

---

Subject: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA

Posted by lala on Tue, 22 Sep 2009 19:24:48 GMT

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

---

Hallo,

(fast ganz) hinter mir liegt der alljährliche Sommerhaarausfall, der diesmal gut 3 Monate gedauert hat.

Seit etwa 5 Jahren kommen die HA-Schübe nun, zwar nicht immer zur selben Zeit, aber doch immer etwa im Zeitraum zwischen Juni und September. Oder anders gesagt: in den Wintermonaten (November bis Ende März/April) hatte ich, soweit ich mich erinnere, noch nie Haarausfall.

Da ich schon eine ganze Weile hier im Forum bin, weiß ich, dass es vielen anderen genauso oder ähnlich geht. Auch bei den "alten Hasen" sind einige dabei, bei denen sich (auch wenn der HA ganzjährig ist) des Elend im Sommer doch merklich verstärkt. Auch Minox-Anwenderinnen können oft ein Lied davon singen.

Darum meine Fragen:

1. Habt ihr das so hingenommen und haltet ihr noch Augen und Ohren offen, was die Ursachen und neue Behandlungsmöglichkeiten von Sommer-HA angeht?

Ich muss zugeben, dass ich nicht viel Erfreuliches/Neues in diese Richtung zu lesen bekomme.

2. Kennt ihr neue / einleuchtende Theorien dazu?

Die einzige Theorie, die für mich nach wie vor Sinn ergibt, ist, dass der menschliche Körper weniger Melatonin produziert, sobald die Tage länger werden und einige Menschen darauf mit HA reagieren.

[http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&amp;PAGE\\_user\\_op=view\\_page&PAGE\\_id=148](http://www.alopezie.de/website/index.php?module=pagemaster&amp;PAGE_user_op=view_page&PAGE_id=148)

3. Hat eine(r) von euch bereits eine orale oder topische (äußerliche) Therapie mit Melatonin über mindestens ein Halbjahr (z.B. von März bis September) hinter sich?

4. Hat ein(e) Betroffene(r) Interesse, einen Versuch mit Melatonin zu starten (ab nächstem Frühjahr)?

Ich werde es wohl ab März nächsten Jahres damit versuchen, falls ich einen Arzt finde, der das ganze überblickt und begleitet.

Sollte jmd. hier im Forum ebenfalls interessiert sein, meldet euch doch bitte - evtl könnten wir eine interne "Mini-Studie" machen und unsere Ergebnisse besser vergleichen und einschätzen.

Gruß,  
lala

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Latisha](#) on Wed, 23 Sep 2009 08:48:19 GMT

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

fänd ich schon interessant!

Ich glaub langsam diese SommerHA Theorie, weil ich überall lese von Juni-September/Oktober ist es schlimmer und ich möchte auch gerne glauben, dass danach der Spuk erst mal wieder n bisschen milder ist

Wie funktioniert diese Melatonin-Geschichte?  
Nebenwirkungen?  
VII könntest du etwas mehr hierzu schreiben...

liebe Grüße

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [danisole](#) on Thu, 24 Sep 2009 18:26:37 GMT

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

hallo  
ich schreibe von Italien  
ich habe die Webseite kontrolliert aber sie ist eine leere Seite  
Kannst du nicht die Seite auf dem Forum kopieren????  
(Entschuldigung für mein Deutsch)

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [lala](#) on Thu, 24 Sep 2009 19:03:24 GMT

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

Hi!

also bei mir funktioniert der Link...? ich schreib am wochenende nochmal genaueres über melatonin und haarausfall.

hier die info auf der alopezie.de-Seite (reinkopiert). die studie ist ja schon recht alt. aber ich weiß

nicht ob es neuere gibt? wer eine kennt: HER DAMIT!!

## Die Studie

### Hintergrund:

Zusätzlich zu den bekannten hormonalen Einflüssen von Testosteron und Dihydrotestosteron auf den Haarzyklus ist berichtet worden, dass Melatonin eine nützliche Wirkung auf Haarwachstum an Tieren hat. Die Wirkung von Melatonin auf Haarwachstum an Menschen ist bisher nicht untersucht worden.

### Ziele:

Zu prüfen, ob topisch angewandtes Melatonin die anagene und telogene Haarrate in Frauen mit androgenetischem oder diffusen Haarverlust beeinflusst.

### Methoden:

Eine doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie wurde bei 40 Frauen mit diffuser oder androgenetischer Alopezie durchgeführt. Eine 0,1% Melatonin oder eine Placebolösung wurden 6 Monate einmal täglich auf der Kopfhaut angewandt, und Trichogramme wurden erstellt, um die anagene und telogene Haarrate zu beurteilen. Um die Wirkungen der Behandlung auf den physiologischen Melatonin-Spiegel zu überwachen, wurden Blutproben in der ganzen Studienperiode genommen.

### Ergebnisse:

Melatonin führte zu einer bedeutend gesteigerten anagenen Haarrate in Hinterkopfhaar in Frauen mit androgenetischem Haarverlust verglichen mit Placebo ( $n = 12$ ;  $P = 0,012$ ). Für frontseitiges Haar gab Melatonin eine signifikante Zunahme der Gruppe mit diffuser Alopezie ( $n = 28$ ;  $P = 0,046$ ). Das Hinterkopfhaar von Patienten mit diffuser Alopezie und den frontseitigen Haarzählungen von jenen mit androgenetischer Alopezie zeigten auch eine Zunahme des anagenen Haars, aber die Unterschiede waren nicht signifikant. Die Melatonin-Plasma-Spiegel nahmen unter der Behandlung mit Melatonin zu, aber überstiegen den physiologischen Nachtgipfel nicht.

### Schlüsse:

Nach Wissen der Autoren ist diese Pilotstudie die Erste die zeigte, dass topisch angewandtes Melatonin Haarwachstum an Menschen in vivo beeinflussen könnte. Der Wirkmodus ist nicht bekannt, aber die Wirkung könnte sich aus einer Einleitung der anagen Phase ergeben.

Fischer TW; Burmeister G; Schmidt HW; Elsner P.: Melatonin increases anagen

hair rate in women with androgenetic alopecia or diffuse alopecia: results of a pilot randomized controlled trial. In: The British journal of dermatology; VOL: 150 (2); S. 341-5

---

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Angie65](#) on Fri, 25 Sep 2009 10:04:45 GMT

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

---

Hallo lala!

Ja, auch mich hats wieder erwischt. Nachdem ich jetzt etwa zwei Jahre pillenfrei bin, kann ich mich wieder dazugesellen: ich kenne jetzt auch Sommerhaarausfall. Dank Minox wächst zwar immer was nach, insgesamt ist mein Haarstatus aber für mich wieder so geworden, dass ich mich unwohl fühle. Im ersten Jahr nach Absetzen der Pille habe ich mir noch nicht viel dabei gedacht - wollte ich mich doch keinesfalls von diesem dummen Haarausfall wieder unterkriegen lassen - "man hat eben schon mal so eine Phase".

Allerdings hatte ich da schon wieder so viele Federn gelassen, dass zum Herbst hin ein ganzes Stück von der Länge ab musste. Dann kam der nächste Sommer - wieder mit Ausfallzahlen bis an die 1000 Haare beim Waschen.

Ich bin also wieder dabei. Und auch wieder in Sachen Blutwerte unterwegs. Das Ergebnis vom Endo steht noch aus. Nicht dass ich mir ernsthaft etwas davon erhoffe - aber immerhin ist dies dann der erste Hormonstatus wirklich ganz ohne Pilleneinfluss.

Ich habe für mich mehrere Möglichkeiten im Hinterkopf:

- ich versuche es nun doch mit Fin
- ich versuche es wieder mit CPA topisch ( das hatte ich vor bzw. nach Absetzen der Pille etwa 10 Monate lang gemacht, es dann aber irgendwann absetzt)
- ich versuche es mit Melatonin, weil man hier ja schon häufig darüber gelesen hat im Zusammenhang mit verstärktem Haarausfall im Sommer
- ich kombiniere verschiedenes - wobei man dann hinterher wieder nicht weiß, was nun gegriffen hat - falls irgendetwas greift
- ich gehe zum Psychater und lerne, damit zu leben

Also - ich bin grundsätzlich daran interessiert, mitzumachen.

Wie ich Dich kenne, weißt Du sicher schon, woher man Melatonin beziehen könnte und wie teuer es ist ? Gibt es eine Rezeptur für topisches Melatonin ? Würdest Du zur oralen Einnahme tendieren?

Liebe Grüße!  
Angie

---

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA

Posted by [lala](#) on Sat, 26 Sep 2009 17:11:54 GMT

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

---

Angie65 schrieb am Fri, 25 September 2009 12:04

Wie ich Dich kenne, weißt Du sicher schon, woher man Melatonin beziehen könnte und wie teuer es ist ?

Liebe Grüße!

Angie

angie, du weißt halt bescheid!

aber erstmal:

traurig und entmutigend zu lesen, dass es bei dir trotz minox wieder so bergab geht.

pillenfrei war ich auch 2 jahre, hab aber vor 2 monaten wieder angefangen, weil dem HA offenbar wurscht is, ob mit oder ohne pille und mit is für mich praktischer.

du kennst den sommer-HA erst, seit du die pille abgesetzt hast? soll heißen, früher gingen die haare immer aus oder...?

jedenfalls, warte die werte vom endo ab, man kann ja nicht wissen ob nicht doch was aufschlussreiches dabei rumkommt.

nimmst du eiglt noch irgendwelche NEMs??

ich wollte mal wieder was versuchen (Kreatin)

zu deinen "möglichkeiten im hinterkopf"

1. Fin: ich habs ja mal fast ein jahr genommen - es war nicht der weisheit letzter schluss und ich hatte das gefühl, dass ich davon (klingt jetzt blöd aber echt) augenfalten bekomme
2. CPA topisch: das müsstest du dann wirklich mal 1 jahr durchziehen, um die wirksamkeit beurteilen zu können (bzw. weißt doch noch genau, von wann bis wann du es verwendet hast? Positive Wirkung?)
3. Psychiater: äh, nein
4. Kombinieren: dem verfallt ich ja leider auch ständig. man SOLLTE es nicht. aber naja...
5. melatonin

Also: ich tendiere zur oralen Einnahme, weil es so auch IGF-1 erhöhen soll (topisch hatte ich mal versucht, hat aber nicht den sommer-HA verhindert).

Hier nochmal allgemeine Infos zu Melatonin:

<http://www.egbeck.de/melatde.htm>

Oral ist "circadin" vielversprechend (kostet mit rezept in der I-Apotheke um die 25 €), d.h. man braucht also einen arzt, der mitmacht.

ab januar/februar mache ich mich auf die suche nach selbigem, um im März damit starten zu können.

fängts im Juli/August/September wieder an zu rieseln, tja, dann war das der nächste shot in the dark.

aber ich will nicht mehr einfach nichts machen, meine lebensqualität im sommer tendiert gegen 0  
minox werde ich nun auch dauerhaft nehmen, für immer

LG!!

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Angie65](#) on Wed, 30 Sep 2009 21:10:44 GMT

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

---

lala schrieb am Sat, 26 September 2009 19:11

aber erstmal:

traurig und entmutigend zu lesen, dass es bei dir trotz minox wieder so bergab geht.  
pillenfrei war ich auch 2 jahre, hab aber vor 2 monaten wieder angefangen, weil dem HA offenbar wurscht is, ob mit oder ohne pille und mit is für mich praktischer.

du kennst den sommer-HA erst, seit du die pille abgesetzt hast? soll heißen, früher gingen die haare immer aus oder...?

Nein, eigentlich war es so, dass sich unter minox und pille ( und diverse nems) alles ziemlich stabilisiert hatte - heißt: es fielen sehr wenig Haare aus, der Status besserte sich sichtbar und es gab halt ab und zu kurze Phasen, in denen es mal etwas mehr war. VOR minox , nur mit pille, gingen die Haare immer aus. jetzt ohne Pille nur mit Minox gehen sie im sommer extrem aus, im herbst und winter normalisiert sich alles wieder etwas.

lala schrieb am Sat, 26 September 2009 19:11

jedenfalls, warte die werte vom endo ab, man kann ja nicht wissen ob nicht doch was aufschlussreiches dabei rumkommt.

nimmst du eiglt noch irgendwelche NEMs??

ich wollte mal wieder was versuchen (Kreatin)

Ja, ich nehme nach wie vor Kryptosan, also hochdosiertes Vit B, Zink und diverses andere Zeug - zusätzlich Biotin, Magnesium und Vit C , zweimal im Jahr kurweise Silicea Gel.

lala schrieb am Sat, 26 September 2009 19:11

zu deinen "möglichkeiten im hinterkopf"

1. Fin: ich habs ja mal fast ein jahr genommen - es war nicht der weisheit letzter schluss und ich hatte das gefühl, dass ich davon (klingt jetzt blöd aber echt) augenfalten bekomme
2. CPA topisch: das müsstest du dann wirklich mal 1 jahr durchziehen, um die wirksamkeit beurteilen zu können (bzw. weißt doch noch genau, von wann bis wann du es verwendet hast? Positive Wirkung?)

3. Psychiater: äh, nein
4. Kombinieren: dem verfall ich ja leider auch ständig. man SOLLTE es nicht. aber naja...
5. melatonin

Ich hab das mit dem topischen CPA fast ein Jahr lang gemacht. Etwa drei Monate vor Absetzen der Pille hatte ich angefangen und aufgehört, als nach Absetzen dann mehr als halbes Jahr nichts negatives passierte. Kurz danach ging es allerdings dann los - der erste Sommer ohne Pille. Wenn man jetzt natürlich wüsste, ob es auch so gekommen wäre, hätte man es weiter genommen - tja... aber genau das weiß man ja nie. Im übrigen war es gar nicht sooo einfach, immer an ein Rezept zu kommen für Androcur, von daher dachte ich dann irgendwann: jetzt ist so lange nichts passiert in Sachen Mehr-Ausfall - wenn es jetzt noch passiert, wird es wohl nicht am Absetzen der Pille liegen.

lala schrieb am Sat, 26 September 2009 19:11

Also: ich tendiere zur oralen Einnahme, weil es so auch IGF-1 erhöhen soll (topisch hatte ich mal versucht, hat aber nicht den sommer-HA verhindert).

Hier nochmal allgemeine Infos zu Melatonin:

<http://www.egbeck.de/melatde.htm>

Oral ist "circadin" vielversprechend (kostet mit rezept in der I-Apotheke um die 25 €), d.h. man braucht also einen arzt, der mitmacht.

ab januar/februar mache ich mich auf die suche nach selbigem, um im März damit starten zu können.

fängts im Juli/August/September wieder an zu rieseln, tja, dann war das der nächste shot in the dark.

aber ich will nicht mehr einfach nichts machen, meine lebensqualität im sommer tendiert gegen 0

minox werde ich nun auch dauerhaft nehmen, für immer

LG!!

Ich warte mal die Ergebnisse der letzten Untersuchung ab und werde dann mal mit dem Arzt meines Vertrauens über Melatonin sprechen

Dass sich das bei dir immer noch schlimm auswirkt im Sommer, ist wirklich nicht zu fassen .

Nun nimmst Du Pille und Minox - was Du ja beides eigentlich nicht wolltest - und immer noch hast Du diese schlimmen Sommer.

Ich kenne das - man hat zumindest ein besseres Gefühl, wenn man etwas IRGENDETWAS tut

Aber Minox immerhin - das kann ich sicher sagen - hat bei mir sehr gut gewirkt und tut es immer noch.

LG!  
Angie

---

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Latisha](#) on Mon, 05 Oct 2009 10:02:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

halli hallo lala

jetzt hab ich aber mal eine frage,

auf der seite die du verlinkt hast steht:

Die Ergebnisse einer Pilotstudie der Friedrich-Schiller-Universität in Jena belegen erstmals, dass die äußerliche Melatonin-Anwendung das Haarwachstum auch beim MenMelatonin-Anwendung das Haarwachstum auch beim Menschen günstig beeinflussen kann. Worauf diese Hormonwirkung beruht, ist bislang unbekannt.

nun schreibst du aber von diesem circadin, welches aber ja oral ist...

bin ein wenig verwirrt.

hab ich das richtig in erinnerung, dass du mela schon äußerlich angewendet hast und es nichts gebracht hat und dus jetzt oral versuchst?

sorry

liebe grüße

---

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [lala](#) on Mon, 05 Oct 2009 17:10:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Latisha schrieb am Mon, 05 October 2009 12:02halli hallo lala

bin ein wenig verwirrt.

hab ich das richtig in erinnerung, dass du mela schon äußerlich angewendet hast und es nichts gebracht hat und dus jetzt oral versuchst?

sorry

liebe grüße

---



richtig

falls es vielversprechende alternativen gibt... her damit

(dass melatonin topisch nichts gebracht hat, kann ich übrigens nicht sagen, da ich es nicht lang genug verwendet habe)

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA

Posted by [Latisha](#) on Mon, 05 Oct 2009 17:56:04 GMT

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

---

also ich muss sagen, dass ich außer von dir noch nie was davon gehört habe, deshalb wahrscheinlich auch meine blöden fragen

was ist denn ein topisches mela mittel? d.h. man schmiert es sich auch auf den kopf oder?

also ich persönlich finde es immer angenehmer was zu schlucken als auf den kopf zu schmieren, aber gut...

darf ich fragen warum du nicht noch mal topisch versuchst? ich mein, wenn du das nicht lang genug gemacht hast, weißt du ja nicht, obs vll was gebracht hätte...

Gibt es irgendwelche Studien, von denen du weißt, wo gesagt wird, was besser wirkt- oral oder topisch? denn in der Studie, welche du hier vorgestellt hast wurde es ja topisch verwendet... vll sollte man es erst mal damit versuchen als mela neuling, oder was meinst du?

liebe grüße

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA

Posted by [lala](#) on Mon, 05 Oct 2009 20:16:21 GMT

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

---

Latisha schrieb am Mon, 05 October 2009 19:56also ich muss sagen, dass ich außer von dir noch nie was davon gehört habe, deshalb wahrscheinlich auch meine blöden fragen

naja, melatonin ist ja auch nicht wirklich als HA-mittel verbreitet.. ich verstehe allerdings nicht ganz, warum man nach der letzten Studie nicht weiter geforscht hat (oder hat man?), da sie ja nicht unerfolgreich war.

was ist denn ein topisches mela mittel? d.h. man schmiert es sich auch auf den kopf oder?

genau

also ich persönlich finde es immer angenehmer was zu schlucken als auf den kopf zu schmieren, aber gut...

ich ja auch!

darf ich fragen warum du nicht noch mal topisch versuchst? ich mein, wenn du das nicht lang genug gemacht hast, weißt du ja nicht, obs vll was gebracht hätte...

ja stimmt schon, aber da ich jetzt schon minox dauerhaft (und zeitweise crinohermal fem) nehmen, möcht ich mir nicht noch ein mittel auf den kopf schmieren.

Gibt es irgendwelche Studien, von denen du weißt, wo gesagt wird, was besser wirkt- oral oder topisch? denn in der Studie, welche du hier vorgestellt hast wurde es ja topisch verwendet... vll sollte man es erst mal damit versuchen als mela neuling, oder was meinst du?

ja, ich irgendwo habe gelesen, dass es oral besser wirken könnte, werde das nochmal suchen.. gegen topisch spricht aber nichts, nur ich persönlich möchte es nun mit tabletten versuchen

liebe grüße

gruß!

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Latisha](#) on Mon, 05 Oct 2009 20:54:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da sind wir uns ja einig  
schmier mir ja schon das regaine jeden tag auf den kopf (wenn auch nur einmal) und mehr muss ich da nicht noch draufschmieren...

also machen wir unseren selbsttest mit diesem cir dings... (sorry, mir ist grad der name entfallen )

Wann fangen wir dann an?

ich denke im frühling hab ich nämlich auch verstärkten HA (ist das bei dir auch so?) und den könnte man ja auch versuchen vorzubeugen...

grüße

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Latisha](#) on Mon, 02 Nov 2009 11:45:23 GMT

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

---

also mein HA, hält leider noch weiterhin an. also es sind "nur noch" 150-200 Haare am Tag, an Waschtagen so ca. 350 (vorher waren es tägl. 250-300 und an WT 600 ).

kann das überhaupt noch sommer HA sein? müsste der nicht schon vorbei sein (sind jetzt ca. 3 monate seitdem der HA wieder so schlimm ist) ? und wie es das bei euch, hat das immer schlagartig wieder aufgehört oder wurde der HA langsam wieder besser?

oh mann, ich hab sooooo gehofft, dass es echt "nur" Sommer-HA ist, aber langsam glaub ich nicht mehr dran

für antworten wäre ich sehr dankbar.

liebe grüße

---

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Latisha](#) on Thu, 05 Nov 2009 21:36:59 GMT

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

---

alle leute mit sommer HA nicht mehr hier unterwegs?

---

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Tinchen](#) on Fri, 06 Nov 2009 09:10:21 GMT

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

---

Guten Morgen,  
lese immer fleißig mit.

Habe auch "Sommerhaarausfall", trotz Regaine, Biothin, Zink und Eisen. Es ist nun schon das 4te Jahr, ab Nov. wird es besser. Diesmal auch wieder. aber von Jahr zu Jahr wird der HA mehr und mehr. Das überhaupt noch Haare da sind.

habe mir vor 2 Monaten "vorsorglich" schon mal eine Perrücke gekauft. Wegen der Panik und den Heultagen = Waschtagen.

LG

---

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Latisha](#) on Fri, 06 Nov 2009 10:40:26 GMT

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

---

also das heißt, bei dir ist er schon wieder vorbei dieses jahr? wann hat er denn bei dir angefangen?

grüße

---

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA

Posted by [lala](#) on Fri, 06 Nov 2009 14:40:50 GMT

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

---

hallo leute,

mein sommer-HA ist auch erst seit 2-3 wochen ganz weg, also momentan fällt so gut wie nix mehr aus (10-20 haare pro waschgang).

die ausgefallen wachsen wieder nach. aber ich denke schon wieder ein bisschen an nächstes jahr und werde mich demnächst auf arztsuche begeben (wg. verschreibung von melatonin). ich denke im dezember werd ich das mal machen...

in bezug auf HA geht jetzt die beste zeit des jahres los. YEAH!!

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA

Posted by [Latisha](#) on Fri, 06 Nov 2009 16:14:01 GMT

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

---

lala, wann hatte er denn dieses jahr bei dir angefangen?

und war er von einem auf den anderen tag weg, oder wurde er langsam immer besser?

liebe grüße

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA

Posted by [Tinchen](#) on Fri, 06 Nov 2009 18:09:39 GMT

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

---

hallo Lastiha,

nein,weg ist der HA nicht.Es wird nur ganz langsam weniger.(zähle die Haare,daher weiss ich es so genau).

Es fängt immer im Juli,August an und ab November wird es besser.An Waschtagen sind es immer noch über 100 (die ich "erwische",was unbemerkt noch so wegflattert,keine Ahnung).Es sind wenigstens keine 300 mehr.

LG

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA

Posted by [inamelina](#) on Fri, 06 Nov 2009 22:25:07 GMT

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

---

Kann mich da anschließen, es wird langsam ein bißchen besser, also es geht nicht schlagartig, jedenfalls bei mir leider nicht.

An Waschtagen immer noch über 100, wasche aber jeden bis jeden zweiten Tag, hoffe auf die nächsten Wochen, dass es weniger wird.

---

Subject: Re: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [Latisha](#) on Sat, 07 Nov 2009 11:10:26 GMT

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

---

und mir gehen noch (ohne waschen!) 250 haare am tag raus...  
oh mann, dann ist es wohl doch nicht "nur" SommerHA. bei mir wirds nämlich kein stück  
besser. dachte es mal ne woche lang, aber dann bekam ich gleich den denkwettel und es waren  
gleich mal wieder viel mehr.  
ich hab mich so an die hoffnung geklammert

---

Subject: Aw: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [lala](#) on Sat, 13 Mar 2010 11:29:53 GMT

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

---

Hi!

Kurzes Update:

ich habe mir nun Circadin 2mg besorgt und möchte loslegen  
Problem:

im beipackzettel steht bei wechselwirkungen: Östrogene  
(Empfängnisverhütungsmittel)...welche ich nehme...

UND: ich wollte ja einschleichen, also erstmal mit 1 mg oder auch nur 0,5 mg beginnen. aber im  
beipackzettel steht, dass die tabletten nicht halbiert oder zerdrückt werden dürfen.

warum? was passiert dann? wie soll ich jetzt vorgehn...? weiß hier jmd bescheid? ich poste  
auch noch im allgem. forum, um möglichst schnell antwort zu bekommen, möchte ja loslegen!!

Ig!

---

Subject: Aw: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [-Amarok-](#) on Sat, 13 Mar 2010 20:19:33 GMT

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

---

ich kenne zwar das produkt nicht, allerdings habe ich noch nie davon gehört, dass es  
irgendwelche schlechten auswirkungen hat, tabletten zu zerteilen, nur beim zermahlen ist es  
etwas anderes.. manche tabletten sollen erst im darm o. sonstwo freigesetzt werden, und haben  
deshalb einen überzug. zerrieben würde sie an der falschen stelle vom körper  
aufgenommen werden.

aber mit sauber halbierten tabletten dürfte es kein problem geben.

---

---

Subject: Aw: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [lala](#) on Wed, 07 Apr 2010 08:17:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke amarok!

momentan nehm ich sie noch ganz, evtl. teile ich demnächst doch...

hm..

und du..? ..versuchst es mit bananen?

---

---

Subject: Aw: An die Frauen mit Sommer-HA, HA-Schüben, diffusem HA  
Posted by [karlalalala](#) on Sat, 10 Apr 2010 09:20:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Kolleginnen

Bin durch Zufall auf dieses Forum gestossen, und möchte Euch meine Erkenntnisse mitteilen. Wie Ihr leide ich an Haarausfall-Schüben, meist im Sommer / Herbst, zu Weihnachten geht's meistens wieder aufwärts. Den ersten - schlimmen - Schub bekam ich vor ca. 10 Jahren, als ich nach langer Zeit die Pille absetzte (inzwischen nehme ich sie seit etwa 4 Jahren wieder).

Nach meinem ersten Schub passierte das, was jede von Euch kennt: riesen Schreck, Panik, Odyssee durch diverse Arztpraxen, keiner wusste so recht was tun. Minoxidil brachte vorübergehend Besserung, aber beim Absetzen wurde alles wieder wie vorher. Ausserdem reagierte meine Kopfhaut zunehmend gereizt und mit Schuppen auf die Tinktur. Ätzend!

Irgendwie hatte ich mich arrangiert. Vor knapp drei Jahren zog ich in die Schweiz, und bekam es mit einer neuen, sehr "ehrgeizigen" Hausärztin zu tun, die dem Problem wirklich auf den Grund gehen will. In der Folge ist mein Haarausfall besser geworden, aber noch nicht ganz besiegt. Gebracht haben es wohl vor allem Nahrungsergänzungsmittel und hochdosierte Eiseninfusionen. Als Nahrungsergänzungsmittel nehme ich "Juvel-5 Haar" (ist noch nicht in Apotheken in Deutschland erhältlich, aber im Internet bestellbar) - das ist eine Kombination von fünf verschiedenen Aminosäuren. Arginin ist wohl am meisten für die Haare zuständig.

Und noch ein einfaches Hausmittel scheint mir gut zu tun: Birkenwasser. Ich habe das Glück, eine Freundin mit Wald zu haben, da haue ich im Frühling (also jetzt) eine Birke um und fange den Saft auf (das ist ziemlich viel, was da rauskommt, bestimmt zwei Liter). Den friere ich dann in kleinen Portionen ein und verbrauche ihn nach und nach. Dem gekauften Birkenwasser traue ich nicht - da ist zuviel Alkohol als Konservierungsmittel drin, und bei purem Birkenensaft ist einfach 100% Birkenwasser enthalten, ist ja klar. Das mit dem Einfrieren ist ein bisschen umständlich, aber was soll's.

Erste Erfolge sah ich nach etwa 2 Monaten, man braucht in diesem Geschäft eben Geduld, wie wir alle wissen! Ich muss allerdings dazu sagen, dass es bei mir auch nicht so schlimm ist, wie es sein könnte (am Scheitel und auf dem Vorderkopf sind meine "Problemzonen") - aber ich

wünsche Euch allen guten Mut für den bevorstehenden Sommer!

Viele Grüße,  
K.

---