese den Tag über; dies vergesse ich allerdings manchmal auch.

Ich habe hier im Forum auch mal ein Buch empfohlen, was doch dann ziemlich verrissen wurde - ich finde es prima und verfolge daraus einige Tipps: Haare können wieder wachsen von Vera

Peiffer. Hier sind z.b. ganz simple und günstige Entgiftungsbäder beschrieben.Ab und zu mache ich daraus auch die Hypnose von der beiliegenden CD.

Ja...was gibts noch...

Vor ca. 1,5 Jahren habe ich die Pille (Belara) abgesetzt - die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe. Zwar habe ich an meiner Haut gemerkt, dass mein Körper diese Zeit - bis jetzt - brauchte, um wieder richtig in Tritt zu kommen,aber mir geht es ohne Pille einfach besser. Da braucht man schon Geduld.

Wie ich schon geschrieben habe, benutze ich keine chem. Färbemittel mehr, wobei ich das manchmal vermisse, da ich strassenkötterbraun bin. Aber dann denke ich mir: Besser strassenkötterbraun als garkeine Haare.

Zur Nahrungsergänzung nehme ich Selen (habe Hashimoto), Zink, Lachsöl plus Vitamin E, zeitweise Eisentabletten, da mein Ferritin immer recht niedrig ist (plus Anaemodoron, ein Mittel von Weleda zur Eisenaufnahme) sowie einmal in der Woche Vitamin B6, da bei der Stuhluntersuchung ein zu hoher Histaminwert gemessen wurde (kann auch von Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen - belastet aber natürlich den Körper ungemain).

Jetzt habe ich eine ganze Litanei geschrieben. Ich hoffe, ich konnte Dir helfen.

Liebe Grüsse

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [Ataba](#) on Fri, 30 Jan 2009 18:45:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Dir für Deinen Bericht. Es ist halt so wie bei vielem, dass man gar nicht genau sagen kann, was die Änderung bewirkt hat.

Ich drück Dir die Daumen, dass es so bleibt für Dich.

LG

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [@Alexandra@](#) on Sat, 31 Jan 2009 08:00:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du schreibst du hast hashimoto,ich auch.hilft da selen?

Als du die Pille abgesetzt hast, hast du da nicht einen schlimmen HA bekommen?
Plantur ist ja anscheinend ab 40, sind da keine Hormone drin?
Und ist deine HA Qualität durch das Pille absetzen besser oder schlechter geworden?
Sorry die vielen Fragen.

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [Ataba](#) on Sat, 31 Jan 2009 10:01:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Frage war zwar nicht an mich gerichtet, ich geb aber trotzdem meinen Senf ab.

Kennst du das Hashi-Forum?? www.ht-mb.de
Da wird auch geraten, Selen zu nehmen. Lies dich da mal durch.
Ich nehm es auch. Ich hab seit 6 Jahren Hashi

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [lavender](#) on Sun, 01 Feb 2009 10:35:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ich bin eine regelmäßige Leserin von Alopezie, schreibe aber selten.
Hier mal ein Bericht von mir: Ich (47) habe seit mind. 10 J. diffusen HA (ca. 50% weniger mittlerweile). Ich habe wohl seit ich 40 bin einen stark verminderten Östrogenspiegel, der u. a. HA bewirkt. Habe jetzt eine Homöopath. Beh. angefangen.
Nun aber zum Thema Shampoo: Auf Silikone bin ich auch gestoßen und habe deswegen Harologi-Produkte ausprobiert. Zumindest sind meine Haare seitdem wieder formbar und hängen nicht schon 6 h nach der Wäsche formlos herunter. Sie sehen wieder richtig gut aus. Das also kann ich empfehlen, wenn sich sonst was bei mir tut, werde ich berichten.

LG Lavender

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [Ataba](#) on Sun, 01 Feb 2009 10:50:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lavender,

Wann haben Sie es denn festgestellt mit dem niedrigen Östrogenspiegel?? Seit wann wirst Du denn gezielt behandelt? Vielleicht magst mal ein bißchen was schreiben???

LG und schönen Sonntag

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [lavender](#) on Sun, 01 Feb 2009 11:03:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Hormonwerte sind soweit i. O., was die offizielle Schulmeinung betrifft. Ich habe zufällig an einem Workshop zum Thema Wechseljahre teilgenommen und plötzlich verstanden, dass ich, seit in 40 bin, Probleme habe, die man einem zu niedrigen Östrogenspiegel zuordnen muss (z. B. Periode alle 3 Wochen, leichte Reizbarkeit). Ich glaube, dass die Medizin noch viel zu grob auf die ganzen Hormonspiegel schaut. nachdem ich einige andere gesundheitliche Probleme habe, habe ich mich jetzt für eine homöopat. Beh. entscheiden, bei einem HP, der mir empfohlen wurde. Da habe ich AH als ein Problem genannt. Ich werde berichten wie es weitergeht.

Bei weiteren Fragen könnt Ihr Euch gerne an mich wenden.

LG Lavender

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [Naya](#) on Tue, 03 Feb 2009 09:33:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nochmal,

@Alexandra: Ich habe zwar nach Absetzen der Pille schlimmen HA bekommen - über ca. 3 bis 4 Wochen. Allerdings war dies auch ca. 3 Monate nach meiner abgebrochenen Mesotherapie (bei mir wurde bei der Meso wohl irgendein Nerv in der Kopfhaut verletzt - konnte mir lange am Hinterkopf kaum vor Schmerzen die Haare bürsten).

Insofern kann ich Dir nicht sagen, oder HA vom Absetzen der Pille kam oder dies die "Nachwirkungen" der Meso waren.

Meine Haarqualität ist DEUTLICH besser geworden - allerdings färbe/strähne/töne ich meine Haare auch nicht mehr.

In Plantur sind keine Hormone enthalten - angeblich reicht als Wirkstoff das Coffein aus.

Ich hoffe, ich konnte Dir weiterhelfen.

Übrigens habe ich in meinem Beitrag noch etwas vergessen - als Nahrungsergänzung nehme ich noch 2-3x am Tag Pantovigar - das ca. seit September.

Falls sich jemand Pantovigar besorgen möchte, empfehle ich die Apotheken über ebay, die sind deutlich günstiger.

Viele Grüße

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [@Alexandra@](#) on Tue, 03 Feb 2009 13:06:58 GMT

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

und in welcher form nimmst du selen? muß meinen arzt mal drauf ansprechen,wenn sich das positiv auf den hashimoto auswirkt,nehm ich alles. ich nehm übrigens zur zeit haar aktiv von taxofit,die sind ähnlich wie priorin aber ums dreifache günsiger.

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [Naya](#) on Tue, 03 Feb 2009 15:49:23 GMT

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

Hallo Alexandra,

ich nehme Selen Methionin in Kapselform (pro Kapsel 200 mcg) von einer amerikanischen Firma, da diese weizen-, laktosefrei etc. sind.

Selen kann bei Hashis die Antikörper senken.

Wichtig ist auch - vielleicht weisst Du das auch schon - dass Du keinerlei immunmodulierende Mittelchen wie Umckaloabo, Meditonsin etc. nehmen solltest, da dies Hashi verstärken kann. Auch jodhaltige Produkte sind nicht so günstig.

Am allerwichtigsten ist der regelmässige Gang zum Nuklearmediziner bzw. zum GUTEN Hausarzt um Deine Werte kontrollieren zu lassen.

Falls du beispielsweise die Pille nimmst und diese absetzt, werden sich mit grosser Wahrscheinlichkeit Deine SD-Werte ändern und Deine Medi-Dosis muss reduziert werden.

Aber - wie hier auch schon jemand gepostet hat - guck doch einfach mal ins Hashiforum, da gibts viele Tipps.

Viele Grüsse

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [@Alexandra@](#) on Wed, 04 Feb 2009 09:20:36 GMT

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

ist ja interessant,meditonsin hab ich kürzlich genommen,hab ich echt nicht gewußt,werte lass ich regelmäßig kontrollieren,nehm aber noch nix,arzt meinte es ist noch nicht notwendig,zumal sich meine werte sogar durchs pille absetzen gebessert haben,hatte nen leichten hang zur überfunktion. er meinte das es früher oder späer in eine unterfunktion übergeht.werd ihn mal auf da selen ansprechen,danke für die info.

Subject: Re: Haarshampo

Posted by [@Alexandra@](#) on Mon, 09 Feb 2009 13:36:22 GMT

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

Franka,wenn ich jetzt nicht falsch liege hast du doch auch vor 4 monaten die pille abgesetzt und dein HA wurde besser.?
ist das immer noch so oder hat sich was verändert?

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [Franka](#) on Fri, 13 Feb 2009 07:12:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

genau am 18.10.08 habe ich sie abgesetzt. Seit dem wurde der Haarausfall immer besser. Bin jetzt immer noch bei ca. 30-40 Haaren im Sieb beim Haare Waschen.
Ich hatte letzte Woche wieder einen Termin beim Endo., wo mir Blut für den ACTH Test abgenommen wurde (da werden die männl. geprüft, also ob ich wirklich zu viele davon produziere und so). Und beim Gyn. hatte ich am Mittwoch einen Termin, wo mir noch mal Blut für einen Hormontest abgenommen wurde. Da ich ja jetzt über 3 Monate Pillenfrei bin, kann das also nochmal getestet werden. Sie lässt dann auch gleich nochmal die SD etc. mitprüfen. Mal schauen ob sich da was seit dem Absetzen der Pille getan hat. Ergebnisse dauern aber noch etwas. Werde dann berichten.
Bei dir? Wie ist es bei dir? Auch noch besser oder zeigen sich veränderungen?

LG Franka

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [@Alexandra@](#) on Fri, 13 Feb 2009 12:18:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bis jetzt ist es immer noch besser,ca 50 haare pro tag.dadurch fass ich mir halt auch nicht mehr ständig in die haare was sich natürlich positiv auf die psyche auswirkt.nur ob haare nachwachsen kann ich nicht so genau sagen und dünne sind halt auch immer noch dabei.an nen hormontest hab ich noch gar nicht gedacht so lang es mit dem HA zu ertragen ist.schilddrüsenwerte hab ich im dezember prüfen lassen und da waren sie schon besser. lass jetzt im april wieder testen.meine tage hab ich zwar regelmäßig aber sehr schwach,also da stimmts noch nicht so.
wie lang hast du denn die pille genommen und welche? bei mir waren es schon 15 jahre mit 1 jahr unterbrechung(schwanger).

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [Franka](#) on Sat, 14 Feb 2009 21:03:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

also ich habe die Belara genommen und das gute 8 Jahre. Also auch nicht gerade "nur" kurz.

Aber neben Haarausfall hatte ich noch andere Nebenwirkungen, die durch das Absetzen so gut wie weg sind. Mein Zyklus und meine Regel sind gleich geblieben. Bekomme regelmäßig meine Periode und die ist auch gleich stark, also so wie früher. Kann mich also nicht beklagen, was das Absetzen angeht. Mal schauen, ob der Haarausfall noch besser wird mit der Zeit. Wäre ja toll. Aber ich lass mich überraschen. Damit meine Haardichte mal langsam etwas zunimmt, bräuchte ich Neuwuchs. Den habe ich nicht wirklich. Es wachsen zwar Haare nach, aber nicht in Massen. 5 Jahre Haarausfall haben schon ordentlich was angerichtet. Wie ist es bei dir, also mit dem Neuwuchs?

LG Franka

Subject: Re: Haarshampo
Posted by [@Alexandra@](#) on Sun, 15 Feb 2009 09:34:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also mit neuwuchs siehts bei mir auch nicht rosig aus,es wachsen zwar haare nach aber da sind viele ganz dünne dabei. und bei den ausgefallenen sind auch manchmal kurze dabei. also denk ich schon das ich AGA habe und hoff jetzt halt das es nicht so schnell vortschreitet.das der HA durch das absetzen besser geworden ist,kann ich immer noch nicht ganz verstehn. aber ich kann eh nur abwarten.
