

---

Subject: haarausfallhorror

Posted by [maurizio](#) on Thu, 31 Mar 2011 12:14:44 GMT

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

---

hallo ihr lieben,

ist das vielleicht der frühling?

mir gehen die haare sooooo aus, und fettig sind sie auch wie nochmalwas. muss zur zeit alle 2 tage waschen, besser wäre jeden.

so ein mist....

nici

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror

Posted by [maurizio](#) on Thu, 31 Mar 2011 13:59:22 GMT

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

---

tja und hier mal was zum ankucken:

vorher, nachher,

ich bin echt am verzweifeln, ich muss nämlich dazu sagen, dass mir erst seit ca. 2 monaten die haare wieder richtig ausgehen, die waren durch die pille wieder einigermaßen gut (so wie auf dem ersten foto natürlich nicht, aber viel besser).

nici

### File Attachments

---

1) [Foto 5.jpg](#), downloaded 586 times



---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 31 Mar 2011 14:39:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Nici,

also erst Mal möchte ich Dir zu Deinem Bild sagen, dass ich Dich beneide. Wirklich! Dir sieht man überhaupt kein „Haarproblem“ an. Habe jetzt nicht so wirklich die Geschichte von jedem Mitglied im Kopf - Du hast doch, wenn diffusen Ausfall, oder? Kann an Deinem Scheitel keinerlei Lichtung sehen!

Wäre froh, Deine Haare zu haben

Sooo! geht runter wie Öl, ne?

Dann würde ich sagen fängt wirklich die Zeit an, wo sich der Ausfall wieder vermehrt. Hab ich heute noch mit 2 Kolleginnen beim Mittag drüber gesprochen! Die eine hatte den ganzen Blazer voller Haare. Auch mir fallen wieder n bissl mehr Haare aus

KEEP COOOOOL

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Cora](#) on Thu, 31 Mar 2011 14:44:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jeder findet wohl immer das eigene Haarproblem am schlimmsten Du weißt ja, Ponyfranse,

dass viele bei dir auch nur volles Haar sehen.

Mir gehts eher so wie maurizio: Der Scheitel bleibt dicht, aber die Längen dünnen dermaßen aus, dass man sich nur noch armselig findet. ICH denke immer, mit nem lichten Scheitel käm ich besser klar, mit Hilfe von Toppik und vergleichbaren Produkten (finde Super Million Hair besser). Mit den ausgefransten Längen kriegt man halt irgendwann gar keine Frise mehr hin \*seufz\* Und kurz steht mit nicht, das hatte ich schon mal.

Aber ich weiß auch: Wenn ich jetzt nen lichten Scheitel HÄTTE, fänd ich wahrscheinlich DAS schlimmer

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [maurizio](#) on Thu, 31 Mar 2011 14:51:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

da stimme ich dir zu cora.  
ja ich weiss, wenn ich die haare zum zopf trage sagen alle immer.  
'man sieht ja gar nichts'.  
sobald ich die haare öffne sagen alle 'oh ja stimmt schon, ist nicht so toll'

ausserdem find ichs selbst auf den fotos jetzt auch nicht sooooo  
dramatisch, vor dem spiegel sieht das ganz anders aus.

die längen sind wirklich licht ohne ende, und die haare klatschen  
am kopf, das sieht nur noch ekelig aus....

ach, ich jammer ja schon wieder....

nici

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Cora](#) on Thu, 31 Mar 2011 14:57:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir steht nicht mal ein Zopf. Im Ernst, ohne Haare ums Gesicht rum seh ich zwanzig Jahre älter aus

maurizio schrieb am Thu, 31 March 2011 16:51  
ach, ich jammer ja schon wieder....

Hier darfst du doch. Ist immer Mist, wenn gerade richtig viele ausfallen. Dann kommt die Panik wieder hoch, kenn ich nur zu gut. Bei mir sind Ruhe und Gelassenheit absolut abhängig von der

aktuellen Ausfallzahl. Ich finde, da muss man sich dann nicht noch zusätzlich schämen, weil man nicht cooler bleibt. Das GEHT bei Horrorausfall nicht \*drück\*

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror

Posted by [Pitrie](#) on Thu, 31 Mar 2011 15:42:16 GMT

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

---

hey,

mir geht es im moment genauso: die haare rieseln sooooo schlimm! sie sind fettig, liegen nur platt rum und die kopfhaut ist ne katastrophe

mein haarausfall muster scheint deinem zu ähneln, nici... insgesamt total ausgedünnt, der scheidel ist ok. aber dadurch das die haare so dünn geworden sind, ist es nur noch eine frage der zeit bis es auch hier problematisch wird. wenn man sich auf den kopf fässt, ist man sofort auf der kopfhaut, weil da nur noch so wenig haare sind...

weiß im moment auch gar nicht wie ich das mit diesem schlimmen ausfall durchstehen soll...

gruß, pitrie

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror

Posted by [cereza](#) on Thu, 31 Mar 2011 19:10:20 GMT

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

---

find ich auch, sieht prima aus! ist doch (noch?) gar nicht sooo ausgedünnt...mit ein wenig styling kriegst du das hin! hast du schonmal probiert, einfach nichts zu tun, alles wegzulassen, was du gegen haarausfall tust?

meine mutter hatte das problem der dünner werdenden haare auch seit mein großer bruder geboren wurde, heute, mit 53, hat sie immer noch jede menge haare, auch wenn sie selbst sagt, dass es nach ihrem empfinden immer dünner wird. sie hat so einen schicken halblangen frauen-kurzhaarschnitt, das sieht sehr schön aus- "zu dünn" kann ich dort nicht erkennen, aber sie hat ja auch keine längen mehr- die längsten haare werden so 12cm haben (damit will ich sagen, dass ich ihr nicht unterstellen würde, sich etwas nicht vorhandenes einzubilden- sie wird schon recht haben mit den dünner werdenden haaren).

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror

Posted by [michi74](#) on Thu, 31 Mar 2011 19:28:54 GMT

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

---

Ich kann dich verstehen. Die Bilder sehen zwar nicht schlimm aus, aber man selber hat ja auch den Vergleich wie es früher war und jetzt ist. Auch ich hab mit dem Scheitel kein Problem, aber die Haare in sich werden viel dünner, dazu v.a. an den Schläfen.

Was mir geholfen hat, die Haare auf kinnlänge zu schneiden. Ich weiß, das mag nicht jeder,

---

aber ich fühle mich damit viel besser und die Haare sehen viel voller aus.

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 01 Apr 2011 07:23:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hmmm,

also ICH hätte NATÜRLICH lieber den dichten Scheitel... und lieber die "Flusen" unten rum

Ist ja immer so, dass man DAS haben will, was man nicht hat

ICH würde mir evtl. Microbellargos einsetzen lassen - Oder halt n frechen Kurzhaarschnitt schneiden lassen

Extensions hat doch heute jede(s) 5. Mädchen / Frau!

-

Ich jammer hier auch gerne rum  
Aber ihr helft mir immer, mich gut aufzubauen!  
Danke dafür!

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [maurizio](#) on Fri, 01 Apr 2011 07:30:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das problem liebe ponyfranse ist, dass mir die haare so ausgehen,  
dass die extensions nach 2 wochen mitrausfallen würden.  
ich frage mich, wie da noch was drin halten soll

nici

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 01 Apr 2011 08:52:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Okay, da haste natürlich recht

Dann lieber keine Extensions... Die reißen ja noch schön an den "echten" Haaren

Boah, dass ist auch echt zum KOT\*EN!!!

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [gretchen](#) on Fri, 01 Apr 2011 11:06:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben...

also ich muss sagen, der ganze thread hier wirkt gerade wahnsinnig bedrückend auf mich.... liegt vielleicht daran, dass mir gerade so viele kurze haare wieder ausgehen...UND natürlich auch lange...

genau das ist es...die längen sehen fürchterlich strähnig aus. früher habe ich immer gedacht, frauen, die so rumlaufen, können sich die haare nicht richtig föhnen. jetzt weiß ichs besser .

ich wollte euch alle mal fragen, wie lange ihr schon mit den kurzen haaren am ansatz rummacht? habt ihr den eindruck, die fallen aus, solange sie noch kurz sind, oder dass sie durchaus länger werden?

@nici: finde auch, deine haare sehn (für mich) noch nicht strähnig aus .....aber ich weiß, das bedeutet nicht viel ...

sorry...\*depri\*

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [maurizio](#) on Fri, 01 Apr 2011 11:41:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

liebes gretchen,

ich merke dass du gerade eine 'ich habe keine kraft-zeit' hast. aber auch dir steht das genauso zu wie uns....

da denkt man, jetzt hat der horror ein ende, und 2 monate später sieht alles schon wieder ganz anders aus.

ich bin gerade in der 'ist mir doch egal-phase' die haare fallen in allen längen aus, also auch 1-4 cm lange. insofern glaube ich, dass die gar nicht mehr lang werden können, und das ist sooooo frustrierend, da mir kurze haare null, aber wirklich null stehen. ich trage schon mein ganzes 39 jähriges leben längere haare, habe nur 2 mal den versuch gestartet, kürzere haare zu tragen, und diese sind kläglich gescheitert, da ich verboten aussah. vielleicht, weil ich so riesige ohren habe

ich kann sie auf jeden fall nicht mehr offen tragen, schon seit monaten nicht mehr. zopf ist bei mir standardfrisur, manchmal mit ner klammerspange als knötchen (knoten ist echt zuviel gesagt),

das fällt auch nicht so auf, wie wenig sie unten sind.

der satz von dir: 'ich dachte diese frauen können sich nicht die haare fönen', ja früher dachte ich immer, sag mal können die sich nicht eine ordentliche frisur machen? das sieht so ungepflegt aus... und jetzt spring ich mit den gleichen badhairdayfrisuren rum...kratzt ganz schön am selbstbewusstsein.

liebes gretchen, wie du schon selbst gesagt hast, gib der ausleitung und den nems und progesteron zeit, vielleicht hast du einfach ne kleine hormonelle phase, die den haaren schadet. das pendelt sich bestimmt wieder ein, du hattest ja erfolg damit.

habe ajunie gebeten, mal wieder zu erzählen, wie es jetzt mit ihren haaren aussieht, leider hat sie noch nicht geantwortet.

kopf hoch, setz dich mit nem schönen tee auf deinen balkon oder auf deine terasse und genieße die ersten sonnenstrahlen, lies ein gutes buch und vergiss einfach mal kurz deine haare.

auch wenns schwer ist, es gibt soviel schönes um uns rum, da sollten unsere haare nicht zentral werden, oder?

ein dicker knuddler liebes gretchen

nici

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [gretchen](#) on Fri, 01 Apr 2011 12:05:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo nici,

ich schreib jetzt garnicht viel, sonst kann ich nicht rechtzeitig mitm heulen aufhören, bis meine kollegin zurück kommt ...

ich danke dir sehr für deine lieben worte!!!!

ohja, ich hoffe sehr, dass es nur ne blöde phase ist...denn ich bin tatsächlich davon überzeugt das richtige zu tun. bloß hab ich angst, dass es schon zu spät ist...und die ungeduld hab ich wohl auch gepachtet.

ich bin schon so "durch" dass ich "deine tresse" - statt "terasse" lese \*ohmann\*....

hm....hoffe, morgen isses besser. das nehmen wir uns ja schon ne weile vor .

danke nici!!!

---

Subject: Aw: haarausfallhorror

Posted by [pina](#) on Fri, 01 Apr 2011 13:02:25 GMT

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

---

Hallo,

meine Haaren fallen auch seit gut 4 Wochen wieder sehr stark aus. Lange wie kurze ( schnüff). Mir kommt es an den Seiten sehr dünn vor, wenn ich da reinfasse erschrecke ich jedesmal, weil das so spärlich ist.

Auch mir steht keine Kurzhaarfrisur und meine Haare haben eine ähnliche Länge wie Deine nici. Im unteren Drittel sieht es wüst aus. Da hilft kein "in Form föhnen". Das hat noch nie wirklich lange gehalten bei mir, auch nicht, als ich vieeeeeel mehr Haare hatte. Fettiger kommen sie mir auch vor, am zweiten Tag abends geht dann garnichts mehr, außerdem ist die Kopfhaut empfindlich und irgendwie "hubbelig". Was mir etwas hilft ist mein Wasser/Panthenol Gemisch, das ich nach dem Haarewaschen aufsprühe. Die Haare wirken viel fülliger ( dazu ,muss ich sie allerdings mal föhnen, am besten kurz über Kopf---wobei ich dann jedesmal heulen könnt, wenn ich sehe wieviele Haare dabei ausfallen).

Wann hört das endlich auf?

Natürlich bekommt man oft gesagt, im Frühling oder/und Herbst fallen vielen Menschen verstärkt Haare aus. Warum hatte ich das denn früher nie? Ob nun mit oder ohne Pille, das hatte ich einfach nicht. Deshalb glaube ich, bei mir liegt die Ursache woanders.

Ich hofe für uns alle, dass esschnel wieder besser wird!!!!

Liebe Grüße,

pina

---

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall

Posted by [maurizio](#) on Fri, 01 Apr 2011 13:56:51 GMT

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

---

hallo ihr lieben,

das wollte ich euch auch noch erzählen.

ich habe für mich beschlossen, wenn ich schon keine haare mehr auf dem kopf haben werde, dann soll der rest wenigstens ansehnlich sein.

jogge jetzt 3 mal die woche, 1 mal die woche schwimmen.

und ich merke es jetzt schon, wie sich die haut an stellen strafft, wo ichs nicht mehr zu glauben wagte.

und gesund ists auch noch, vielleicht rückt das auch im organismus



etwas zurecht. wenn schon das eine markel, dann den rest markellos... na wenigstens nicht ganz so fies wie bisher....

glaube ist auch ein ansatz den focus etwas zu verschieben...

nici

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [Dharma](#) on Fri, 01 Apr 2011 18:21:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehe ich ähnlich, das Äußere besteht ja nicht nur aus Haaren und Attraktivität setzt sich aus vielen Komponenten zusammen. Vielleicht hat man Glück mit einem hübschen Gesicht, man kann sich schön schminken, tolle Klamotten anziehen, sich die Hände pflegen und vor allem: an einer positiven Ausstrahlung arbeiten. Man reduziert sich viel zu oft auf seine vermeintlichen Makel und glaubt, andere nehmen die "Schwachstelle" total isoliert wahr.

Den Focus auf was anderes zu verschieben ist prinzipiell gut, wobei ich es nicht allein auf einen weiteren äußeren Aspekt legen würde. Klingt jetzt wie ein blöder Kalenderspruch, aber innere Zufriedenheit von äußeren Begebenheiten abhängig zu machen, ist immer etwas gefährlich. Schönheit ist halt auf allen Ebenen vergänglich und Haare werden so oder so irgendwann dünner, grauer, fallen aus, und dann ist man irgendwann tot. Auch der Körper wird schlaffer, die Haut faltiger, man ist irgendwann nicht mehr so fit oder bekommt die ersten Wehwehchen. Klingt vielleicht doof, aber ich mache mir das nicht immer bewusst. Und dann sitzt man irgendwann da und stellt fest, dass man an irgendwas kleben wollte, was man sowieso nicht festhalten kann. Jugend, Schönheit, Fitness, Gesundheit, der ganze Kram. Und dass man ganz schön viel Lebenszeit vergeudet hat, sich deswegen völlig verrückt zu machen.

Fokus auf was anderes legen - was könnte das noch sein? Wie gesagt, dem Körper anderweitig Gutes zu tun, ist super. Aber ich denke mir grad, auch anderweitig das Leben wieder mehr genießen zu müssen. Zeit mit lieben Menschen verbringen, aufmerksam durch die Natur gehen, ein wunderbares Essen genießen, sich für Dinge interessieren, sich beruflich entwickeln, sich irgendwo engagieren...das Leben ist zu vielfältig und reich, um dauernd Haare zu zählen oder den Body zu straffen. Obwohl es natürlich trotzdem schön ist, sich auch um sein Äußeres zu kümmern.

Trotzdem fiel mir das zum Thema "Focus legen" noch ein, Nici.

Schönen Start in den Frühling  
Dharma

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [maurizio](#) on Fri, 01 Apr 2011 18:47:44 GMT

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

---

da stimme ich dir voll und ganz zu.  
das 'ganze' sehen. manchmal jedoch schwer, wie  
wir hier im forum immer wieder erfahren und auch  
selbst erfahren.

nici

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Cora](#) on Fri, 01 Apr 2011 22:12:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gretchen schrieb am Fri, 01 April 2011 13:06  
ich wollte euch alle mal fragen, wie lange ihr schon mit den kurzen haaren am ansatz rummacht?  
habt ihr den eindruck, die fallen aus, solange sie noch kurz sind, oder dass sie durchaus länger  
werden?

Gute Frage, das alles. Meine Haare fallen seit 2,5 Jahren kontinuierlich aus, und genau so lange  
wachsen auch schon ständig Haare nach. Übrigens anscheinend unabhängig davon, was ich  
so einwerfe. Einziger deutlicher Einfluss: Unter der Pille sind mir die seitlichen und unteren  
schön nachgewachsen, dafür war damals der Scheitel nicht so prall. Ohne Pille ist es genau  
anders rum :-/

Ich denke schon, dass einige der nachwachsenden auch lang werden / lang geworden sind, sonst  
würde ich sicher viel schlimmer aussehen. Tatsache ist aber, dass auch ständig viele kurze  
Haare ausfallen. Auch jetzt, bei insgesamt niedrigeren Ausfallzahlen (~ 80 / Tag). Manche fallen  
schon bei 1 - 2 cm Länge aus. Insgesamt ist der Nachwuchs definitiv nicht dazu geeignet, den  
Verlust auszugleichen. Mein Status wird kontinuierlich schlechter.

Beobachtung: Die kurzen, die ausfallen, sind fast immer ganz dünne, also miniaturisierte Haare.  
Die wenigen die kräftig nachwachsen, scheinen länger zu werden.

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Pitrie](#) on Sat, 02 Apr 2011 09:17:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hey Cora!

du nimmst doch auch progesteron, oder? hat es dir bisher gar nicht geholfen was die haare  
angeht? wie lange nimmst du es schon?

Zitat: Mein Status wird kontinuierlich schlechter.

gruß, pitrie

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [cereza](#) on Sat, 02 Apr 2011 10:52:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hier, maurizio, das steht dir bestimmt:  
[http://3.bp.blogspot.com/\\_xXAIvXUSfUY/TLh9Bd58qKI/AAAAAAAAABbU/pyu5bqgh3mg/s640/573\\_bob\\_3.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_xXAIvXUSfUY/TLh9Bd58qKI/AAAAAAAAABbU/pyu5bqgh3mg/s640/573_bob_3.jpg)

die frisur hat meine tochter, die auch echt dünne haare hat.

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Cora](#) on Sat, 02 Apr 2011 11:16:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Progesteron nehm ich seit Feb. 2010. Parallel dazu hab ich mit SD-Hormonen und Östrogen-Gel angefangen UND die Pille abgesetzt. Der Haarausfall wurde sofort um einiges schlimmer und blieb es fast das ganze Jahr.

Im Dez. war der Prog-Blutwert allerdings immer noch so mau, dass ich seitdem die doppelte Menge einwerfe (2 Utrogest von ZT 15 - 25). Hab jetzt den 4. Zyklus mit dieser Dosis hinter mir. Momentan ist der Ausfall ETWAS besser als das gesamte letzte Jahr über. Aber so richtig beeindruckend ist der Unterschied bisher nicht.

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [nilufar](#) on Sat, 02 Apr 2011 13:07:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich hab auch langsam keine geduld und hoffnung mehr,.. der sommer kommt u ich will endlich in die sonne können, ohne panik zu haben das man toppik auf meiner kopfhaut erkennt,..

apropos zum scheitel oder diffus,.. richtig scheisse ist, wenn man von beidem betroffen ist, wie in meinem fall

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [nat2307](#) on Sat, 02 Apr 2011 20:56:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nici, ich hoffe, Du willst mich jetzt nicht schlagen, aber für mich sehen Deine Haare aber SOWAS VON in Ordnung aus. (Habe mir allerdings ehrlich gesagt weder früher noch heutzutage je bei einer Frau gedacht, dass sie sich die Haare nicht anständig föhnt. Ich glaube, bei sowas hab ich eher Männeraugen.

Vor allem Dein Scheitel ist sowas von dicht... grrrr!

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [nat2307](#) on Sat, 02 Apr 2011 20:58:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nur damit ich's mal geschrieben habe: Bin ein großer Fan von Dir.

Die ersten Male, als ich ins Forum kam, hat mich hier fast alles deprimiert und erschreckt. Deine Beiträge hatten immer sowas herrlich Unaufgeregtes. Da wurde alles ein bissl in Perspektive gerückt. Danke dafür.

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [maurizio](#) on Sat, 02 Apr 2011 22:19:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@nat2307  
du meinst nicht mich, oder?  
unaufgeregt, ich???

ich fühle mich wie ein nervenbündel seit 2 jahren und bin total überfordert mit der ganzen haarausfallsch.....

und mich überfordert auch alles, was ich eigentlich wissen müsste, um meinen körper zu verstehen, und warum er so reagiert. das macht mich wahnsinnig.

und mich überfordern auch sämtliche ärzte, die mir soviel erzählen und von dem, bisher zumindestens, nichts aber auch gar nichts, so funktioniert hat, wie sie es mir versprochen hatten.

aber falls du wirklich mich meintest: danke, das tut gut

nici

ps: und falls du mich wirklich nicht gemeint hast, ists jetzt echt peinlich, weil ich mich ja doch irgendwie angesprochen gefühlt habe.

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [nat2307](#) on Sat, 02 Apr 2011 22:52:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HA, ich hab Dharma und Dich zu einer Persönlichkeit vermennt und beide gemeint! Sorry, merke mir Usernamen einfach nicht.

Alles was Du schreibst, kann ich super nachvollziehen. Mir geht es nicht anders als Dir. (Obwohl ich finde, dass man Deinen Haaren wirklich NÜSCHTS ansieht.)  
Man steht dem Problem oft so ohnmächtig gegenüber, das ist schwer auszuhalten. Ich denke

mir immer, ich bin hier nur noch Passagier.

Ich verwende übrigens seit > 3 Monaten Minox und der Haarausfall hat sich stark reduziert. Auf Empfehlung einer Kollegin werde ich jetzt noch zu einer TCM-Ärztin gehen und mir eine Kräutertee-Mischung auf den Leib schneiden lassen. Angeblich kann damit der Hormonhaushalt oft sehr positiv beeinflusst werden und ich hab leider nun mal einen Androgenüberschuss.

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [maurizio](#) on Sun, 03 Apr 2011 08:01:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo crecenza,

leider habe ich vor allem hinten so wenig haare, dass da keinerlei fülle wäre, und vorne sind sie auch so flusig, ich bezweifle,dass das eine ordentliche frisur bei mir wäre.

und ausserdem hätte ich angst, dass ich dann keinen zopf mehr machen kann, und dann fühle ich mich noch unwohler....

aber lieb von dir.

nici

---

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [camelia](#) on Mon, 04 Apr 2011 10:05:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi maurizio

Genau zu diesem Erkenntnis bin ich auch gekommen.Ich denke das wird nichts mehr mit den Haaren,also werde ich mich jetzt mehr um mein Koerper kuemmern,sprich wieder Rohkosternaehrung und vieeeeelll mehr Sport.

Ig  
camelia

---

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [gretchen](#) on Mon, 04 Apr 2011 12:07:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

darf ich mal fragen, wie ihr das macht, mit der ernährung? rohkost...ok und keine KHs? und bei eiladungen strikt ablehnen oder macht ich das so pii mal daumen?.....gibts da nen trick? beim mir

---

gibts nur entweder schlemmen oder askese...ich krieg das mittelding nicht hin..

---

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [maurizio](#) on Mon, 04 Apr 2011 13:02:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo gretchen,  
ich habe im buch von dr. platt gelesen, dass man, wenn man aufgrund hormoneller störungen nicht abnehmen kann, der zucker das problem ist. diesen sollte man also gänzlich vermeiden um einen erfolg zu sehen. leider gilt das natürlich dann auch für kohlehydrate (also die die am meisten zucker umwandeln)damit die insulinproduktion nicht stimuliert wird.  
dann fängt der körper erst an (3 tage später) fett zu verbrennen.  
man soll viel wasser trinken (mach ich) und keine mahlzeit auslassen. ach ja und er erwähnt noch dass ein hoher corisolspiegel auch für zunahme verantwortlich sein könnte...

mich kostet die reduzierung von kohlehydrate echt viel, da ich ja auch keinen fisch essen darf (ausleitung, quecksilber)

muss mich jetzt auch mal schlau machen, welche kohlehydrate nicht ganz so schlimm sind.

und was ich ganz wichtig finde: ausnahmen sind erlaubt!  
wir dürfen mal über die stränge schlagen. wichtig ist es nur dann am nächsten tag auch das wieder geradezurücken (evtl. mit etwas mehr sport, oder noch zuckerreduzierterer nahrung.  
denke so kann man das handhaben, ohne sich zu kasteien.

nici

---

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [Cora](#) on Mon, 04 Apr 2011 13:13:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zum Thema Kohlehydrate sagt mein Hormon-Doc: Auf alle Fälle alle herkömmlichen Getreideprodukte weglassen .... möglichst auf Vollkorn umsteigen und prinzipiell besser Roggen und Dinkel als Weizen.

Kartoffeln oder Reis sind dagegen völlig in Ordnung Sollten halt nicht immer Hauptbestandteil einer Mahlzeit sein, aber als klassische Beilage ist nichts dagegen einzuwenden.

Ich bin grad auch mal wieder dabei, Getreideprodukte und Süßes wegzulassen

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [maurizio](#) on Mon, 04 Apr 2011 13:31:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hab was gefunden dort werden die lebensmittel nach ampelfarben  
sortiert.

[http://www.montignac.com/de/ig\\_tableau.php](http://www.montignac.com/de/ig_tableau.php)

vielleicht hilft das etwas zur orientierung

nici

---

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [camelia](#) on Mon, 04 Apr 2011 14:31:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

liebe gretchen

Ich esse seit Jahren nicht viele Kohlenhydrate. Ab und an suendige ich auch, denn man kann auch nicht immer und ueberall, vor allem wenn man Besuch hat oder irgendwo eingeladen ist, erklaren warum man keine Kh essen moechte (da kommen auch sehr oft Sprueche vonwegen, kein Wunder wenn dir die Haare ausgehen...)

Vielleicht bin ich fanatisch, aber es wird ja in letzter zeit behauptet, dass sogar Krebs durch zu viel Kohlenhydrate u.a verursacht wird, da der menschliche Organismus gar kein Kh braucht. Nun, ich kann es nicht beweisen, aber ich habe durch Kohlenhydratarme Ernaehrung nicht an Lebensqualitaet verloren und vermisse auch kein Brot, pasta usw... leider haben auch fast alle Obstsorten und Gemuesearten viel Kh, darauf kann man dann aber weniger verzichten.

versuch es doch einfach, und schau ob es was fuer dich ist.  
Rohkosternaehrung ist auch echt suuuper, aber nicht jedermanns Sache, auch da wuerde ich mir einige Suenden erlauben

Lg  
camelia

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 04 Apr 2011 14:45:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zu dumm, dass mir die ROTEN am besten schmecken

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [gretchen](#) on Tue, 05 Apr 2011 11:08:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben,

danke für die motivierenden tipps

@ cora:

Zitat:Kartoffeln oder Reis sind dagegen völlig in Ordnung Sollten halt nicht immer Hauptbestandteil einer Mahlzeit sein, aber als klassische Beilage ist nichts dagegen einzuwenden.

sagmal, wieso sind denn kartoffeln und reis in ordnung? sind doch auch reinste stärke! also langkettige KH....reis meine ich noch nichtmal besonders langkettig...

@camelia:

ja, das mit dem krebs und den nährstoffen ist ein weites feld...  
hab da gestern auch was gutes drüber gelesen, ich hängs mal an

da gehts um ne nahrungsergänzung aber weiter unten ist das mit der krebsentstehung erwähnt...(tschuldigung, ich drifte ab)

#### File Attachments

1) [ProDialvit44.doc](#), downloaded 218 times

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [Cora](#) on Tue, 05 Apr 2011 11:10:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stärke an sich ist glaub ich nicht so sehr das Problem ... sondern die Art, wie Getreide herkömmlicherweise verarbeitet wird. Aber genau weiß ich das auch nicht. Neige leider dazu, mich mit Teilinformationen zufrieden zu geben

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [maurizio](#) on Tue, 05 Apr 2011 12:14:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich habe folgendes gelesen:

reis nur als parboiled reis, ist eine besondere form des schälen  
glaube ich...

und kartoffeln nur als salzkartoffeln, kein gratin oder gebacken

---



(pommes etc.)

nici

---

---

Subject: Aw: haarausfallhorror  
Posted by [gretchen](#) on Tue, 05 Apr 2011 13:13:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also parboiled reis ist so "verarbeitet" dass die schale zwar fehlt, aber alle (naja..so heißt es wenigstens) nährstoffe aus der schicht um das korn weiterhin enthalten sind.

aber beides sidn meines wissens anch einfach langkettige KH. brauchen nur GANZ wenig länger um verdaut zu werden als weißbrot (das so kurzkettig ist, dass es auf molekularer ebene schon fast einfachzucker ist).

---

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [Dharma](#) on Thu, 07 Apr 2011 10:19:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Gretchen,  
das Mittelding kriegt man meistens nicht hin, wenn man sich das Schlemmen unbewusst verbietet und so diese "ab-morgen-wieder-Einstellung" hat. Was ab morgen nicht mehr sein darf, muss heute exzessiv reingefuttert werden, ganz logisch. Daher bringen Verbote rein gar nichts. Man kommt dann eher in eine ewige Spirale des Versagens und daraufhin in ein "jetzt ist eh alles egal".

Also lieber sich alles grundsätzlich erlauben. Ich habe zum Beispiel keine Nutella-Fressanfälle mehr, seit ich immer Nutella kaufe und auch weiß, ich kaufe ein neues Glas, wenn das alte leer ist. Denke ich dagegen, ab morgen keine Nutella mehr, dann wird das Glas zur Not mit dem Löffel leer gemacht. In der absoluten Erlaubnis liegt der Schlüssel zum gesunden Mittelmaß. Aber das ist ein ziemliches Kopfding.

Dann kommt es natürlich auch auf die Motivation an. Will man wirklich was für sich tun und sind das die eigenen, stimmigen Gründe, die sich ausschließlich positiv für einen anfühlen? Beispiel: "Ich muss abnehmen, um die Welt zu beeindrucken, wenn ich es schon nicht mit meinen Haaren tu", wäre vermutlich als dauerhafte Motivation nicht geeignet. Da rebelliert das Unbewusste sofort -wieso will man die Welt beeindrucken?

All das - ob Haare oder Speckrollen - führt letztlich auf eins zurück: Man muss eine Art innere Zufriedenheit und Liebe und Respekt für sich selbst entwickeln.

Ich bin da auch dran und es ist nicht einfach.

Dharma

---

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [gretchen](#) on Thu, 07 Apr 2011 10:44:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi darma,

stimmt schon, es ist wie mit allem.....ich hab halt aber auch null kosequenz...weil man dauernd denkt, es geht einem eh schon sch...genug wegen der haarsache...schon soooo lange und sich dann noch geißeln??? aber intelligenz ist, langfristig zu denken, nciht wahr...ich versuchs ja .

---

Subject: Aw: knackiger körper und haarausfall  
Posted by [maurizio](#) on Thu, 07 Apr 2011 11:11:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich mach ja jetzt seit 2 wochen konsequent fast jeden tag sport. immer nur ein bisschen, 35-40 min entweder joggen (da sinds dann nur 25 min, länger schaff ich noch nicht ), schwimmen, oder auf dem crosstrainer.

was sich auf jeden fall bessert ist, dass ich das so gerne mittlerweile mache. mir fehlt was, wenn ich nicht einmal am tag etwas bewegung habe. leider tut sich an der waage noch nichts, ist aber auch zweitrangig, ich fühl mich einfach besser, agiler....

aber ich denke mir, damit darf man sich dann auch bestimmt mal eine kleine sünde erlauben.

und die ausrede 'ich hab dafür keine zeit' gilt nicht.

ich bin das beste beispiel: 3 kinder, haus, garten und arbeite auch noch selbstständig. ich sehe es eher als belohnung, mir diese halbe stunde täglich nur für mich zu nehmen. entweder gleich in der früh sobald die kinder aus dem haus sind, oder eben dann abends, wenn mein mann wieder da ist.

ernst bezweifle ich momentan, dass das gewicht wirklich abhängig ist von meinem essverhalten, da ich wirklich nicht mehr esse als vorher, sogar eher weniger (vor allem süßes und chips etc.).

ich mache da immer noch meine hormone dafür verantwortlich.

aber da kann ich nur weiter hoffen, dass das progesteron und die bewegung mir dabei helfen (hoff!)

kommt macht mit, dann gehts euch auch mit euch selbst etwas besser, ich versprechs!

nici

---