
Subject: Haarpflege

Posted by [Daniela](#) on Thu, 13 Aug 2009 17:59:05 GMT

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

Hallo an Alle,

mich würde einmal interessieren wie ihr eure vom Haarausfall gestressten Haare pflegt? Möchte es mit der Pflege auch nicht übertreiben und versuche sie so weit wie möglich zu schonen. ok, gefärbt sind sie schon, weil ich sonst schon grau wäre. Und das mit 37. Naja, das hat mir meine Mutter vererbt *gg*

Ich habe versucht meine Haare nicht mehr so oft zu waschen, aber alle drei Tage muss ich unbedingt, sonst schaue ich aus wie eine Klobürste. Als Shampoo verwende ich Plantur39. Damit habe ich bislang die besten Erfahrungen gemacht. Habe hier schon recht viel experimentiert. Aber mehr Haare werden es dadurch natürlich auch nicht. Ansonsten nehme ich nur Finasterid. Minoxidil habe ich nur sechs Wochen genommen aber abgesetzt.

Meine Haare sind in den letzten Jahren recht dünn geworden und leider auf der Stirn recht rar. Ein paar Flaumhaare sind hinzugekommen, aber das reicht nicht aus.

Seit ich auch eine andere Bürste (eine mit Wildschweinborsten) nehme funktioniert das Kämmen (Schulterlange Haare) viel besser.

Was macht ihr so um eure Haare zu schonen? Habt ihr vielleicht noch einige Tipps für die Pflege?

zB. ist es besser die Haare Abends zu waschen und nicht zu föhnen? Jetzt wasche ich sie in der Früh und muss sie daher auch föhnen. Zumindest ein bisschen mehr Fülle bekommen sie dadurch.

liebe Grüße,
Daniela

Subject: Re: Haarpflege

Posted by [Holunderweg3](#) on Thu, 13 Aug 2009 18:48:01 GMT

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

Hallo Daniela,...ich bin 38 und mein HA ist warscheinlich schon immer mehr als bei anderen..warscheinlich seit 20 Jahren...bewusst gemacht hat es mir eine unsensible Friseurin vor 2 Jahren...seitdem nehme ich "es"wahr...Mein Ausfallquoten sind immer abhängig von Kopfhautbeschaffenheit..wenn ich mal viel Stress hatte bekomme ich Schuppen..teils richtig feste und dementsprechend ist dann auch der Verlust. Ich töne gaaanz selten...und kämme nur mit breitkigem Holzkamm. Meist 2x am Tag , ansonsten stecke ich meine schulterlangen Flusen hoch. Waschen alle 2-3 Tage.An normalen Tagen verliere ich ca. 60 Haare ..kann ich ganz schlecht einschätzen ,sehe ja nur was im Kamm und was ich rausfische, dann was ich im Bett finde, und habe richtige Meise,was das zusammenkehren betrifft im Bad, da leuchten meine

dunklen so schön . an waschtagen,welche ein Greuel komme ich bestimmt auf 200. Es gibt besere und schlechtere Zeiten..der Winter machts mir leichter, denke ich...solange es sich die Waage hält... aber weniger Haar als vor Jahren habe ich allemal. Wasche zur Zeit mit Eucerin, mal das Schuppen mal das mit Urea..weils mir so auf dem Kopf kribbelt. Dann bisschen was zum besseren Durchkämmen...im Handtuch antrocknen bis sie ziemlich trocken...dann gaanz vorsichtig durcjkämmen..supergau...und dann lufttrocknen..immer am Abend..Habe mal gelesen,ein gewaschener Kopf regenerirt sich nachts besser. Ansonstennehme ich nur Eisen...und schüssler 11, hatte mal vor 1 Jahr so ne Lösung mit weibl. Hormonen..da hat aber mein Kopf so gebrannt. Jeder sagt ir du hast doch viele Haare..aber gerade heute habe ich mal wider nen Depri, habe einen Stubenbessen, welchen wir seit 3 Monaten haben saubermacht..Haare in Massen, warscheinlich 98% von mir und 2 % von meiner Familie. Es ist echt manchmal zumsei begrüsst auch die anderen hier. rinchen

Subject: Re: Haarpflege

Posted by [Tinchen](#) on Fri, 14 Aug 2009 19:17:44 GMT

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

seit 3 Jahren habe ich Ha.Seit 2 Jahren nehme ich Regaine,am Anfang hat es geholfen.Jetzt nicht mehr,traue mich aber nicht es abzusetzen.Vielleicht wird es dann noch schlimmer.Komme an Waschtagen auf ca.200 Haare,sonst auf 80/90.Ich zähle sie jeden Tag(die ich erwische).Wasche die Haare alle 3/4 Tage,das geht eigentlich gar nicht.Sie werden schon am 2ten Tag wieder fettig.Aber es gehen eben weniger aus.Ich wasche die Haare im Wechsel mit einem Anti-Schuppen-Shampo und Plantur.(habe aber jetzt vom Hautarzt ein anderes mildes Shampo bekommen)Ist aus der Apotheke und heisst:Physiogel ,kostet 10,80 €.Ob es hilft ?? Nach dem Waschen kämme ich die Haare mit einem grobzinkigen Kamm und lasse sie an der Luft trocknen.Keine Dauerwellen,kein Färben nichts.Und sie gehen munter weiter aus. Ach ja,ich spüle sie noch mit Apeflessig. Und alle 5 Wochen gehe ich zum Schneiden.Denn die Haare ,die da sind,wachsen ja. LG Tinchen

Subject: Re: Haarpflege

Posted by [Optimist](#) on Sat, 15 Aug 2009 21:02:38 GMT

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

Hallo,

ich beneide euch um eure "Ausfallzahlen"! Pro Tag verschwinden bei mir so ca. 200 Haare, an Waschtagen 300-500. Dementsprechend wasche ich die Haare nur alle 3 Tage, dazwischen behelfe ich mir mir einem Quasi.Kopftuch, dass ich so binde, dass man den ANsatz nicht so sieht, hat auch den Vorteil, dass die durchschimmernde Kopfhaut verschwindet... Ich nehme zur Zeit Plantur zusammen mit dem Tonikum (erst seit ein paar Wochen, sehe also noch keine Wirkung...).

Haare kämmen mit Holzbürste, morgens und abends einmal, dazwischen versuche ich Streß zu vermeiden...

Ach ja, und waschen auch nur abends und jetzt im Sommer Lufttrocknung.

Weiterhin Hoffnung auf Besserung...
LG

Subject: Re: Haarpflege
Posted by [Tinchen](#) on Sun, 16 Aug 2009 08:52:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Optimist,
wie lange hast Du schon Ha ?
Warst Du schon mal bei einem Hautarzt ?
Plantur nehme ich auch schon lange (2 Jahre).
Habe jetzt eine "Haarausfallstatistik" über ein Jahr. In den Monaten Juli/August/September war es am schlimmsten. Und jetzt im Juli/August befinde ich mich wieder auf dem "aufsteigenden Ast".
Sommerfellwechsel ??
Ich bewundere Deine Ruhe und Hoffnung auf Besserung.
LG Tinchen

Subject: Re: Haarpflege
Posted by [Optimist](#) on Mon, 17 Aug 2009 08:11:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tinchen,

naja, Ruhe... Das schwankt von Minute zu Minute, aber was soll ich machen, toben, heulen und selbst Haare ausrufen (Lezteres war ein schlechter Scherz...) habe ich schon versucht, aber es hat ja auch nichts geholfen. Jetzt hilft nur Schicksalsergebenheit und der Versuch vom Schritt nach vorn.

HA mal mehr mal weniger seit ca. 5 Jahren, aber nie so, dass ich mir riesen Sorgen gemacht hätte. Jetzt seit einigen Wochen in der beschriebenen Form. Jetzt war ich dann auch beim Dermatologen, die Ergebnisse kannst du in meinem Beitrag nachlesen (sehr übersichtlich und überhaupt nicht hilfreich...).

Warte auf die Zusendung von Vitalpilzen - du merkst, ich greife nach allen möglichen Strohhalmen. Die Tabletten lasse ich mir schon an eine Packstation schicken, weil mein Lebensgefährte mich sonst vermutlich beim Psychiater untersuchen lassen würde...
VITALPILZE!!! Hätt ich von nem halben Jahr auch noch drüber gelacht, aber jetzt? Sonne und sonstiges Licht von oben meide ich bereits wie der Teufel das Haarwasser... Ach ne... Weihwasser. Die, die das Haarwasser vom Arzt nicht will, war ja ich...
Also, Laune behalten und weiter!
Viele Grüße!!!

Subject: Re: Haarpflege
Posted by [Tinchen](#) on Mon, 17 Aug 2009 14:23:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Optimist,
ich könnte jeden Tag nur heulen. Aber, wie Du schon sagst, es nützt nichts.
Was sind das für Vitalpilze? Na klar, man klammert sich an jede Hoffnung. Die aber immer sehr viel Geld kosten.
Morgen ist wieder "Waschtag", gruselig, gruselig.
Und heute am vierten Tag war mein "Kopftuchtag", sonst kann ich gar nicht unter Leute.
LG Tinnen

Subject: Re: Haarpflege
Posted by [Optimist](#) on Mon, 17 Aug 2009 15:27:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tinnen!

Hatte heute Waschtag... nicht schön...
Aber die Sonne schien, es war schön warm, zum Kleid passt ein Sonnenhut eh gut...
Der heißt Polyporus. Bei acanus.de gibts wohl Tabletten (120 Stck.) für 28 Euro.
Nein Versuch ist es wehrt!
Ich werd berichten!
Toitotoi!
LG Optimist

Subject: Re: Haarpflege
Posted by [Tinnen](#) on Mon, 17 Aug 2009 17:27:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Abend Optimist,
habe mir die Internetseite angesehen. Das es auch bei HA helfen soll, habe ich nicht entdecken können.
Aber man greift ja nach jedem Strohhalm. Berichte doch wie es Dir damit geht. Viel Glück.
LG Tinnen

Subject: Re: Haarpflege
Posted by [Tinnen](#) on Mon, 17 Aug 2009 17:47:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich bin es nochmal. Habe "Polyporus" gegoogelt. Und es soll tatsächlich auch gegen HA helfen. Aber es gibt mehrere Anbieter und es gibt es in Tabletten, Kapseln und Pulverform. Und die Preise sind auch nicht ohne.
Was nimmst Du? Und wer hat Dir den Rat gegeben es zu nehmen?
LG Tinnen

Subject: Re: Haarpflege

Posted by [Optimist](#) on Tue, 18 Aug 2009 19:33:54 GMT

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

Hallo Tinnen,

das war eine Zufallsentdeckung im Netz. Hier im Forum kam das mal zur Sprache und dann hab ich mich ja mal wegen TCM auf die Suche begeben, so kam dann eins zum anderen und die 28 Euro... Die nehm ich jetzt mal mit. Bin gespannt, aber wie das ja leider bei allen Maßnahmen gegen HA ist, frau muss Geduld mitbringen. Einnahme dauern von drei Monaten und so... Ich berichte!!!

GLG
