

---

Subject: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Minu](#) on Mon, 04 Jan 2010 19:10:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo an alle hier!

Ersteinmal bin ich froh, dieses Forum entdeckt zu haben!

Hoffe, ich kann mich hier mit möglichst vielen austauschen und die gesammelten Erfahrungen teilen...

Also mal zu mir:

Haarausfall habe ich vermutlich bereits seit 2004, zumindest ist es mir in dem November das erste Mal aufgefallen. Damals führte ich es auf meinen Prüfungsstress zurück, den ich hatte, und da ich halt so beschäftigt war, konnte ich meinen Haaren keine weitere Beachtung schenken. (War wohl ein großer Fehler)Außerdem hatte ich sehr viel langes und dichtes haar, so dass der Verlust nicht so gravierend war.

Im Frühjahr 2005 war wieder einiges nachgewachsen, und ich habe bis 2007 nicht mehr an Haarausfall gedacht, bis mich eine Fremde daraufhin ansprach, dachte aber, da ich auch färbte, ihr sei der Kontrast zu meiner Naturhaarfarbe, die heller war, aufgefallen.

Sicher habe ich die ganze Zeit über beim Färben und immer unmittelbar vor meiner Periode gedacht, ich verliere besonders viele, aber ich hatte halt bis in die Spitzen dichte Haare, und es als "normal" hingegenommen.

2008 sah ich dann bei besonders hellem Licht (Umkleidekabinen etc.), dass meine Kopfhaut an den Seiten und am Oberkopf durchschimmerte.

Am Ende des Jahres habe ich dann auf einmal so viele Haare verloren, dass der Zopf merklich ausgedünnt war.

Ich schätze ein Drittel der ursprünglichen Fülle war verloren.(Seitdem kommt auch keine Farbe etc. mehr auf meinen Kopf)

Dann habe ich angefangen alle möglichen Ärzte aufzusuchen, wobei sich wenige wirklich mit der Problematik auskannten, bzw. mich ernst nahmen. Aber das lieber mal an einer anderen Stelle.

Dabei ist nur eins herausgekommen, nämlich dass ich keinen Nährstoffmangel, keine Schilddrüsenprobleme und auch sonst keine Erkrankung habe, also ich mich eigentlich freuen kann, so gesund zu sein. Tue ich an diese Stelle auch.

Eine Hormonuntersuchung hat einen zu hohen DHEAS Wert ergeben, der allerdings am 3. Zyklustag wieder normal war.

Eine andere Gyn. hat mir trotzdem die Pille verschrieben, die ich auch sofort nehmen wollte, da ich bereits länger mit meiner hormonellen Situation nicht zufrieden war(Bauchschmerzen, Stimmungsschwankungen, Hautunreinheiten...halt das volle Programm) und überzeugt war, mein Haarausfall läge daran.

Ach ja, meine Augenbrauen dünnten sich ebenfalls aus.

Die Pille nehme ich seit Mai letzten Jahres, die Augenbrauen wachsen wieder wie Unkraut , aber

leider verliere ich, glaube ich, immer noch viel zu viele Haare, und die kahlen Stellen sind geblieben.

Hoffe, an dieser Stelle liest noch jemand .

Sorry für den langen Text...

Jetzt überlege ich halt, ob ich die Pille wieder weglassen soll... hatte bis dahin auch nie künstliche Hormone genommen... Habe Angst dadurch vllt doch mehr Haare zu verlieren, oder Neuwuchs zu verhindern.

Aber nun mal meine eigentliche Frage:

Hat sich jemand an Regaine getraut trotz vorhandener Kopfhautprobleme wie Schuppen?

Ich habe zwar ein Shampoo, das sehr gut hilft, habe aber schreckliche Angst, das Regaine dann nicht zu vertragen und muss es vllt. gerade in der Shedding-Phase absetzen, weil meine Kopfhaut es nicht verträgt...

Habt ihr damit Erfahrung, oder vielleicht ähnliche Probleme?

Würde mich sehr freuen, von euch zu hören.

Viele liebe Grüße!

Minu

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Leila30](#) on Tue, 05 Jan 2010 18:09:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Minu,

erst einmal herzlich willkommen hier im Forum .

Ich habe seit über 3 Jahren Haarausfall, aber auf dieses Forum bin ich auch erst gestoßen, als der HA im Sommer diesen Jahres schlimmer wurde und v.a. sichtbarer. Seitdem nutze ich verstärkt das www, um mich diesbezüglich zu informieren, weil naja die Ärzte...

Zu deiner Frage: Ich habe auch Schuppen (seitdem ich den HA habe) und nehme Regaine. Allerdings sind die Schuppen nicht so stark ausgeprägt und ich habe auch keine Kopfhautrötungen und dergleichen. Manchmal habe ich das Gefühl, dass Regaine meine Kopfhaut schon noch mehr reizt, aber im erträglichen Maß. Ich nehme es einmal täglich abends. Ich denke, ob das Minoxidil deiner Kopfhaut schadet, hängt davon ab, wie stark diese durch die Schuppen gereizt ist und welche Art von Schuppen du hast. Jedenfalls brennt es dann ein wenig beim Auftragen (bei mir passiert das nur, wenn ich vorher die Kopfhaut gerieben habe, und das Brennen geht dann wieder weg). Mir hilft das Minox leider nicht, aber vielen anderen anscheinend schon und wenn du tatsächlich ansonsten gesund bist (wirklich kein

Nährstoffmangel? Schilddrüse? die Ärzte sind da manchmal komisch) ist Regaine vielleicht keine allzuschlechte Wahl.

Welche Pille nimmst du denn? Und naja, ich will hier keine unsinnigen Hypothesen aufstellen , aber von dem Problem mit der Lichtung der Augenbrauen habe ich schon im Zusammenhang mit Eisenmangel und Schilddrüsenerkrankungen gehört bzw. gelesen.

Lg Leila

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Titania](#) on Tue, 05 Jan 2010 18:36:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Du

Ich nehme das 5%ige (das 2 %ige hat vor einigen Jahren nicht wirklich angeschlagen bei mir) und trage es nur einmal täglich auf, abends.

Ich neige auch sehr zu Schuppen und habe unter Regaine, wenn ich nicht täglich wasche, schnell mal so komische Verkrustungen mit relativ großen Schuppen. Kein schöner Anblick.

Daher versuche ich, mit milden Antischuppenshampoos, täglich zu waschen UND die Kopfhaut regelmäßig leicht zu bürsten, und das Regaine, wenn möglich, immer mal punktuell an täglich wechselnden Stellen aufzutragen. Das funktioniert bei mir eigentlich ganz gut und macht die Nebenwirkung Schuppen erträglich.

Ich habe vor, demnächst Foam, also den Schaum von Rogaine zu nehmen, allerdings gibts den in dem Onlineshop bis jetzt nur mit den 5 %. Verträglicher für die Kopfhaut wird der allemal sein, ich bin gespannt.

LG  
Angelika

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Minu](#) on Tue, 05 Jan 2010 21:00:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leila!

Ja zum Glück gibt es das www, denn auf die Ärzte allein ist kein Verlass! Man muss schon genau wissen, was man von denen fordert...

Aber leider weiß ich noch viel zu wenig von den ganzen Zusammenhängen.

Momentan sehe ich, wenn ich meine Kopfhaut betrachte, und das kann ich leider bereits ganz gut, so gut wie keine Schuppen mehr.

Wasche immer im Wechsel mit Stieprox intensiv, was wohl gut hilft. (soll keine Werbung sein!) Vorher hatte ich teilweise recht starke weiße Schuppenbeläge, aber auch ohne Rötungen, oder sichtbare Entzündungen.

Habe dann 3 Monate Alpicort F versucht, hat aber irgendwie meine Periode verzögert, was vllt. Zufall war, aber hatte bis dahin nie so einen langen Zyklus.

Danach waren die Schuppen erst mal weg, habe dann aber das Alpi seltener aufgetragen, und meine Kopfhaut wurde auf einmal super empfindlich mit Brennen, Jucken und extremen Spannungsgefühlen.

Nehme es seit Mai nicht mehr und z. Zt. nur die Pille Bella Hexal (2 mg Cyproteronacetat, 0,035 Ethinylestradiol) und Nahrungsergänzungsmittel.

Seit ich die Pille nehme (also ca. 3 Monate nach Einnahmebeginn) muss ich wieder ständig meine Augenbrauen zupfen.

Das Problem habe ich glücklicherweise nicht mehr. Deshalb hatte ich anfangs auch sooo große Hoffnung, meine Haare wachsen wieder.

Aber das, was nachwächst fällt gleich nach ca. 4-8 cm wieder aus.

Mein TSH lag einmal bei 1,6 und einmal bei 0,77.

FT3 bei 3.1 (2.3-4.2) pg/ml

FT4 bei 1.4 (0.89-1.76) ng/dl

also eigentlich normal, oder?

Eisen: 134 µg/dl, (35-168)

Transferrin: 238 mg/dl (200-360)

Ferritin: 137,6 ng/ml (15.0-150.0)

Außerdem ist noch B12 u. B6 getestet worden, war eher leicht zu hoch, vllt., weil ich vorher noch die NEMs genommen habe.

Ist wohl wirklich dahingehend nichts zu finden.

Momentan habe ich häufiger so ein Ziehen in der Kopfhaut, als würde mir jemand an den Haaren reißen.

(Tipp von einem Doc "Schneiden Sie die kürzer")

Wie lange nimmst Du denn schon Regaine?

Hattest Du bereits vor der Pille HA?

Erstmal vielen lieben Dank für Deine Antwort!

LG Minu

---

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Minu](#) on Tue, 05 Jan 2010 21:03:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Angelika!

Oh Hilfe! Täglich waschen! Das schaffe ich zur Zeit nicht, denn ich bin immer nach jeder Haawäsche völlig fertig, weil mir so viele Haare auf einmal ausfallen. Außerdem ist meine Kopfhaut seit der Pille eher trocken. Wasche meistens jeden 4. Tag, manchmal auch erst am 5... Meine Haare sind dann auch noch total frisch, wasche nur aus Angst vor den Schuppen.

Aber wenn es einen Schaum gibt. Das scheint ja interessant.  
Sollte ich mich für Regaine entscheiden, wäre das vllt. wirklich eine Alternative!

Dann bin ich auch mal gespannt. Würde mich auf jeden Fall über einen Bericht von Dir freuen!

Vielen Dank für den Tipp.

LG Minu

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Leila30](#) on Wed, 06 Jan 2010 10:22:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Minu,

nur wenn man dann zur Abwechslung mal etwas von den Ärzten fordert, anstatt brav lächelnd ihre Interpretation des ganzen abzusegnen, ist das vielleicht ne gute Übung für mein Durchsetzungsvermögen, aber irgendwie mies, im Sinne von paranoid, penetrant und blöd, fühlt man sich hinterher schon

Nun zu deinen Blutwerten: ja die sehen wirklich ziemlich normal aus, selbst dein Ferritinwert ist ok - bist du sicher, dass die Ärzte da nix vertauscht haben ?

Ich habe manchmal auch seltsame Kopfhautempfindungen, bei mir ist es öfter so, als wären meine (feinen und viel weniger gewordenen) Haare richtig schwer, vielleicht entspricht das in etwa deinem Gefühl des Ziehens. Woran das liegt? - Vielleicht haben wir ja den sogenannten Spannungshaarausfall oder so, mein Hautarzt meint zumindest ich sei dafür prädestiniert (blass, heruntergezogene Mundwinkel - naja in Anbetracht einer bevorstehenden Glatze...) .

Ich nehme Regaine seit fast einem Jahr, das erste halbe Jahr allerdings eher unregelmäßig, da mein Hautarzt es mir verschrieben hatte als Eigenmischung, ohne Beipackzettel dann natürlich. Da hatte ich noch schöne Haare und dachte alles bleibt und wird gut. Seit etwa einem halben Jahr nehme ich also Regaine und das doch recht regelmäßig, vor allem zu Beginn, als ich noch voller Hoffnung war (2 mal täglich 1 ml). Mein HA ist nicht besser geworden, ich meine sogar schlimmer, aber: ich hatte auch vor kurzem einen Pillenwechsel und

Eisenmangel ist auch etwas schlimmer geworden. Daher nehme ich jetzt erstmal Eisentabletten und Regaine weiter.

Der HA setzte bei mir bereits vor der Pille ein, wenn es keine AGA bei mir ist, lässt sich der Beginn des HA aber mit dem Eisenmangel erklären. Jedenfalls hat die Diane den HA nicht gestoppt, verbessert etc. (ich meine auch kein Neuwuchs, aber vielleicht ist mir das nur nicht aufgefallen). Die Pickel gingen aber schnell weg davon, was für ein Trost

Du hast dich über Minoxidil ja sicherlich informiert (lebenslange Verwendung nötig, shedding...), einigen hilft es ja und Dir vielleicht auch (lt. Studie ja zu 90% !

Lg Leila

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Minu](#) on Wed, 06 Jan 2010 18:40:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Leila,

sich gegenüber den Ärzten durchsetzen ist in der Tat nicht einfach. Anfangs hatte ich davor auch den totalen Horror, aber je mehr ich nachgelesen habe, desto sicherer wurde ich zum Glück. Im Prinzip haben die ja ebenfalls nur gelesen, auswendig gelernt und wenden das (im günstigen Fall ) an. Ach ja, und vermutlich wurde das Buch vor sehr sehr langer Zeit verfasst...

Erfahrung, na ja, einige sicher. Aber eine muss ich an dieser Stelle mal zitieren: "Ich hatte bisher nur eine einzige Frau mit Glatze in meiner Praxis, und Sie werden schon keine kriegen!" "Mit 16 hat man sooo dicke Zöpfe, im Alter wird es dann halt weniger." In solchen Fällen hilft nur nach einem geeigneteren Arzt suchen, mit dem man reden kann. Und keine Angst Dinge anzusprechen, denn wir haben das Problem, das uns dazu berechtigt die alle mit Fragen und Anliegen zu nerven, denn dafür sind die da.

Nee, vertauscht wurde sicher nichts... mein Hausarzt ist super! Da bin ich echt froh, dass ich den gefunden habe und ihm vertrauen kann. Aber abgesichert ist das alles schon, denn einer der vielen Dermatologen hatte auch mal meinen Eisenwert überprüft.

Was ich von dem "Spannungshaarausfall" (hast Du mal unter "AC-Therapie" nachgesehen?) halten soll, weiß ich nicht so genau...

Klingt ja vieles überzeugend, nur habe ich keine Kopfschmerzen, die wohl häufig dazukommen und auch nicht das dort erwähnte typische Muster (Geheimratsecken), oder bezieht sich das eher auf die Männer?

Natürlich habe ich bereits mal mit dem Gedanken gespielt, diese Spannung dort in einer der aufgeführten Praxen messen

zu lassen, aber sicher kommt dabei immer eine messbare Spannung raus.  
Da bin ich eher skeptisch, mag auch diese Art "Botox" nicht haben, die die dann spritzen. Ihhh

Merkst Du das denn in Zeiten besonderer Anspannung?

Hm, was die Pille betrifft, ist meine ja der Zusammensetzung der Diane gleich, glaub ich.  
Mittlerweile nehme ich sie durch, was meine HA-Zahlen konstant hält. Nur dem Gefühl nach fällt immer noch viel zu viel aus

und wächst vor allem nicht nach.

Ja meine Haut ist auch besser, und mir wächst kein Flaum mehr auf der Oberlippe. (Der kam nämlich etwa gleichzeitig mit dem Haarausfall.)

Ja, bin leider über Regaine informiert, weshalb ich auch noch meine Zweifel habe... Ich denke, ich werde mir das Minoxidil als letzten Ausweg aufheben, und hoffe stattdessen noch eine Ursache zu finden.

Denn mit der bisherigen "Diagnose": diffuser HA ohne erklärbare Ursache mag ich mich nicht zufrieden geben.

LG, Minu

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Leila30](#) on Fri, 08 Jan 2010 15:30:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Minu!

Ja ich war schon auf der Seite - AC-Therapie- und gerade nochmal, ich hatte bereits fast alles wieder vergessen, was ich dort einmal gelesen habe . Klingt alles recht plausibel, aber diese ganzen Verschwörungstheorien, die im Umlauf sind, sind ja auch gerade wegen ihrer nachvollziehbaren Logik so verdächtig . Damit werden doch all die bedient, bei denen keine klare Ursache für den HA festgestellt wurde (denn nur der diffuse HA wird dort ja ausgeklammert, bei dem sich zumindest sehr oft eine Ursache finden lässt). Und all die Männer mit Geheimratsecken & Co sollen demnach ja auch an Verspannungen leiden... naja, nachgehen kann mensch dem ja, aber allzu große Erwartungen, sollte man wohl nicht haben.

Ich konnte bei mir bisher nicht feststellen, ob ich bei Stress mit vermehrten HA reagiere - weil ich nämlich immer irgendwie gestresst bin , zum Beispiel: in Zeiten, in denen ich relativ viel Zeit habe und den lieben langen Tag auf der Coach rumgammele, habe ich eigentlich nicht viel Zeit, vielmehr hätte ich noch was wichtiges zu tun, aber ich schiebe das dann so lange vor mir her bis dann Tage und Nächte folgen, in denen ich alles Wegeschobene nachholen muss. Aber auch an den faulen Tagen bin ja dann nie wirklich entspannt, weil mich das schlechte Gewissen ganz unruhig macht. Naja und mit so einen sch... HA ist sowieso alles noch schlimmer geworden. Aber Zornesfalten etc. habe ich noch nicht, auch keine Kopfschmerzen.

Hast du denn mal einen Dermatologen gefragt, wegen den Schuppen und dem Ziehen in der Kopfhaut? Das alles mit dem zu straffe Zöpfe tragen weißt du ja sicher und kannst es

ausschließen, oder? Du schreibst, dass sich der HA mit der Pille bei dir konstant hält, wie war es denn vor der Pille? Mal mehr, mal weniger HA? Wie waren denn die anderen Werte beim Hormontest: Östrogen, Progesteron - ein Mangel oder Überschuss soll ja auch HA verursachen.

Und Zink? Wurde das mal getestet? (Folsäure, Selen )

Weißt du warum man neben dem TSH, auch Ft3 und 4 prüfen lassen sollte, meine Hausärztin weigert sich nämlich, da sie es aufgrund meinen unauffälligen TSH-Wert für nicht notwendig hält.

So, Schluss jetzt  
Liebe Grüße Leila

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Minu](#) on Sat, 09 Jan 2010 14:25:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Leila,

in der Tat habe ich ebenfalls bemerkt, dass Stresssituationen seit ich Haarausfall habe, irgendwie noch schwieriger zu bewältigen sind. Früher ist zumindest einiges an mir abgeprallt. Das Schlimme ist, dass es dann vermutlich so eine Art Teufelskreis ist, je mehr Stress, desto mehr Haarausfall...

Vielleicht hängt meine instabile Stimmungslage aber auch mit der Pille zusammen. (?) Ich habe bemerkt, dass ich seitdem schneller ausflippe, oder losheule...ganz schrecklich...das hatte ich vorher höchstens mal an bestimmten Tagen im Monat. Na ja und bei "chronischem Dauerstress" ist es wohl echt nicht mehr nachvollziehbar. Geht mir genauso.

Da wäre man dann auch gleich beim Thema Hormone:

Ist leider nicht alles bei mir getestet worden.

Estradiol: am 3. Zyklustag < 20,0 (habe keine Referenzwert, Einheit stand auch nicht dabei)  
17-b-Estradiol: am 18. Zyklustag 91.7 pg/ml

Leider keine Ahnung, ob das zuviel, oder zu wenig ist?

Progesteron hat nie jemand bei mir getestet!

Hat man bei diesem "Late Onset AGS" eigentlich ständig erhöhte DHEAS-Werte?  
Meiner war am 3. Zyklustag normal...

Sind Deine Hormone, denn mal vor der Pille getestet worden? Du hattest ja auch mal was von Pickeln geschrieben...

Zu meinen Haarausfall-Zahlen:

Also vor der Pille hatte ich nur in Zeiten unmittelbar um meine Periode herum mehr Haarausfall. Das war auch bereits so, als ich noch nie an HA gedacht hätte. Da habe ich, dumm wie ich war, gedacht, es wäre normal,

in der Zeit mehr Haare zu lassen, bis es halt richtig extrem viele wurden, und es auf dem Kopf sichtbar war.

Leider habe ich zu dem Zeitpunkt nie gezählt. Außerdem färbte ich damals noch, wobei natürlich auch immer eine Menge im Abfluss landete und danach wohl entsprechend weniger ausfiel.

Als ich anfang zu zählen, stelle ich schon einen Zusammenhang mit meinem Zyklus fest, und mein Verdacht war bestätigt.

Während es sonst ca. 90-100 Haare waren, so wurden es um das Datum meiner Regel herum auf einmal 170-230.

Jetzt nehme ich die Pille seit ca. 9 Wochen durch, und seit Anfang Dez. sind es nach jeder Haarwäsche rund 150.

Ja habe ich alles den Dermatologen erzählt...

Nr. 1 meinte: HA ist immer eine innere Sache, die Kopfhaut dabei egal. (!)

Nr. 2 meinte: Och, die paar Schuppen sind bestimmt nicht der Auslöser.

Die folgenden haben gar keine Schuppen mehr gesehen.

Na ja, heben die doch alle bloß eine Strähne hoch...

Aber bisher hilft mir das Stieprox auch super. Ich sehe selber nun auch keine mehr.

Zu dem "Ziehen" wurden entweder nur Schultern gezuckt, oder gleich "Stress" gesagt.

Zöpfe trage ich nicht, sondern immer offen.

Zink, B12, B6, Kupfer waren ok.

Beim Selen war denen was schief gelaufen. Nehme ich aber als NEM, weil mein Hausarzt das auch gut fand. (allgemein fürs Immunsystem. War seitdem auch noch nicht krank. )

Zum TSH-Wert:

Hypothyreose und Hyperthyreose sieht man eigentlich zuerst am TSH, auch bei latenter Störung, danach verändern sich ja erst FT3 und FT4.

Was nennt Deine Hausärztin denn "unauffällig"?

Liegt Dein Wert denn an der Grenze, oder hast Du typische andere Symptome?

Im Zweifelsfall würde ich den Arzt wechseln und bei dem Neuen sagen, Du hättest gerne eine zweite Meinung, das bewegt die meisten zu handeln... oder direkt mit Symptomschilderung zum Facharzt.

Hoffe, das ist noch einigermaßen übersichtlich...

LG, Minu

---

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Leila30](#) on Mon, 25 Jan 2010 21:36:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Minu,

Sorry, dass ich so spät schreibe, war alles ein wenig turbulent die letzte Zeit und ich glaube ich musste meinen HA auch mal ne Weile verdrängen.

Zu den Hormonen kann ich dir leider nichts genaues schreiben, ich habe gerade die Pille abgesetzt, damit ich endlich mal einen Test machen lassen kann. Mit der Pille hatte ich ja vor ein paar Jahren (2?) angefangen, da hatte ich den HA zwar schon, aber hauptsächlich nahm ich sie wegen der Akne ja. Wegen dem HA hatte ich mir damals noch nicht solche Gedanken gemacht, ich vermutete, dass es von einer Dauerwelle käme (die ich in meinen Wahn dummerweise 2mal kurz hintereinander machen ließ ) Da die Akne schon seit der Pubertät mal leicht und mal schlimmer war und nur durch die Pille "abzutöten" war, habe ich halt wieder angefangen. Naja für ein Hormontest war es dann auch zu spät und Ärzte sagen dahingehend ja auch nix. Versuche doch deine Fragen/Werte dazu in einen neuen Thread zu stellen, hier ist das nun bestimmt unter gegangen, bzw. nur ICH bin noch hier .

Hat sich denn mittlerweile was positives getan bzgl. deines HA's unter Pilleneinnahme(seit deinen letzten Beitrag)? Die HA- Schwankungen vor der Pille sprechen ja doch für einen hormonellbedingten HA. Bei mir schwankt es auch ein wenig, aber dass das Zyklusbedingt sein könnte, ist mir noch nicht aufgefallen. Meine Selbstbeobachtungsversuche sind noch recht unkoordiniert.

Die Schuppen sollen ja eine NW des HA sein, bei mir ist das auch so. Seitdem ich mich mit dem HA quäle, habe ich Schuppen und verfilztes Haar (nach d. Waschen), und hätte ich vor dem HA Schuppen gehabt, wäre mir das sehr wahrscheinlich aufgefallen, da ich vorher sehr selten solche Probleme hatte. Aber ja ich denke auch immer mein HA käme von irgendwelchen Pilzen...

Wie gehst du denn mit den lichten Stellen um, kaschierst du sie oder denkst du dir "ach sch... drauf" ?

Lg Leila

---

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Minu](#) on Tue, 26 Jan 2010 17:06:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Leila!

Das macht doch nichts! Ich freue mich auch über eine späte Antwort!

Abschalten ist super wichtig... ich war letztes Wochenende noch mal feiern. Das hat richtig gut getan.

Verdrängen kann ich meinen Haarausfall nicht, dafür war ich die ganze Zeit vorher zu ignorant, bzw, habe mir einreden lassen, es sei nicht so schlimm.

Das mit den Hormonen ist so eine Sache. Die Fragen konnte mir nicht einmal meine Frauenärztin richtig beantworten.

Die erste meinte nur "Testosteron ist niedrig, das ist gut, deshalb fallen ihnen die Haare nicht aus..." Dummerweise habe ich ihr erst einmal geglaubt.(wollte ich ja auch)

Androgenisierungserscheinungen hatte ich trotzdem, aber die bemerken die Ärzte wohl erst, wenn man mit richtigem Bart vor denen steht...

Auch ich habe seit meiner Pubertät Probleme mit meiner Haut gehabt. War aber später so aber ab 25 kein Thema mehr, nur noch hin und wieder Pickelchen und unreine Haut. Aber genau wie mit dem Haarausfall immer in der letzten Zykluswoche und während meiner Periode. Also der hormonelle Zusammenhang war bei mir schon recht deutlich.

Zählst Du Deine ausgefallenen Haare denn eigentlich?

Damit hatte ich letztes Jahr im März angefangen und kann seitdem auch leider nicht mehr aufhören, denn wenn ich nur die vielen ausgefallenen Haare auf dem Fußboden und Sofa nach dem Waschen sehe, bekomme ich Panik.

Mittlerweile habe ich durch das Zählen eine gewisse Distanz, denn es sind, so blöd das nun scheint, nur noch Zahlen.

Außerdem konnte ich so feststellen, dass mein Haarverlust seit Dezember nun völlig konstant ist. Vermutlich weil ich keine Pillenpause mehr gemacht habe.

Mein Durchschnitt ist momentan auch ok. (ca. 50 am Tag, vllleicht habe ich viele Haare nicht gefunden, wer weiß )

Nur wächst immer noch nichts richtig nach, und es fallen ganz kurze Haare wieder aus. Also da keine Änderung.

Schuppen hatte ich schon lange vorher (nie so dramatisch) aber dichtes schönes langes und gesundes Haar, weshalb ich da nur bedingt einen Zusammenhang sehe, weil sie erst die letzten Jahre (ca. seit 2006) schlimmer wurden, aber da hatte ich auch andere Probleme, die eher auf Stress, bzw. ein schlechtes Immunsystem hin deuteten. Vielleicht verstärkt das auch Schuppen? Früher hatte ich eine Zeit mit Henna gefärbt, das war gut für die Kopfhaut (so gut wie gar keine Schuppen mehr), bin dann aber auf Chemie umgestiegen... Jetzt sind die Schuppen glücklicherweise alle weg!

Welches Shampoo benutzt Du denn?

Ich würde Dir auf jeden Fall ein relativ Mildes ohne Silikone empfehlen. Nach der Haarwäsche nehme ich immer so eine Sprühkur (auch höchstens mit auswaschbaren Silikonen), die man nicht mehr auswäscht und kämme erst, wenn die Haare ein wenig getrocknet sind.

Danach sollten die Haare schön glänzen und weich sein...

Wie sieht denn Dein Eisenwert zur Zeit aus? Du hattst ja mal was von einem Mangel

geschrieben... Vielleicht sind sie deshalb verfilzt...? Nimmst Du noch zusätzlich andere NEMs?

Wie lange nimmst Du denn nun schon keine Pille mehr? hast Du bereits Veränderungen bemerkt? Hattest Du irgendwelche Nebenwirkungen während der Einnahme?

Die lichten Stellen kaschiere ich bisher nicht, auch wenn es mir schwer fällt, so vor die Tür zu gehen. Aber ich habe zu viel Angst meinen verbliebenen Haaren durch irgendeine Haarverdichtung oder so (habe mich auch noch nicht ausreichend damit befasst, weil ich noch auf Neuwuchs hoffe...) noch mehr zu schaden. Manchmal trage ich hohe Schuhe, dann können mir nicht mehr so viele Leute auf den Kopf gucken.

In dem Sinne würde ich einfach mal sagen: Kopf hoch und hoffen, dass wir eine Lösung finden!

LG Minu

---

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Leila30](#) on Tue, 02 Feb 2010 01:18:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Minu,

Toll, dass du einfach auch mal feiern gehen kannst, trotz dieser leidigen Angelegenheit . Ich mache das nur noch mit Hut oder Mütze (es gibt ja glücklicherweise auch Straßenpartys im Winter ). Vielleicht wären hochhackige Schuhe ja wirklich eine Alternative (für den Sommer). Ich meine, wenn ich ein wenig trickse (Haare hochstecken), dann sieht man es auch (noch) nicht so, aber ich denke dann eben ständig daran. Komisch nur, dass mir bevor der HA begann nie eine Frau aufgefallen ist, die lichte Stellen am Kopf hatte - vielleicht macht man sich ja fast grundlos verrückt- jedenfalls schaue ich jetzt immer auf die Köpfe anderer, und wenn dich mal jemand komisch angucken sollte, hat der-oder diejenige vielleicht einfach auch selbst nur HA ;-)- es fällt mir bei anderen zwar auf, aber eigentlich finde ich es dann gar nicht schlimm, ein kleiner Makel eben - doch bei mir selbst ist das anders.

Schuppen soll man wohl auch vom Zinkmangel bekommen können, habe ich hier aus dem Forum von einer Betroffenen. Hast du das mal testen lassen?

Vielleicht hilft dir die Pille ja wirklich bzgl. des HA's, denn 50 Haare durchschnittlich am Tag im Vergleich zu vorher - das hört sich nach einer Verbesserung an, obgleich ich weiß, dass auch das belastend ist, gerade wenn sich optisch nichts zu verbessern scheint. Ich zähle meine Haare erst, seitdem der HA sichtbar ist, vorher habe ich mir öfter mal leicht ins Haar gegriffen und dann gab es Phasen in denen ich zwei/drei Haare gleichzeitig in er Hand hatte und Phasen, in denen ich kaum oder nur ein Haar "herauszog". Also der HA war damals nicht so super schlimm, aber dass ich den hatte wußte ich, schon aufgrund der verfilzten Haare nach dem Waschen. Am Ende des Letzten Sommers hat sich der HA verschlechtert (mögl. Gründe: ich war 2 Monate bis zum üblen HA-Schub Vegetariern, naja und die Pille hatte ich ein wenig unregelm. genommen, sowie zwar positiven aber dennoch Stress)und ist im großen und ganzem so schlecht geblieben . Ich kann zwar keinen Vergleich aufgrund von Haarausfallzahlen machen, doch ich habe jetzt eindeutig öfter und/oder mehr Haare in den Händen. Momentan

führe ich diesbezüglich zwar keine Strichlisten, aber ich verliere so etwa 50-80 täglich (ich wasche auch täglich, Tendenz zur 80). Ich möchte mir gar nicht ausmalen, wie es wäre wenn ich jetzt an die 200 Haare verlieren würde, vorübergehend bei vollem Haar ist das zwar bitter, aber wenn sie halt wieder nachwachsen... Ich denke das Zählen hat neben den vielen Nachteilen, einen wenn auch vielleicht vergleichsweise kleinen Vorteil: man kann sich so Kontrolle über diese sch... Situation verschaffen (nun wollte ich ein Vergleich bringen, aber ich habe noch keine Diät gemacht - zumindest wenn man Hoffnung auf eine Besserung hat, stellt man sich doch auch öfter auf die Waage, schätze ich). Man sorry, der Absatz ist eindeutig zu lang geworden.

Es wäre doch alles viel leichter und schöner, wenn man zu 100% wissen würde, dass dies alles nur ein ein zeitlich begrenzter Zustand wäre.

Nebenwirkungen während der Pilleneinnahme hatte ich (so weit ich das einschätzen kann) nicht. Das ist es ja, meine Haare sind davon nicht besser geworden. Da ich mir nicht sicher war, ob diese den HA evtl. verschlechtert hat oder aufrecht erhielt habe ich sie vor etwa einen Monat kurzerhand abgesetzt. Bisher merke ich davon noch nichts (auch der HA hat sich bisher nicht verschlechtert).

Mein Eisenwert war vor kurzem in der Norm, aber der Ferritinwert bei 10,5 (Norm ab 20) und die Blutwerte haben das auch bestätigt (die sind schon seit dem HA- 3 Jahren so, aber das Ferritin war immer noch knapp im Referenzbereich). Nun "schaufel" ich mir die Eisentabletten und auch ab und zu mal Fleisch ein, und versuche regelmäßiger und gesund zu essen (das kostet viel Zeit , da der B12-Wert auch nicht so rosig war bald wohl auch etwas in der Richtung). Was für NEMs nimmst du denn?

Die verfilzten Haare habe ich, und das hoffe ich sogar, vielleicht wirklich vom Eisenmangel, und den HA NUR vom Eisenmangel, das wäre ja wirklich schön, aber ich muss abwarten, bis jetzt tut sich noch nichts. Die milden Shampoos (etwa Babyshampoo) haben mein Haar teilweise noch mehr verfilzt. Naja und eine halbe Packung Spülung hilft zwar kurzfristig etwas, aber langfristig werden die Haare davon immer weicher (ich habe sehr feines und weiches Haar, die sich schnell mal elektrostatisch aufladen, z.B. durch das Tragen einer Mütze, dann kleben mir die Haare im Gesicht ) Das mit der Spülung oder Kur zum Sprühen werde ich mal versuchen. Ich verstehe das nur nicht mit den Silikonen - in den Inhaltsangaben des Produkts kann man die als Laie doch nicht erkennen oder? - oder doch?

Minox bzw. Regaine habe ich übrigens auch (todesmutig ) abgesetzt. Mal hoffen, dass das gut endet, aber jetzt erst mal schlafen...

Lg Leila

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Minu](#) on Thu, 04 Feb 2010 16:49:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leila!

Mütze trage ich zur Zeit auch bei den Temperaturen, schließlich ist ja nicht mehr viel übrig, das den Kopf wärmt.

So fühle ich mich auch wesentlich wohler, wenn ich durch die Straßen gehe...

Das, was Du beschreibst, kenne ich nur zu gut, denn auch ich schaue allen Menschen beinahe nur noch auf den Kopf. Wenn ich tatsächlich mal eine Frau sehe, die noch nicht jenseits der 70 ist, die richtig kahle Stellen hat, erschrecke ich wohl, denn mir fällt das nun seit ich selber betroffen bin, bei jedem extrem auf. Früher hätte ich vermutlich gar nichts bemerkt, weil ich die Person als Ganzes wahrgenommen habe.

Hochstecken geht bei mir leider nicht, denn so sieht man die kahlen Seiten zu stark. Da hoffe ich, dass der Scheitel weniger auffällt.

Dass Du das Regaine zusammen mit der Pille einfach abgesetzt hast, ist in der Tat sehr mutig, und ich drück Dir ganz doll die Daumen, dass alles gut geht...!

Bisher bin ich immer noch zu feige es mit Minox zu versuchen, zumal Neuwuchs damit ja auch nicht garantiert wird, sondern meistens nur ein verlangsamter Haarverlust. Da bin ich zur Zeit wirklich glücklich, dass ich momentan mit der Pille weniger Haare verliere. Die Pille abgesetzt hätte ich auch gerne, um mal alle Werte komplett bestimmen zu lassen, aber auch da traue ich mich nicht, weil mein Zustand vor der Pille eindeutig schlechter war.

Ja, Zinkmangel kann Schuppenbildung begünstigen... Das ist aber bei mir ausgeschlossen worden. Als der Wert (war etwa in der Mitte des Normbereichs) überprüft wurde, nahm ich allerdings gerade diese Haaraktiv- Kapseln von Merz Spezial. Da waren ca. 9 mg Zink in der Tagesdosis drin.

Gibt es da denn wie beim Eisen ebenfalls noch so einen Speicherwert?

Jedenfalls nehme ich Zink als NEM weiter, und noch vieles mehr aus der Drogerie...

Biotin 5 mg

Zink 15 mg (mit Histidin)

einen Vitamin B-Komplex,

Q 10 mit Vit. C, E, und Selen

Priorin (aber nur 1 Kapsel)

Methionin (250 mg)

Wie lange nimmst Du denn schon Eisentabletten? Vitamin B6 und 12 ist jedenfalls dazu auch noch sehr wichtig.

Sonst gibt es ja auch noch die Möglichkeit mit Eiseninfusionen nachzuhelfen, wenn es zu lange dauert, den Speicher wieder aufzufüllen, oder vllt. sogar eine Resorptionsstörung vorliegt...?

Hast Du mal Transferrin bestimmen lassen?

Da Du ja vorher vegetarisch gelebt hast, kann es wohl wirklich eine Zeit dauern...?

Ich denke es ist schon wichtig alles zu essen, dabei einigermaßen abwechslungsreich mit Obst und Gemüse, dann kann es normalerweise nicht so schnell zu einem Mangel kommen.

Allerdings gerade bei Stress werden sehr viele B-Vitamine verbraucht um bspw. Adrenalin herzustellen (die ganze Biochemie habe ich aber noch nicht durchschaut ).

Deshalb nehme ich die ganzen zusätzlichen NEMs, und ich glaube, die brauche ich auch, bzw. tun mir gut.

Meine große Angst, bzw. Befürchtung ist, dass einfach schon zu viele meiner Haarwurzeln "tot" sind.

Ach ja, genau zu den Shampoos wollte ich noch was schreiben!

Da Du schreibst, dass Du feines Haar hast, belastet das Silikon noch mehr die Haare, dadurch, dass es sich ablagert und außerdem Rückstände auf der Kopfhaut hinterlässt. Da habe ich bereits am nächsten Tag ganz eklige und fettige Haare gehabt. Jetzt wasche ich meistens jeden 4. oder 5. Tag und die Haare sind bis zu jetzt locker und frisch.

Auch als Laie erkennt man die Silikone schon ganz gut.

Hier mal einige:

#### WASSERLÖSLICH:

Trideceth-12, Dimethicone Copolyo, Cetrimonium Chloride, Dimethicone copolyol, Hydrolyzed Wheat Protein, Hydroxypropyl, Polysiloxane, Lauryl methicone copolyol

#### BEDINGT WASSERLÖSLICH:

Amodimethicone, Behenoxy Dimethicone, Stearoxy Dimethicone

#### NICHT WASSERLÖSLICH:

Cetearyl methicone, Cetyl Dimethicone, Cyclomethicone, Cyclopentasiloxane, Dimethicone, Dimethiconol, Stearyl Dimethicone, Trimethylsilylamodimethicone

Wenn man dann einfach auf die Endungen achtet, "-cone", "-conol" oder "-siloxane" bezeichnen Silikone, oder Silikonverbindungen, hat man so ein paar Hinweise.

Außerdem ist Natrium (o. Ammonium) Lauryl Sulfat aggressiver als Natrium Laureth Sulfat, die sollte man besser meiden, gerade mit empfindlicher Kopfhaut (oder Schuppen).

Bei den Sprühkuren sieht man es bereits beim Hingucken:

Die, die so zwei Flüssigkeiten drin haben, die sich erst durch Schütteln vermischen sind komplett mit Silikonen "verseucht". Zuerst scheint das Haar glatt und gepflegt, wird aber häufig unter der Silikonschicht immer trockener und spröder bis es brüchig wird.

Was tut man nicht alles, um die paar Flusen noch zu pflegen...

Liebe Grüße

Minu

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?

Posted by [annalena](#) on Fri, 19 Feb 2010 16:42:43 GMT

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

---

zum thema schaum kann ich nur sagen: ich hatte vom flüssigminox auch furchtbare schuppen, richtige riesendinger und gejuckt hat es auch. seit ich den schaum (5%) nehme, habe ich null schuppen, ist also was das betrifft zu empfehlen.

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [Minu](#) on Fri, 19 Feb 2010 18:47:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

wie muss ich mir den Schaum von der Konsistenz vorstellen?  
Klebt der hinterher in den Haaren, so dass man unbedingt (täglich) waschen muss?

LG

---

---

Subject: Re: Regaine trotz Schuppen verwenden?  
Posted by [annalena](#) on Fri, 19 Feb 2010 19:10:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also der schaum macht die haare schon ein bisschen steif, aber wenn du nachher durchbürstest geht diese steife relativ gut wieder raus.

die haare sehen danach tausend mal besser aus als nach einer behandlung mit flüssigminox. das war bei mir eine katastrophe, total strähnig und ölig waren die dann. mit dem schaum ist es wirklich wesentlich besser.

---