
Subject: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [Mona_O](#) on Sat, 16 May 2009 12:09:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin neu hier und schreibe Euch weil ich völlig am verzweifeln bin. Seit Jahren (fing an nach der Geburt der Tochter vor 4 1/2 Jahren) gehen mir schlimm die Haare aus.

War sogar bei einem Professor in Wien und in der Hormonklinik in München. Die waren die Besten, sagten es sei alles ok, obwohl meine Hormone deutlich aus dem Rahmen stachen.

Der Prof in Wie hat mir empfohlen die Hormonspirale rauszunehmen, es würde sich dann innerhalb von 3 Monaten alles einpendeln.

Gesagt- getan, aber heute, 5 Monate später ist es schlimmer denn je. Beim Haarewaschen und ausdrücken des Pferdeschwanzes blieb eine ganze Strähne in der Hand, und auch jetzt, nachdem die Haare wieder trocken sind, habe ich jedesmal wenn ich sie (sanft) anfasse eine handvoll Haare raus...

B I T T E helft mir mit Tips und Ratschlägen.

Bin so dermassen fertig das ich nicht mal fähig bin lange hier zu recherchieren. Fühle mich nicht mehr als Frau, meine prächtigen Haare, mein ganzer Stolz ist weg.

Überlege mir alles abzurasieren und mir eine Perücke zu kaufen- dann sehe ich nicht täglich wie sie schwinden.

Man sieht schon die Kopfhaut durchschimmern am Scheitel rum...

BITTE jeder Rat ist eine große Hilfe

TAUSEND DANK Im Voraus,

Mona

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [@Alexandra@](#) on Sat, 16 May 2009 13:26:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also das herausnehmen der Hormonspirale trägt jetzt sicherlich seinen teil dazu bei,ist ja wieder ne hormonumstellung.

Hast du mal ein trichogram beim hautarzt machen lassen,da kann man ja feststellen was für ne art HA du hast.bevor du sie abrasierst kannst ja auch noch minoxidil ausprobieren,ist zwar irgendwie auch ne schwere entscheidung weil du es dann dein leben lang nehmen mußst,aber den meißten hilfts.

Versteh wie du dich fühlst und das du keine lust mehr hast nach lösungen zu suchen,das geht wohl allen so.

Aber ein paar möglichkeiten gibts ja schon noch:Endokrinologe,Hautarzt,Schilddrüse
checken...
Auf nen Versuch kommts an.

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [Mona_O](#) on Sat, 16 May 2009 14:58:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TAUSEND Dank für deine Antwort. Du ahnst nicht wie es mich beruhigt deine Zeilen zu lesen.

Zu dem was du geschrieben hast:

Dachte auch das es die Hormonumstellung sei, aber gilt das auch noch 4 Monate NACH dem rausnehmen der Spirale?

Der Arzt hat mir "Regaine" (Minoxidil)verschrieben, aber davon darf ich täglich nur 6 ml verwenden (morgens und abends auf die GLEICHE Stelle auftragen) und das reicht kaum um den Scheitel zu benetzen !!! - und MEHR darf ich nicht verwenden.
Was ist also mit dem Rest des Kopfes??? Denn wenn es hilft dann nur da wo es aufgetragen wird???

Hast du erfahrungen damit?

Habe seit 2 Wochen trotzdem angefangen damit zu "therapieren".

Sind hier im Forum gute Ärzte bekannt die schon helfen konnten?

Herzliche Grüße aus München,

Mona

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [Mona_O](#) on Sat, 16 May 2009 15:01:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Alexandra,

noch was- die Schilddrüse ist ok.

Hast du von jemandem gehört was mit ALLERGIEN ist?

Sollte ich in DIE Richtung suchen?

Was mir auffällt: am Tag des Haarewaschens und auch 10-15 Stunden danach (mindestens) gehen mir die Haare am extremsten aus. AUCH !!! nachdem sie längst an der Luft strohtrocken sind....

Mona

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [@Alexandra@](#) on Sat, 16 May 2009 16:17:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

München ist gar nicht meine richtung,also ich denke 4 monate kann schon sein,ist bei jedem anders.
Regaine traue ich mich nicht,zumal ich so kopfhautprobleme hab und eh nix vertragen.viel haare verlierst du denn so am tag?
Bei mir ist es zum beispiel auch zyklus abhängig,kurz vor meinen tagen und während dessen verliere ich am wenigsten,danach wird es wieder mehr.hast du sonst noch ne veränderung bemerkt seit dem spirale raus nehmen?
hab ja vor 7 monaten die pille abgesetzt und von da an wurde der HA besser,leider hab ich auch das gefühl es wird jetzt wieder schlimmer.

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [Mona_O](#) on Sat, 16 May 2009 16:31:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Reagaine hat mir der Prof in Wien verschrieben.
Ich habe es erst nicht nehmen wollen und habe nur die Spirale (hormonspirale mirena) entfernen lassen.

Als sich aber kein Erfolg einstellte hab ich dazu noch das Regaine versucht seit 3 Wochen aber es ist nochmal schlimmer.

Bei mir ist es am schlimmsten am ganzen Tag nach dem waschen, und zwar so extrem das ich panische Angst habe Haare zu waschen. Mache dazwischen immer wieder mal mit Trockenschampoo....

Ich weiß nicht wie viele ausgehen, aber am Tag vom Haarewaschen (höchstens alle 2 Wochen da ich nicht fettige Haare habe) ziehe ich alle Viertel Stunde zwischen 4-15 Haare raus, bzw dies Haare HÄNGEN schon raus... das ist DANACH wenn die schon trocken sind. DIREKT nach dem waschen ein dickes gerolltes Nest Haare...ich werf sie dazwischen immer ins Klo und spüle damit ich nicht sehe wie viele es sind wenn alle auf einmal im Waschbecken liegen....weil ich sonst völlig deprimiert werde

Bei mir ist es am schlimmsten VOR der Periode

Und JA, mit der Mirena hatte ich depressive Phasen (die ich sonst überhaupt NIE hatte) und war zitterig an den Händen.

Bist du in ärztlicher Behandlung?

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [Sophia22](#) on Sat, 16 May 2009 16:56:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das sich der Haarausfall erstmal nach dem Einnehmen von Regaine verschlimmert ist völlig normal , wird auch als Sheddig bezeichnet(ein zeichen dafür , dass das mittel anschlägt). ich musste / muss da immer noch durch und weiß wie schrecklich es ist seine haare waschen zu müssen . früher habe ich sie liebend gerne jeden zweiten tag gewaschen und jetzt ist es schon eine qual, das einmal pro woche zu tun.

hast du deine eisenwerte mal checken lassen?

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [Mona_O](#) on Sat, 16 May 2009 18:01:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sophia,

habe nach deinem Tip die Eisenwerte auf meinem Hormontest angesehen.
Nun sie sind am untersten Limit des "normalen" (47,0, was auch immer das bedeuten mag).

Und JA das Haarewaschen ist eine Qual. Ich behaupte von mir eine reinliche Person zu sein, adrett und elegant gekleidet gehe ich durchs Leben. Aber HIER, und nur HIER kann ich zugeben das ich mir seit der Haarausfall schlimm ist, SELTEN die Haare wasche . Wenn sich der "waschtag" nähert bekomme ich echt die Krise, weil ich weiß was auf mich zukommt. Ich benutze viel Trockenshampoo und hoffe das das es auch tut...

Heute war wieder wasch-tag. Und weil ich die Nerven am Ende hatte bin ich nun hier bei euch und es tuzt mir gut zu lesen was andere Frauen auch bewegt.

DANKE für deine Mitteilung,

Liebe Grüße,
Mona

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [@Alexandra@](#) on Sat, 16 May 2009 18:34:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn du nur alle 2 wochen deine haare wäschst ist aber doch normal das etwas mehr raus gehn,ich wasch sie alle 2 tage,weil sehr fettig.nach 2 wochen wären bei mir auch mehr dabei.

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [lavender](#) on Sun, 17 May 2009 07:56:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe mona,

habe gerade deine geschichte gelesen. Vielleicht solltest Du Dich doch mit Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues beschäftigen. Es gibt ein Buch darüber. Und bedenke: der Körper ist eine Einheit. Wenn was aus dem Gleichgewicht ist, kann er auf die Haare als erstes verzichten.

Liebe Grüße lavender

Subject: Re: Verzweifele gerade. HILFE
Posted by [kala.](#) on Mon, 18 May 2009 09:14:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mona!

Erstmal herzlich Willkommen hier und zuerst: keine Panik.

Du klingst ja ganz verstört und panisch. Das kann hier jeder gut nachvollziehen und uns allen ging/geht es schon mal so. Das ist natürlich leicht gesagt, aber die Panik macht es nur schlimmer. Versuch erstmal ruhig zu bleiben, informier dich ordentlich und such in aller Ruhe nach Ursachen.

Zitat:Dachte auch das es die Hormonumstellung sei, aber gilt das auch noch 4 Monate NACH dem rausnehmen der Spirale?

Der HA nach einer Hormonumstellung wie dem Entfernen der Spirale kann Monate dauern, das ist völlig im Rahmen. Der Hormonstatus in der Klinik wurde unter der Spirale erhoben, richtig? Jetzt wo du sie 4 Monate los bist, ist genau der richtige Zeitpunkt den Hormonstatus checken zu lassen (unter Einfluss von Pille und Spirale ist der Hormonhaushalt natürlich verfälscht) Ich geb dir einfach mal den Tipp, geh zu einem guten Hautarzt, lass ein Trichogramm machen, wenn er das für nötig hält und lass dich von ihm zu einem Endokrinologen überweisen. Der nimmt einen umfangreichen Hormonstatus und kann damit z.B. Dinge wie ein PCO Syndrom ausschließen, bzw. erkennen. Lass alle Blutwerte checken (Eisen sieht mir bei dir mit 47 sehr niedrig aus) Hormon- und Blutwerte solltest du dir in Kopie geben lassen, kannst du auch hier einstellen, viele User kennen sich bestens aus und schreiben gern was dazu.

Zitat: Der Arzt hat mir "Regaine" (Minoxidil)verschrieben, aber davon darf ich täglich nur 6 ml verwenden (morgens und abends auf die GLEICHE Stelle auftragen) und das reicht kaum um den

Scheitel zu benetzen !!! - und MEHR darf ich nicht verwenden.

Was ist also mit dem Rest des Kopfes??? Denn wenn es hilft dann nur da wo es aufgetragen wird???

6 ml Regaine sind ja echt ne Menge! Lies mal die Packungsbeilage, darin stehen 2x tägl. 1 ml (und der reicht für die ganze Kopfhaut, du sollst dein Haar ja nicht baden) Verteil die Lösung mit der Pipette, Regaine wirkt nicht nur exakt dort, wo es aufgetragen wird, aber wenn du die ganze Kopfhaut 2 Mal täglich behandelst, kriegt ja jede Ecke was ab. Warum du es auf der gleichen Stelle anwenden sollst, ist mir rätselhaft. Eine Dosissteigerung konnte auch in Studien keinen besseren Erfolg zeigen, ich weiß allerdings nicht wie das mit den Nebenwirkungen ist, Regaine ist ja der Ableger eines Blutdruckmedikaments.

Dass sich dein HA nach Anfang der Behandlung verschlechtert, ist normal, das sog. „Shedding“ wurde ja bereits angesprochen.

Lies am Besten mal den Einsteigerthread, dann hast du alle Möglichkeiten aufgezählt, die für deinen HA verantwortlich sein können und kannst alle Möglichkeiten nacheinander abklappern. Das hilft in der Regel besser, als 150 Ratschläge von 150 verschiedenen Menschen
Geh mal auf Ursachenforschung und Kopf hoch!