
Subject: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Latisha](#) on Tue, 03 Nov 2009 09:23:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin mal wieder total am ende.

in der letzten zeit hatte sich ja mein HA wieder etwas runtergeschraubt. 150-200 haare am tag und ca. 350 an waschtagen.

es war immer so, dass jedes mal wenn ich die haare gekämmt habe (früh,mittags,abends) so 40-60 in der büste, aufm boden und im waschbecken waren.

und gerade hab ich mir das erst mal heute die haare gekämmt und es waren schon 120 . was ist denn jetzt los? als obs vorher nicht schon sch**** genug gewesen wäre, warum ist es jetzt von einem tag urplötzlich so schlimm?

ich nehme seit freitag wieder ell cranell, aber daran wirts kaum liegen, das ist ja viel zu kurz. außerdem hab ich vor 3 wochen angefangen regaine auf 2x am tag zu erhöhen. aber ich hab doch erst vor 2 wochen es 1x mehr aufgetragen, dann nach 7 tagen wieder und dann nach 6 (das war am freitag). ich bekomm doch nicht so schnell wieder n shedding, vorallem da ichs ja so ultra langsam steiger.

ich bin verzweifelt. dieser scheiß HA war weg bei mir. wirklich weg oder so minimal, dass es egal war. und jetzt seit juli wieder der mist. ich bin echt verzweifelt. ich kann mich schon wieder überhaupt nicht mehr auf meine uni und meine beziehung konzentrieren, weil ich die ganze zeit nur diesen scheiß HA im kopf hab.

sorry, wenn ich mich jetzt hier so ausgeheult hab, aber mir gehts grad so mies.

vll hat ja irgendjemand ne idee, woran das liegt...ich bin für alles dankbar....

sehr traurige grüße

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [gretchen](#) on Tue, 03 Nov 2009 11:45:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo latisha,

ich kann deine panik absolut nachempfinden. mir gehts seit zwei monaten genauso. man läuft wie ein zombie rum.

regaine nehm ich nicht, aber könnte es nicht doch vom (wen auch langsamen) hochsteigern kommen?? ich mein, irgendeine wirkung muss die erhöhung doch haben...und auch HA nach pillenabsetzen o.ä. lässt manchmal nur 2 wochen auf sich warten...

ODER kann sein, dass du die letzte zeit eher die haare zusammengebunden getragen hast? wenn du sie danach kämmt, kommen ja auch eher mehr raus als wenn man sie offen trug...

ODER sinds ggf einfach zyklusschwankungen?

hoffe, das sind nicht lauter blöde ideen...und dennoch: irgendwann hört auch dieser sch*** schub wieder auf. es wird NICHT so weitergehen. das muss man sich jeden tag sagen.

alles alles gute,
gretchen

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los

Posted by [Latisha](#) on Tue, 03 Nov 2009 12:01:18 GMT

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

danke für deine antwort

also laut zyklusrechner hab ich heute meinen eisprung (nehme aber die pille)...könnte das was damit zu tun haben?

du hast schon recht mit dem schub, ich empfand nur das, was seit juli ist schon als schub bzw. phase und jetzt ists noch schlimmer. nur was soll ich machen, wenn es am eisprung liegt? und wie äußern sich zyklusschwankungen? gibts die überhaupt unter der pille?

oh mann ich bin schon wieder so runter mit den nerven.

hab die zeit auch in letzter zeit mehr zusammen getragen, aber dann hätte ich in den letzten wochen ja auch mehr HA haben müssen, wenns da nen zusammenhang gibt, oder?

sorry für die vielen fragen, aber bin halt mal wieder total am ende...weiß langsam nimmer was ich machen soll. blut und schilddrüse ist ja in ordnung...und pille absetzen oder wechseln traue ich mich nicht...wenn der HA noch schlimmer wird dann hab ich bald ne frisur wie homer simpson

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los

Posted by [Denny](#) on Tue, 03 Nov 2009 19:12:28 GMT

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

Viel Erfolg weiterhin bei Deinem Kampf gegen den Haarausfall und den gewaltigen Chemiekeulen die Du Deinem Koerper antust.

Alles Gute weiterhin

Gruesse Denny

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los

Posted by [nilufar](#) on Tue, 03 Nov 2009 19:33:48 GMT

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

deine beiträge DANNY sind sowas von überflüssig !!!!!!!!
dir weiterhin viel erfolg mit deinem wundermittel

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Latisha](#) on Tue, 03 Nov 2009 21:02:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und schon wieder mischt sich denny in einen thread ein. hallo, ich hab n problem! schreib dein zeug irgendwo anders rein. meine nachrichten und die fragen hier richten sich an andere user. oder willst du mir irgendwelche ratschläge geben, die nix mit deinem "wundermittel" zu tun haben?...eben.

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Binne](#) on Wed, 04 Nov 2009 12:50:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu!

Wie ist denn dein aktueller HA Status heute und gestern????

Ich hatte auch vorgestern MEGA Haarausfall, echt zu Ko..., gestern dann aber fast gar keinen, also nur echt wenig für meine Verhältnisse und auch heute hält es sich in Grenzen... was dat nun wieder is???? ich weiß es auch nicht.

Ich nehme ja nun den ersten Zyklus über KEINE Pille (ich war so mutig und hab mich getraut , sie abzusetzen) und zyklustechnisch bin ich schon etwas länger nach meinem Eissprung... also daran kann es mir bei nicht liegen.

Ach mensch, es ist echt eine Crux...

Eisen nehme ich ja nun brav und Zink und laboriere mit meiner SD rum, aber so das alles hat ja noch keine Auswirkungen auf meinen HA; da es noch viel zu früh ist, um schon anzuschlagen. Von daher ist es bei mir echt auch tagesabhängig, wieviel HA ich gerade habe.... ich kann dich also gut verstehen, es nervt nur noch und auch ich kann mich zzt schlecht auf was anderes konzentrieren... meine 2 Kinder laufen gerade einfach so nebenbei mit weil ich andere Dinge im Kopf habe...

Naja, aber auch ich denke, irgendwann hört das auch wieder auf, das geht nicht immer so weiter! Bei dir wachsen doch auch wieder die Haare nach, oder??? Bei mir stehen schon wieder lauter kleine Stopeln ab, sieht übel aus, aber mich freut trotzdem!

Liebe Grüße!

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [xwomam](#) on Wed, 04 Nov 2009 13:16:49 GMT

Hallo Latisha,

Bei mir war der HA unter der Pille auch immer um die Eisprungzeit am schlimmsten. Warum das so war, weiß ich bis heute nicht...nach Absetzen gab es dann nicht mehr solche Zyklusschwankungen.

Aber auch ich habe immer unterschiedliche HA-Phasen und überlege dann verzweifelt woran es liegen kann. Es gab Monate, da war der HA so gut wie weg, und dann wieder Wochen, wo der HA so schlecht war, dass ich dachte, es ist ein Wunder wenn ich in einem Monat überhaupt noch Haare habe...Erklärungen habe ich bislang keine gefunden. Man kann stellt Theorien ohne Ende auf: Stress, Regaine, Pille, Mesotherapie, Antibiotika,...aber in Wirklichkeit glaube ic, dass es keine Erklärung gibt. Ich glaube es hängt einfach vom inneren Hormonhaushalt ab, zumindest bei mir. Denn oft ist der HA unerklärlicherweise schlecht, und dann wieder gut...naja...

lg

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Latisha](#) on Wed, 04 Nov 2009 20:06:38 GMT

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

also heut hab ich erst 2 mal gekämmt, da warens so 90-100, bevor ich dann ins bett geh kämme ich nochmal. aber wens dann nicht mehr als 80 sind, ist es bei mir die normale tagesrate. sind immer so 150-200 im moment leider, aber gestern warens halt 300

ob bei mir welche wachsen kann ich irgendwie nicht so genau sagen. an der stirn, wo immer viele kleine waren, sind irgendwie weniger, oder es kommt mir nur so vor, weil ich sie im moment nicht wie sonst dunkel töne und die recht hell sind. aber ich denk da sind wiklich weniger

@ xwoman:

ich klammer mich ja immer noch verzweifelt an die hoffnung es ist die herbstmauser, aber seit juli bis jetzt? recht unwahrscheinlich wird mir langsam immer klarer...
hab mir gestern schon perücken angeschaut. bis ich wirklich eine bräuchte dauerts zwar noch, aber lieber ne perücke obwohl ich noch haare hab als mit soner fusel frisur rumzulaufen!

oh mann, das zieht mich alles so verdammt runter

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Chrissy25](#) on Sat, 07 Nov 2009 21:56:34 GMT

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

Liebe Latisha, verlierst du beim Kämmen immer noch mehr Haare als bei deinem gewohnten HA?

Es kann natürlich wirklich an der Jahreszeit liegen, dafür würde ich meine Hand aber nicht ins Feuer legen.

Darf ich fragen wie die Fülle deiner Haare grade aussieht? Wenn man noch dichtes Haar hat, bemerkt man einen verstärkten HA ja erstmal nicht...ist bei dir optisch schon eine Veränderung eingetreten?

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Latisha](#) on Sun, 08 Nov 2009 11:36:04 GMT

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

also ich hatte bis juli KEINEN Ha mehr. und dann, seit ich zähle so 300 an normalen tagen und 600 an waschtagen. das wurd dann ein bisschen besser, also 150-200 so und 450 beim waschen. und jetzt seit mo oder di wieder totale katastrophe. kann mir die haare büschelweise rausziehen. zähl sie nicht mehr, aber gestern beim waschen warens sicher schon allein 500, vom kämmen am tag mal ganz zu schweigen. mein zopf wird merklich immer immer dünner. nachdem meine haare sich wieder erholt hatte über 3 jahre (1/3 war und bleibt futsch), sahen meine haare bis juli sehr schön aus, konnte sie auch wieder lang tragen. aber ich geb mir noch 1-2 wochen, bis die haare mind. auf schulterlänge abmüssen, da alles andere unmöglich aussieht.

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Chrissy25](#) on Sun, 08 Nov 2009 11:55:36 GMT

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

Liebe Latisha, Ich kann deine Sorge gut verstehen. Es ist immer schlimm die ausgefallenen Haare in den Händen oder im Abfluss zu sehen und man bekommt schnell Panik.....aber bitte versuche ruhig zu bleiben damit nicht noch ein stressbedingter HA dazukommt (was glaube ich bei mir zusätzlich noch der Fall ist).

Falls du die Pille nimmst birgt dies natürlich auch noch das Risiko den Hormonhaushalt durcheinander zu bringen..... Ich würde dir empfehlen, alle "Störungsfaktoren" ausfindig zu machen und dich dann auf eine Therapie einzulassen, die du konsequent durchziehst. In deiner Signatur steht zum Beispiel, daß du Regaine 1x täglich benutzt.... versuche es dich 2x am Tag, vielleicht hilft es dir.
(Ich benutze sogar das 5% und das 2x tägl.)

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Latisha](#) on Sun, 08 Nov 2009 19:10:34 GMT

ich erhöhe regain im moment langsam auf 2x am tag.
und ja, die pille nehme ich, aber schon seit 8 jahren und der HA begann erst vor 3. hatte auch schon überlegt ob ich die pille mal wechesele, aber zum einen hab ich angst, dass es noch schlimmer wird und zum anderen will ich nicht so viel auf einmal ändern, da man, sollte es helfen, nicht weiß, was gegriffen hat. das ist mir eigentlich egal, wenns hilft, aber meine äzte raten mir dazu...

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Chrissy25](#) on Sun, 08 Nov 2009 19:27:55 GMT

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

Hallo Latisha, welche Pille nimmst du denn? Bitte informiere dich diesbezüglich doch einmal ganz genau, damit du sie im Falle, daß sie den HA verstärkt wechseln kannst.

Auch wäre es ratsam, mehrere Haarspezialisten/ Dermatologen/Endokrinologen zu befragen um bessere Ursachenforschung zu betreiben. Ein so starker HA muss ja schliesslich eine fundierte Ursache haben.

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Latisha](#) on Sun, 08 Nov 2009 21:21:42 GMT

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

die pille, die ich seit 8 jahren nehme, heißt leios und mein FA hat mir auch gesagt, dass sie eine leicht androgene wirkung hat, allerdings in so geringem maße, dass sie kaum für den HA in betracht kommt. ausschließen würde ich dies trotzdem nicht. er empfahl mir eine antiandrogen pille, und zwar die bellara, das rezept hab ich hier auch noch liegen. allerdings gibt es hier sehr viel negativ berichte darüber, so dass ich mich nicht getraut hab mit dieser anzufangen und bei meiner alten geblieben bin.

meine blutwerte, so wie schilddrüse sind in ordnung. um einen hormonstatus machen zu können, müsste ich die pille absetzen, was ja auch wieder das risiko des verstärkten HA mit sich bringt. und diesen kann ich mir im moment nicht leisten. es ist ja so schon schlimm genug.

nehme jetzt seit 31.10 eil crannell zusätzlich, und hoffe das das vll was bringt. des weiteren bekomme ich alle 2,5 wochen b vitamin 12 spritzen, nehme haarvital kapseln (entspricht priorin) und biotin. außerdem erhöhe ich ganz vorsichtig (aus angst vor nochmaligem shedding) regaine.

am 22.11 hab ich außerdem ein trichogramm, wobei ich mir von diesem nicht viel erhoffe. ja, ich weiß dann wieviel haare in der telogenphase sind etc., aber das mir die haare ausfallen muss mir eigentlich ja kein arzt bestätigen, das ist unübersehbar.

bin langsam etwas mit meinem latein am ende. das mit der pille werd ich wohl versuchen, wenn das ell cranell und die dosiserhöhung von regaine nichts bringen.

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Chrissy25](#) on Sun, 08 Nov 2009 21:43:40 GMT

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

Hallo, ob deine Pille eine leichte oder geringe androgene Wirkung hat spielt dann eher weniger eine Rolle als der Fakt, wie empfindlich deine Haarfollikel darauf reagieren.

Natürlich birgt das Absetzen immer ein Risiko einen HA zu erhöhen, aber generell sollte der Körper in der Lage sein seinen Hormonstatus wieder zu regulieren (auch wenn es lange dauert). Daher ist die Angst sehr verständlich und auch nachvollziehbar, daß du nicht absetzt.

Bei einem Regaine Shedding fallen ja eigentlich nur die Haare aus, die so oder so bald dran glauben müssten..... das führe ich mir momentan immer vor Augen, da ich grade ein solches durchmache.

Ich verliere im Moment durchschnittlich ca. 130-200 Haare am Tag, und irgendwie tut mir jedes einzelne in der Seele weh.

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Latisha](#) on Sun, 08 Nov 2009 22:04:35 GMT

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

sicher, dass das shedding ist? bei mir waren es während des sheddings 500-1000 haare am tag!

du würdest dann unter shedding weniger haare verlieren als ich im moment so...

versteh das nicht falsch, ich freu mich sehr, wenn es bei dir wirklich so wenig ist , aber ich weiß eben von mir selber, als auch von anderen, dass shedding meistens sehr viel extremer ausfällt. auf der anderen seite gibt es auch leute, die gar keins haben....

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Chrissy25](#) on Sun, 08 Nov 2009 22:09:21 GMT

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

Naja sicher kann man sich natürlich nicht sein. Und leider kommt es ja nicht wirklich darauf an, wieviele Haare ausfallen, sondern wieviele wieder nachwachsen
Bei mir hat sich meine Haarfülle im Oberkopf bereich um ca. 35% ausgedünnt, sodass man es deutlich bemerkt.....

Ich hoffe natürlich auf Besserung, jedoch kann es genausogut sein, daß mir morgen früh beim Waschen auch wieder die Haarbüschel den Ausguß verstopfen

Hattest du denn so ein starkes Shedding obwohl du Regaine eher in geringem Maße eingesetzt hast?

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Latisha](#) on Mon, 09 Nov 2009 11:15:05 GMT

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

ja. nehme es seit 3 jahren 1x tägl. hatte mega shedding, aber danach sind meine haare wieder supergewachsen und nicht mehr ausgefallen, also das shedding hat sich gelohnt kann man sagen

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Chrissy25](#) on Mon, 09 Nov 2009 15:31:43 GMT

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

Aber das ist doch ein prima Zeichen, daß du gut auf Regaine anspringst
Ich wünsche dir auf jeden Fall sehr, daß es bald wieder bergauf geht. Berichte doch wie es so vorangeht.

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [Latisha](#) on Mon, 09 Nov 2009 17:10:27 GMT

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

ja, aber ich frag mich halt, warum der HA auf einmal wieder da ist.

Subject: Re: Panik! was ist denn jetzt schon wieder los
Posted by [gretchen](#) on Tue, 10 Nov 2009 18:18:20 GMT

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

hallo latisha,
ich glaube, mal gelesen zu haben, dass erneute HA phasen unter regaine schlichtweg durch den haarzyklus bedingt sind. ggf sind das nun die phase, die auch normalerweise ausgefallen wären. und da ja auch auf einmal wieder viele neue gewachsen sind, ist es doch nur wahrscheinlich, dass diese auch etwa um die gleiche zeit ausfallen weil sie am ende der wachstumsphase sind... was meint ihr dazu?
lg, gretchen

p.s. eine frage noch latisha, weil ich selbst auch am überlegen bin, ob ich regaine nehmen soll....: wie lange ging dein shedding und wie viele haare waren es pro tag? hat sich dein haarstatus damals dadurch merklich ausgedünnt?
danke, falls du zum antworten kommst!
