
Subject: Mal wieder hier mit ein paar Fragen
Posted by [Latisha](#) on Thu, 11 Mar 2010 12:27:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr lieben,

war lange nimmer hier, hatte relativ viel stress seit anfang des jahres. wollte mal meine geschichte hier aktualisieren.

Im herbst mal wieder HA en masse (300 Haare ohne waschen!), mal wieder zum arzt usw. Fazit lauter geschichten neben regaine genommen und regaine auf 2x tägl. alle 2 tage, ansonsten 1x tägl. erhöht. JEtzt habe ich auch das erste mal ne woche mit regaine pausiert, wird ja z.T. empfohlen das alle 3 wochen zu machen um den gewöhnungseffekt zu vermeiden, aber ich nehm ja regaine eh schon lang mittlerweile. mal schauen wie sich das längesfristig auswirkt.

nachdem mein pantostin leer war hab ichs jetzt fast 2 monate nicht mehr genommen, aber seit letzter woche wieder. HA ist besser geworden. ich würde sagen beim kämmen täglich zwischen 70 und 100 haaren, beim waschen (alle 4-6 tage nur) dann aber wieder massig haare.

eigentlich sollte man meinen ich könnte glücklich sein mit unter 100 haaren am tag. aber mal ganz ehrlich, die leute die keinen ha haben, verlieren die nicht am tag z.T. nur 10-20 haare? auch wenn ich durch meine haare fahre hab ich immer noch viele zwischen den fingern und meine ganzen haare sind schon wieder extrem ausgedünnt (hatte ja eigentlich eh nur noch 1/2 oder 2/3 meiner ursprünglichen haarmenge). und beim waschen ist es einfach immer noch katastrophe, außerdem wird meine eine geheimratsecke immer größer

da ich immer noch die pille nehme denk ich natürlich immer wieder, dass es doch was damit zu tun hat. nehme die leios und sollte auf belara umsteigen (vom FA aus) aber habs mich nicht getraut genauso wie die pille ganz abzusetzen.

Meine Fragen:

- kann man Progesteronmangel unter pilleneinnahme feststellen?
- wie gehts den mädels die hier die pille abgesetzt haben?
- jmd hier bei dem regaine nicht mehr wirkt?
- was sollte man bei der ernährung unbedingt beachten?
- bei welchen werten sollte ferritin, zink, b vitamin 12 liegen? also ich mein hier nicht normbereich sondern was förderlich für die haare ist

ja ist bissl konfus geworden mein beitrag, würde mich über antworten sehr freuen

liebste grüße

Subject: Aw: Mal wieder hier mit ein paar Fragen

Posted by [Latisha](#) on Wed, 17 Mar 2010 14:26:11 GMT

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

oh, gar keine antworten schade.

Subject: Aw: Mal wieder hier mit ein paar Fragen

Posted by [barbara](#) on Thu, 18 Mar 2010 11:00:10 GMT

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

hallo latisha,

ich kann deine sorgen verstehen. andererseits verliere ich auch immer mehr haare als andere, die letzten monate waren die hölle. nach pille absetzen (diane35) knapp 6 monate lang zwischen 400 und 600 haare täglich! mittlerweile sinds "nur" noch zwischen 200 und 300 pro tag. hoffe natürlich noch auf weitere besserung. allerdings habe ich solche zahlen wie andere, die keinen HA haben, (10-20 am tag ohne waschen) die letzten 5 jahre nicht mehr gehabt. davor warens auch immer mehr, soweit ich mich erinnern kann. ich habe nur nicht so drauf geachtet.

wie oft bürstest du deine haare am tag?

wenn du deine haare nur alle 4-6 tage wäscht, ist es natürlich klar, dass dann massig ausgehen!

ich selbst wasche jeden zweiten tag. am nichtwaschtag sinds um die 100, am waschtag dann um die 400.

und ich habe trotzdem immernoch HAARE.

mach dir also nicht so viele sorgen!

lg

barbara

Subject: Aw: Mal wieder hier mit ein paar Fragen

Posted by [Binne](#) on Thu, 18 Mar 2010 13:02:44 GMT

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

Huhu!

Kurz zu deinen Fragen:

-Progesteronmangel kann man meines Wissens nicht unter der Pille nachweisen.

-Ferretin sollte ab 70 aufwärts liegen (wie hoch ist dein Wert denn mittlerweile? Bist du mit den Plastulen noch zufrieden? Ich hatte zwischendurch mal FerroSanol, bin aber wieder reumütig zu den Plastulen zurückgekehrt, da ich Ferro null vertragen habe. Mein Wert ist mit den Plastulen von ehemals 9 auf 70 gestiegen, in 6 Monaten!Find ich nicht schlecht!)

Zu all den anderen Werten kann ich dir nix sagen, sorry.

-Ernährung:Mein Endo meinte, Sülze wäre total super für de Haare, ich futter nun jeden Tag 2 Scheiben .Sülze käme in etwa mit Pantovigar gleich, was ja auch den Haaren gut tun

sollte, nur ist Sülze viel günstiger!

-Pille absetzen: Nehme seit einem halben Jahr keine Pille mehr (hatte antiandrogene Pillen, ua auch die Belara), mir gehts von der Psyche her super GUT, bin wie ausgewechselt, nicht mehr so gleichgültig, ich LEBE wieder , spüre meinen Zyklus, fühle mich weiblich, bereue nicht, dass ich sie abgesetzt habe. Haare fielen 6 Wochen lang etwas mehr aus, seit 2 Wochen wieder HA Stopp, ich hoffe, ich habe nun den post-pill HA hinter mir.
Trau dich doch auch mal!!!! Alleine um mal einen vernünftigen Hormonstatus zu bekommen!

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Mal wieder hier mit ein paar Fragen
Posted by [Binne](#) on Thu, 18 Mar 2010 13:09:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Grrr, langen Text geschrieben, alles weg, deshalb nur kurz

-Progesteronmangel unter Pile nicht erkennbar! Grund für ein Absetzen!!!

- Ernährung: Sülze soll extrem gut sein für Haare, mein mein Endo. Vegleichbr mit Pantovigar, nur eben viel günstiger!

-Ferretinwert soll ab 70 sein. Meiner ist nach einem halbem Jahr Plastulen Einnahme von 9 auf 70 gestiegen! Und deiner??

-nach einem halben Jahr ohne pille kann ich sagen: SUPER GUT!

Ich lebe wieder! Bin nicht mehr so gleichgültig, schlecht drauf, antriebslos... ich spüre wieder meinen Zyklus, fühle mich weiblich, alles echt gut!

Haarausfall hatte ich nach Absetzen der Pille (ich nahm 17 Jahre lang Diane, Belara, Valette) nach etwas 4 Monaten für 6 Wochen, nun hat der wieder aufgehört, so dass ich guter Dinge bin, den post-pill HA hinter mir zu lassen!

Probiere es doch auch mal aus! Nur so kannst du auch mal deinen Hormonstatus checken lassen!

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Mal wieder hier mit ein paar Fragen
Posted by [Latisha](#) on Fri, 09 Apr 2010 08:16:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für die antworten schon mal. wegen des ferritins müsste ich mal wieder zum arzt. als ich im januar nen test gemacht hab, war der wert allerdings nur geringfügig angestiegen. mal schauen, wie es jetzt aussieht ...

liebe grüße
