
Subject: Was nehmt ihr außer Regaine???

Posted by [Latisha](#) on Fri, 18 Sep 2009 08:34:19 GMT

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

So, wie schon in meinem vorherigen Beitrag berichtet gehen mir wieder vermehrt Haare aus.

Jetzt würde mich mal interessieren, was ihr außer Regaine noch nehmt...

Ich benutze nur Regaine und jetzt (ist aber der letzte Streifen-->schweineteuer!) Pantovigar seit gestern wieder.

Überlege obs bei mir vll auch an nem Nährstoffmangel liegen könnte. es sehr unregelmäßig und unausgewogen. versuche das zu ändern, aber such trotzdem ein geeignetes NEM. Vll könnt ihr mir ja eines empfehlen...

liebe grüße

Subject: Re: Was nehmt ihr außer Regaine???

Posted by [Centellita](#) on Mon, 21 Sep 2009 20:45:22 GMT

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

Hey Latisha,

also meine Hautärztin meinte, man müsse zwar diverse Mängel ausgleichen, wenn man sie hat (Zink, Eisen etc.), ansonsten sei es aber ziemlich egal, was man nehme, was man färbe, wie oft man wasche usw usf.

Ich nehm Regaine jetzt ein halbes Jahr. Der Trichoscan zeigt, dass aus einstmaligen katastrophalen Werten (48 % Haare in der Ausfallphase) mittlerweile Werte geworden sind, die einen Nachts ansatzweise besser schlafen lassen (noch 33 % sowie größere Haardichte). Der Haarausfall selbst ist grundsätzlich besser, aber bisher nicht stabil. In den letzten Wochen sind sie mir vermehrt ausgefallen, der traurige Höhepunkt waren ca. 500 Haare an einem Tag. Das war auch wenn ich es nicht gern glauben wollte- definitiv stressbedingt. Ich hab öfter Phasen, in denen es vermehrt zu HA kommt und hoffe immer noch darauf, dass ich endlich mal langfristig Ruhe habe. Aber immerhin ist es besser und nicht schlechter geworden. Und die Werte haben mich etwas beruhigt (und den HA gleich mit!). Vielleicht ist es bei Dir ja auch eine etwas länger andauernde Phase und es pendelt sich wieder ein!! Der Körper macht manchmal, was er will, hab ich inzwischen den Eindruck!

Kopf hoch, Latisha!

Gruß,
Centellita
