
Subject: Wann ist Zeit für Regaine?

Posted by [Dharma](#) on Sat, 05 Jun 2010 12:29:36 GMT

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

Hallo zusammen,

mehr über mich erfahrt Ihr im "Haarausfall mit 30"-Thread. Hier noch einmal meine wichtigste Frage:

Wann sollte man über Regaine nachdenken?

Bei normalen Lichtverhältnissen fällt die Lichtung im Scheitelbereich bei mir bisher kaum auf, was vielleicht auch daran liegt, dass meine Haare ansich eher kräftig sind.

Bei näherem Hinsehen fällt aber deutlich auf, dass die Lücken zwischen den einzelnen Haaren im Oberkopfbereich größer geworden sind und deutlich mehr Kopfhaut durchschimmert. Mein Haarausfall geht unterdessen weiter. Ich zähle zwischen 50 bis 100 Haare am Tag. An der Länge der Haare (ich habe einen gestuften Schnitt) kann ich aber erkennen, dass es überwiegend Haare vom Oberkopf sind, also die von der kurzen, oberen Stufe. Darunter auch viele noch kürzere und feinere Haare, die offenbar nach einer kurzen Wachstumsphase schon das Zeitliche gesegnet habe. Das macht mich jetzt doch etwas nervös.

Ist das der richtige Zeitpunkt, um mit Regaine zu starten? Im Moment benutze ich seit fast zwei Monaten die Estradiol-Tinktur und schlucke Priorin.

Meine Sorge ist, dass ich eventuell zu spät mit Regaine anfangen. Aber irgendwo habe ich gelesen, dass man es bei einer noch nicht sehr deutlichen Lichtung erstmal mit anderen Sachen probiert...

Mein Ziel wäre, das was jetzt da ist, wenigstens zu retten...

Liebe Grüße
Dharma

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?

Posted by [Ataba](#) on Mon, 07 Jun 2010 06:59:41 GMT

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

Das ist eine sehr gute Frage. Mich beschäftigt sie nun seit mehr als 2 Jahren.

Fakt ist, dass ich mich einfach nicht traue. Und so lange ich meine Familienplanung nicht komplett abgeschlossen hab, fang ich auch nicht an mit dem Zeug. Regaine wirkt ja nur solange, solange man es anwendet. Ich hab dann keinen Bock anzufangen (Anfangsshedding), wg. einer Schwangerschaft absetzen zu müssen (Absetzshedding) und dann wieder anzufangen (wieder Shedding) und viele berichten ja, dass es beim 2. Anfang nicht mehr soooooo wirkt.

Blöd einfach alles.

Hast schon mal im Unterforum "Minoxidil" gelesen?

VG

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?

Posted by [Dharma](#) on Tue, 08 Jun 2010 17:29:48 GMT

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

Hallo Ataba,

vielen Dank für die Antwort.

Hm. Ich denke, ich schiebe diese Frage für mich persönlich noch hinaus. Dass man sich an dieses Medikament quasi binden muss, macht die Entscheidung tatsächlich nicht so einfach. Und mit der Estradiol-Tinktur und Priorin handele ich ja erstmal.

Werde mich aus dem Forum auch vorerst wieder zurückziehen. Ich kann nicht behaupten, dass das Lesen der Beiträge mir sonderlich Mut gemacht hätte. Mehr noch als das Thema Haarausfall schockt es mich zu lesen, wie schlecht viele damit umgehen können. Vor so einem destruktiven Umgang habe ich viel mehr Angst als vor einem lichten Scheitel, denn das eigentliche Leid besteht in der Reaktion auf Probleme und nicht in den Problemen selbst.

Manche zerfleischen sich ja regelrecht selbst wegen diesem Thema und werden in der Diskussion dabei auch selten aufgehoben. In vielen (natürlich nicht allen!) Threads hatte ich das Gefühl, dass die Leute sich in ihrem Selbstmitleid eher noch gegenseitig hochschaukeln, statt im positiven Sinn füreinander da zu sein.

Ich bin auch traurig über meinen Haarausfall. Klar wäre es mir lieber, wenn mir jemand sagen würde: "Deine Haare bleiben immer dicht und schön". Und noch lieber wäre es mir, wenn mir jemand versichern würde: "Du bleibst immer schön, jung und gesund und wirst nie Kummer und Sorgen haben!"

Aber so läuft das Leben halt nicht.

Die Angst vor Haarausfall ist - denke ich - oft auch eine allgemeine Angst vor Verlust und Vergänglichkeit. Hinter den übermäßigen Reaktionen darauf steckt vielleicht auch die falsche Vorstellung, dass es der "Normalzustand" ist, frei von (haarigen) Problemen zu sein.

Sicher gibt es bei Haarausfall auch sehr extreme Fälle und einige davon schreiben hier auch. Da möchte ich gar nicht respektlos urteilen, aber auch hier scheint es ja Lösungen zu geben (Kopfbedeckungen, Haarteile), mit denen man sich vielleicht arrangieren kann, wenn man möchte.

Aber manche schreiben auch, sie trauen sich nicht mehr in die Öffentlichkeit, weil man bei Sonnenlicht oder Neonlicht von oben vielleicht etwas die Kopfhaut durchscheinen sieht. DAS ist

viel trauriger als der Haarausfall ansich.

Wahrscheinlich schreibe ich hier bei vielen gegen eine Wand, aber lasst es mich mal so hart ausdrücken: 99% der Menschen da draussen ist Euer Kopf piepegal. Ich bin jetzt 30 Jahre durch die Welt gegangen und NIE sind mir bei Frauen lichte Haare bewusst aufgefallen. Erst seitdem ich mich selbst wegen dem Thema total überkritisch kirre mache und vorübergehend eine fast krankhafte Selbstbeobachtung entwickelt habe, fallen mir auch bei anderen Frauen Haarprobleme auf.

Mal ganz provokativ gesagt: Nehmt Euch selbst nicht so wichtig, zu glauben, dass die Welt da draussen sich nur um Eure Haare dreht. Vertraut den Leuten, die sagen, "das fällt doch kaum auf". Andere Leute haben ihre eigenen Gedanken und Probleme. Sie haben besseres zu tun, als Eure Haardichte zu beurteilen. Schade, wenn man selbst nichts besseres mehr zu tun hat...Aber ich fürchte, wenn ich mich hier weiter rein steigere, dann ergeht es mir womöglich auch so.

Von daher...vielen Dank für viele auch sehr gute Beiträge, zumindest habe ich einige wichtige Tipps mitgenommen...aber leider auch mehr Angst als vielleicht nötig. Man weiß sowieso nie, was kommt. Auch im positiven Sinn. Zwischendurch darf man auch mal dankbar sein, nix Schlimmeres zu haben. Danach versuche ich jetzt wieder zu leben. Schade um die überschatteten letzten Wochen...ich bereue jeden Tag, an dem ich Haare zählend vor dem Spiegel gebangt habe.

Viele Grüße
Dharma

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?
Posted by [Mokey](#) on Wed, 09 Jun 2010 11:09:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja, wenn dir täglich nur 50 bis 100 Haare ausgehen, kannst du die Sache natürlich noch cooler sehen als manche hier. Hier gibt es aber auch Leute, denen bei einer einzigen Haarwäsche 800 Haare ausgehen und die über einen so geringen Haarausfall wie deinen sehr glücklich wären. Ich finde dein Posting deshalb etwas anmaßend.

LG

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?
Posted by [Dharma](#) on Wed, 09 Jun 2010 11:33:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mokey,

Deinen Eindruck zu meinem Posting kann ich akzeptieren und habe sowas auch erwartet. Aber mein Punkt war auch nicht zu sagen, dass Haarausfall kein belastendes oder trauriges Thema wäre.

Ich habe nur den Umgang hier im Forum damit teilweise als eher destruktiv empfunden, auch bei Fällen, wo es eben nicht unbedingt um 800 Haare täglich geht.

Ich wollte niemanden angreifen, aber einen Teil der Leser vielleicht dazu mal anregen, zu überlegen, welchen Stellenwert das Thema und die Reaktion darauf einnimmt. Mit diesem Punkt kämpfe ich selbst ja genauso - im Moment lässt der HA etwas nach, aber was in den letzten sechs Monaten sichtbar und fühlbar raus gegangen ist, ist auch nicht feierlich...

Liebe Grüße
Dharma

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?
Posted by [Dharma](#) on Sat, 11 Dec 2010 13:29:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

wollte mal vom aktuellen Stand berichten, denn die Frage "Wann ist Zeit für Regaine" wird gerade wieder interessant.

Kurzer Rückblick auf die letzten Monate:

Ich habe durchgehend die Estradiol-Tinktur benutzt, in besonders panischen Phasen auch wochenlang Priorin und Zink geschluckt. Der Haarausfall schwankte. Im Sommer war es einige Wochen sehr schlimm, im November auch wieder. 150 Haare nur beim lockeren Durchkämmen und sowas. Auch die Haarlichtung ist in den letzten Monaten vorangeschritten, obwohl die Ausfallzahlen bei mir nicht so extrem sind, wie es manche von Euch schildern.

Meine Blutergebnisse waren von vorne bis hinten top. Eisen, Ferritin, Schilddrüse, alles super. Ferritin bei 100, da kann man glaube ich nicht meckern. Da mein Zyklus normal ist, schließt die Frauenärztin auch hormonelle Probleme aus, die einen Haarausfall erklären könnten.

Es deutet also nach wie vor alles auf AGA hin. Trotzdem war ich jetzt (als letzte Station!) bei einem zweiten Hautarzt, um mir dazu eine zweite Meinung zu holen. Er macht jetzt ein Trichogramm. Das hat der erste nicht gemacht.

Sollte er daraufhin Regaine vorschlagen, werde ich es nehmen. Ich sehe da keine andere Wahl und möchte die Therapie dann positiv angehen.

Was mir für die Psyche am meisten half und hilft:

- weniger im Internet surfen
- mich zwingen, anderen Menschen nicht auf den Kopf zu schauen
- mich auf andere Dinge konzentrieren (Job, Hobbys, Bücher, Freunde, Sport, Unternehmungen und was das Leben sonst noch Schönes zu bieten hat)
- Frisör: Schräge Partie am Vorderkopf verdeckt den lichter gewordenen Ansatz und die

Geheimratsecke super

- Demut: Mir immer wieder klar machen, dass Haarausfall zwar traurig ist, aber kein lebensbestimmendes Drama sein muss

Bin gespannt, ob ich bald auch zu den Regaine-Leuten zähle...

Dharma

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?

Posted by [coco23](#) on Sat, 11 Dec 2010 19:54:38 GMT

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

Hey Dharma,

auch wenn es hier einige Kritiker deines Beitrages gibt ,hier mal etwas positives dazu von mir!Ich finde du hast vollkommen recht mit dem was du sagst und ich verstehe auch wie du es meinst!Mir geht es genauso wie dir ,ich habe aber ebenfalls ein Problem "DAS" umzusetzen.Zu deiner REGAINE Frage ,je früher man beginnt desto besser ,so ist meine Meinung!Ich nehme es seit zwei Jahren und es hat mir nicht geschadet und der Neuwuchs und die Haarstruktur haben sich gebessert,unbedingt weniger Ausfall habe ich jedoch nicht!Schwankt bei mir auch immer!In schlimmen Phasen 200 Haare in guten Phasen 60 Haare.Ich an deiner Stelle würde es probieren,ein Shedding hatte ich nicht!Weiterhin glaube ich auch dass HA ,zumindest diffuser HA viel mit Verlustängsten und Existenzängsten zu tun hat.Leute die immer Angst haben etwas oder jemanden zu verlieren ->das könnte sich unbewusst auf das Haar übertragen!ich hörte einmal von einer studie die prüfte welche psychischen Probleme welche Krankheiten auslösen!Darin wurden ein paar hunderte oder mehr leute mit HAfall dazu befragt wie ihre psyche denn so ticke...dabei kam heraus dass die Mehrheit der Patienten mit HA unter Verlustängsten leidet!Das konnte man an dieser studie deutlich sehen!auch ich weiß dass ich verlustängste habe,ich fürchte mich immer davor leute aus meiner familie verlieren zu können,habe auch alpträume davon!Ich hoffe das konnte dir ein bisschen weiterhelfen,dass soll dich bestärken;)nicht weiterrunterziehen!

Alles gute wünsche ich dir!

Liebe grüße

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?

Posted by [Leila30](#) on Sun, 12 Dec 2010 18:36:54 GMT

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

Hallo Dharma,

auch ich finde deinen Beitrag gut. Ich höre ähnliches auch immer wieder von meiner Familie, aber es von Dir, da selbst betroffen, zu lesen..., mir hat's irgendwie ein wenig geholfen. Du hast Recht mit dem was du schreibst, obwohl ich all die Destruktiven hier nur allzu gut verstehe, kann

mich ja quasi selbst ganz oben einreihen.

also danke dafür und alles Gute Dir!

Hey Coco,

Der Gedanke eines Kausalzusammenhanges zwischen Haarausfall und Verlust/-ängsten kam mir auch schon wiederholt in den Sinn, ist ja auch sehr schlüssig. Von mir kann ich diesbezüglich sagen, dass der HA ein paar Monate nach einem tatsächlichem Verlust begann. Seitdem sind ein paar Jährchen vergangen und natürlich gehe ich mit der Sache heute schon anders um, aber ich habe mich seitdem auch verändert - kurz: ich reagiere viel sensibler auf meine Umwelt, das hat auch etwas positives aber es sorgt auch nicht gerade für mehr Stabilität. Und diese Ängste, die du beschrieben hast, kenne ich auch, hatte auch solche Träume und Gedanken. Gerade wenn es mir gut geht oder ich mich glücklich fühle kamen und kommen diese Gedanken, als wenn man unbedingt einen Ausgleich schaffen müsste .

Ich konnte bei mir jedoch nie wirklich einen direkten Zusammenhang zwischen etwa Stress und vermehrten HA beobachten. Letztes Jahr zum Beispiel wurde der HA nach einer Zeit schlimm, in der es mir mal richtig gut ging. Da scheinen ja meine letzten Zeilen vom ersten Absatz einen Sinn zu ergeben ...

Also, liebe Grüße
Leila

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?

Posted by [zmartie](#) on Thu, 16 Dec 2010 16:27:24 GMT

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

hallo ihr zwei , ich hab mich eben frisch im forum angemeldet und war zunächst wirklich erschrocken und deprimiert über einige beiträge- bis ich auf eure diskussion gestoßen bin. Ich seh das genauso- hab seit über 2 jahren hormonellbedingten haarausfall- mal mehr mal weniger und hab mir dadurch oft das leben selbst zur hölle gemacht. mittlerweile hab ich verstanden, dass es zwar schlimm ist, aber das leben weitergeht und trotzdem lebenswert ist- denn es gibt wirklich menschen denen es egal ist wieviel haare ich auf dem kopf hab.

ich hab mit regaine auch sehr zeitig begonnen und bereue das nicht. hab es jetzt am ende nur noch 1 mal die woche benötigt. da wir nun allerdings seit einem halben jahr ein kind wollen, hab ich es abgesetzt, genau wie die pille und seit dem fallen die haare nur so herunter.... aber wie gesagt irgendwann hab ich verstanden dass es mir nichts nützt jedem haar nachzutruern und es zu zählen.

da die hormonstörung bei mir schlimmer ist als gedacht, wird das mit dem kinderkrigen auch eine schwierige geschichte- und deswegen merke ich gerade wieder das es wirklich wichtigere bzw schlimmere dinge gibt.

aber die sache mit dem regaine bereue ich nicht- man kann ja wenn sich der ha stabilisiert hat, versuchen das medikament ausschleichen zu lassen.

liebste grüße und euch eine schönen 4.advent.

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?
Posted by [Dharma](#) on Tue, 21 Dec 2010 10:21:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

danke für den Beitrag, Zmartie.

Bei mir ist die AGA seit heute amtlich. Das Trichogramm hat es bestätigt, die genauen Einzelheiten habe ich mir nicht nennen lassen. Will mich weder von Prozentzahlen noch von gezählten Haaren verrückt machen lassen, denn beides ändert weder den Befund noch die Behandlung. Ich gebe mich mit der Diagnose zufrieden, die Arztbesuche sind beendet.

- Familienmitglieder haben es auch
- vor allem der Oberkopf ist betroffen
- Schilddrüse ist okay
- Eisenwert ist normal
- kein Zeichen für hormonelle Störung

Der gesunde Menschenverstand sagt mir, dass ich mich mit der Diagnose AGA abfinden muss und die nötigen Hebel (Regaine? Das wird noch besprochen) in Bewegung setzen muss. Ehrlich gesagt eine Erleichterung, denn vor der zweiten Meinung und dem Trichogramm hatte ich noch keine echte Ruhe.

Tja, so sieht es aus.

Viele Grüße
Dharma

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?
Posted by [zmartie](#) on Tue, 21 Dec 2010 15:13:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo dharma,

danke für deine antwort- ja wenn man die diagnose erst einmal hat, weiß man woran man ist. und wie gesagt das mit dem regaine nicht überwerten- es gibt positive sowie auch negative erfahrungen und (klar) noch keine langzeitstudien- deshalb denke ich es ist eine einstellungsache.

ich war von vornherein positiv für das medikament eingestellt- es hat dann wirklich über 2

jahre hinweg einen stetig besser werdenden erfolg gezeigt. und am ende hab ich es wie gesagt so ca 1 mal in der woche nur noch nehmen müssen.

was bei mir sehr gut geholfen hat (wenn es dann doch wieder etwas auf s gemüht geschlagen hat und die stimmung nach dem haare waschen/ kämmen mal wieder auf dem tiefpunkt war) ist yoga, das hat mir geholfen meinen körper kennen und lieben zu lernen (ob mit vielen oder weniger haaren).

Bei mir haben es auch meine mutter und meine schwester- meine schwester nimmt keine medikamente (möchte sie nicht) und ist vom optischen befund her viel mehr betroffen als ich. das heißt für mich: die entscheidung für regaine war richtig.

aber wie gesagt das muss jeder selbst wissen!

ich wünsche dir alles gute, ausreichend kraft und gesundheit!

frohe weihnachten!

zmartie

Subject: Aw: Wann ist Zeit für Regaine?
Posted by [Dharma](#) on Tue, 21 Dec 2010 16:56:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zmartie,

witzig, ich mache auch seit Jahren Yoga. Es hilft mir auch sehr dabei, mich auf Wichtiges zu konzentrieren und zu spüren, "lebendig" zu sein. Genau: ob mit oder ohne Haarausfall.

In diesem Sinne: Namaste, und dir eine schöne Weihnachtszeit!

Dharma
