

---

Subject: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 07 Apr 2011 12:44:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na Mädels,

habt ihr was Neues zu berichten?

Bei mir "fällt" momentan wieder n bissl mehr als sonst...

Sicherlich der Frühling!?

Des weiteren nehm ich wieder alle möglichen NEMS

- Silicum Gel F
- Biotin
- Eli Cranell (eher unregelmäßig)
- Vitamin B Komplex
- Haar Vital
- Eisen&Folsäure Kapseln

Joa & meine Psyche ist auch net so das Wahre!  
Trotzdem draussen das schönste Wetter ist!

Ende April hab ich ne Woche Urlaub!  
Da mache ich dann meine "Vitamin"-Blut-Untersuchungen auf eigene Kosten!

Erzählt mal, was bei sich bei Euch so tut!

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [cereza](#) on Thu, 07 Apr 2011 17:04:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich hab eine tolle perücke im schrank liegen und sehe dem, was da kommen könnte, deshalb recht entspannt entgegen. ich hab ´ne größere kahlstelle, aber naja.... die ist gut zu überdecken. haare fallen nicht aus. ich hab zwar ´ne andere art haarausfall, aber ich würd niieeee so ´ne menge an zeugs nehmen wie du- huuuuui....lass das doch lieber... vielleicht regt das die ganze sache noch mehr an? ist ein "zuviel" solcher stoffe nicht ungesund?

sind die haare bei deiner mama und oma auch so kontinuierlich ausgefallen? ich dachte, AGA kommt schubweise? ich meine, dann besteht doch zumindest ´ne chance, dass du doch irgendwas anderes hast....

---

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Cora](#) on Thu, 07 Apr 2011 17:19:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also mit dem meisten, was Ponyfranse nimmt, kann man nicht viel falsch machen. Silicium Gel, Biotin und B-Vitamine scheidet der Körper einfach aus, wenns zuviel wird. Eisen, ach ja, KANN zuviel werden, kommt aber bei ner Frau mit Menstruation so gut wie nicht vor. Ell-Cranell ist meines Erachtens zu schwach dosiert, um irgend einen Schaden anrichten zu können ... außer vielleicht die Kopfhaut zu irritieren.

Warum nimmst du eigentlich Folsäure einzeln ein, Ponyfranse? Müsste doch im B-Komplex mit drin sein?

Ich persönlich nehm noch mehr Aber ich BRAUCH das Zeug auch nachgewiesenerweise.

---

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [besen](#) on Sun, 10 Apr 2011 13:21:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hei Ponyfranse..

Das mit der Psyche kann ich gut verstehen ... ganz egal wo die Sonne hinscheint ! Wenn man nicht zufrieden ist das alles nichts wert !

Wenn ich mich mal nicht wohlfühle trink ich erst mal ne Tasse Tee um mich zu beruhigen und

Ich hab immernoch genau soviel HA wie eben schon die ganze Zeit seit letztem Sommer ... vll

Aufjedenfall war ich letzte Woche beim Hautarzt uns er hat auch gemeint dass meine Haarwurzeln sich vll einfach an Regaine gewöhnt hat ... deswegen hab ich mich jetzt dazu entschieden Regaine Männer zu benutzen ... erst mal durchgehend 5 Monate. Ich bin guter Dinge dass es funktioniert ... und dann dachte ich mir es sei vll besser wenn man dieses Regaine nicht durchgehend verwendet sondern mit i.was abwechselt zB mit diesem Trichosense-zeugs .. Hast du eig schon mal Regaine verwendet ?

und was ist dieses Ell Cranell dass du nimmst ?

ach und wenn ich schon dabei bin ... kannst du mir vll kurz erklären wofür oder wogegen dieses Siliciumgel genommen wird ?

@Cora

Hallohallo

Du hast sicher recht mit dem was du sagst ... auf einer Seite !

Zu diesem Silicium Gel hab ich noch keinerlei Informationen ... zumindest nicht aus eigener Erfahrung

was ich aber dazu anmerken möchte ist, dass man dennoch beachten sollte, dass alle Dinge die man nimmt vll einzeln betrachtet dem Körper nicht viel abverlangen könnten aber das doch alles was man dem Körper zusätzlich gibt auch bedeutet von ihm verarbeitet werden zu müssen !

Eisen zum Beispiel liegt natürlich im Organismus vor aber das Präparat das man zu sich nehmen kann ist damit nicht identisch und bekommt somit sicherlich mehr Aufmerksamkeit vom Körper ... komisch ausgedrückt ich hoffe du verstehst was ich meine

@Cereza

Hei

Ich bewundere deine Stärke !!!

Zu deiner Frage : AGA kommt zwar Schubweise allerdings können solche Schübe soweit ich weiß von ein paar Wochen bis hin zu ein paar Jahren dauern und auch während eines Schubs

Liebe Grüße an euch drei !

Ani

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?

Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 10 Apr 2011 18:50:44 GMT

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

---

Cora schrieb am Thu, 07 April 2011 19:19: Eil-Cranell ist meines Erachtens zu schwach dosiert, um irgend einen Schaden anrichten zu können ... außer vielleicht die Kopfhaut zu irritieren.

Warum nimmst du eigentlich Folsäure einzeln ein, Ponyfranse? Müsste doch im B-Komplex mit drin sein?

Hiiii!

Eil Cranell kann ich mir auch klemmen Bringt meines Erachtens nix Nehm es halt nur noch, damit ich meinen "inneren Frieden" hab...

Joa, das mit dem Eisen, dass ist nur so "nebenbei" - Das sind nur so Dragees...

<http://www.medpex.de/eisen/floradix-eisen-folsaeure-dragees- p1179509>

Und mit dem "ausscheiden" von Vitamin B-Komplex merk ich auch - mein Pip\* ist neon-gelb

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?

Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 10 Apr 2011 18:57:26 GMT

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

---

Hi Ani,

schau mal hier:

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/2979/>

In diesem Thread findest Du alles zum Silicum Gel!

Ich mach 2x jährlich ne "Kur" über 3 Monate. Finde es ganz gut Nicht nur für Haare - stärkt auch Nägel & Bindegewebe...

Ich war ja letztes Jahr in Düsseldorf, bei einer Haar-Chirurgin & wollte direkt ne Haarverpflanzung - nach dem Motto "egal was es koste" - Naja, am Geld lag es net - bei mir wäre es "noch" zu früh - so das dass Ergebniss im Endeffekt kaum auffallen würde... Hmmm... Naja & die Dame meinte ich solle sofort 1x täglich das 5% Regaine nehmen - Sie meinte, warum 2x täglich auftragen, dass wäre zu lästig...

Wünsch Dir viel Erfolg & vergiss nicht zu berichten!

Ich hab das Regaine im Schrank stehen - trau' mich net. Überlege die Pille abzusetzen - trau' ich mich auch nicht... Irgendwie kann ich mich zu nichts durchringen - was natürlich die ganze Sache auch nicht besser macht & ich hab das Gefühl, dass die Zeit vergeht & vergeht & ich bin halt un-aktiv & zähl nur die Haare, die momentan wieder nur so fallen

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [camelia](#) on Sun, 10 Apr 2011 21:50:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi liebe ponyfranse

Ich habe vorhin Pina berichtet, wie es bei mir aussieht.

Haarausfall wie noch nie zuvor.

Die Haare sind so Duenn geworden, dass man die einzelne Haare kaum sieht, duenner als Babyhaare. Ich hatte auf der Linken Kopfseite mehr Haarausfall, rechts ging es die ganzen Jahre, aber jetzt gleicht sich alles aus und damit kann ich jetzt wirklich nicht umgehen. Es kann nur an Lthyroxin liegen, dass meine rechte Seite jetzt innerhalb kuerzester Zeit so ausgeduennt ist. Kann Nachts nicht mehr schlafen vor lauter Verzweiflung. Fuehle mich von den Aerzten nicht fuer ernst genommen und werde teilweise komisch angeguckt, wenn ich klar und deutlich sage, dass ich dieses und jenes doch ausprobieren moechte.

Bin jetzt auf der Suche nach einem Arzt der sich mir erbarmt und vielleicht eine Micronaehrstoffanalyse bei mir macht. denn selbst kann ich jetzt nicht mehr zahlen, muss ja jeden Monat allein fuer die Mesotherapie 120 euro hinblechen.

Auf jedenfall geht es mir Psychisch so schlecht, dass ich nicht weit davon entfernt bin wirklich verrueckt zu werden.

medikamente:

sche.....lthyroxin

Eisen

Vitamin D

Priorin

Magnesium+calcium

Mesotherapie

und es wied Immer schlimmmmmerrrr

Lg

camelia

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Ataba](#) on Mon, 11 Apr 2011 06:22:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

es rieselt  
und rieselt  
und rieselt  
und rieselt

seit 2 Wochen wieder viel stärker.

Die letzten 4 Jahre ging es bei mir immer im Juni los. Dieses Jahr Ende März

Ob das jetzt die Nachwehen vom Pille-Absetzen sind im Juli 2010 ??

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 11 Apr 2011 06:33:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Mädels,

ich denke, dass es echt am Frühjahr liegen wird!!!

Ist ja komisch, dass alle innerhalb der letzten 2-3 Wochen wieder vermehrt HA haben

Bei mir hat es sich auch die letzten beiden Wochen, in denen mir vermehrt die Haare ausgehen!

@Ataba: glaub ich nicht, mit der Pille...

@Camelia: meine Haare sind auch so schrecklich fein & wenn sie dann noch blond gefärbt sind, sieht man sie überhaupt gar nicht...

Ich werde mir ein Therapieplatz suchen, denke, dass kann meine psychische Situation NUR verbessern!!!

Ich wünsch uns Kraft!!!  
Und Haare!

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [cereza](#) on Mon, 11 Apr 2011 07:37:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

camelia, mach dich nicht so fertig. brich den quatsch ab, besorg dir eine hübsche perücke und genieß das leben wieder. man sieht es WIRKLICH nicht, wenn man eine gefunden hat, die wirklich zu einem passt! und es ist doch echt egal, ob die eigenen haare sind oder nicht... schau,

du verschwendest einen schönen tag nach dem anderen für ärzte, therapien, ist doch doof....  
schau dich mal bei alopeciaworld um, da gibts sooo schöne sachen zur inspiration...

---

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Cora](#) on Mon, 11 Apr 2011 08:34:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo camelia, ich stimme cereza restlos zu: Wenn man wirklich denkt, man schnappt jetzt gleich über weil so viel ausfällt ... und echt nicht mehr viel übrig ist ... dann RUNTER mit dem Rest und schöne Perücke drauf. Oder n tolles Tuch. Was meinst du, wie befreiend das sein wird, gar nicht mehr über den Mist nachdenken zu müssen - einfach weil man ne ganz andere Lösung gefunden hat??

Haarausfall ist beschissen. Und eben drum darf er nicht auch noch das ganze Leben kaputt machen.

---

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Tristesse25](#) on Mon, 11 Apr 2011 08:57:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich warte aktuell auf mein Haarteil - hab keine Lust mehr auch nur eine Sekunde in Trauer um meine Haare zu verschwenden  
Ich habe mittlerweile die Einstellung wie Cereza: Eigene Haare oder Zweithaar, beides kann hübsch aussehen! Wir setzen uns doch nur selbst Grenzen im Kopf, die uns das Leben schwer machen... Ich jedenfalls möchte wieder angstfrei durch die Stadt gehen, ich möchte das Leben genießen, den Frühling und Sommer leben ...

---

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 11 Apr 2011 09:12:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey

Was für ein Haarteil hast Du Dir ausgesucht?

---

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [camelia](#) on Mon, 11 Apr 2011 09:17:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi liebe Cereza

Ich trage ja eine Peruecke,sieht auch sehr gut aus,komme damit auch super klar.  
Aber,trotzdem kann ich mich nicht mit meine Situation abfinden,es geht einfach nicht.  
Die Suche nach der Ursache des Haarausfall wuerde mich auch in anderer Hinsicht viel bringen.  
Die Diagnose Hashimoto habe ich nuuur ,weil ich immer verzweifelt hier im Forum mitgelesen  
habe,und selber zum SD spezialisten hinging,mein Hausarzt kam ja nie auf die Idee.  
Mein im Koerper nicht vorhandener VitaminD(0)!!!!!!!kam auch nur raus,weil ich gelesen habe  
dass ein Mangel von vitamin D,Ha ausloesen kann,und darauf bestand dass es Untersucht wird.  
Also geht es nicht nur Um Haarausfall.  
Habe jetzt einen Termin beim Heilpraktiker und werde eine Micronaehrstoffanalyse machen.  
Finanziell bin ich defintiv ruiniert,aber ich fuehle mich jetzt wieder besser,weil ich Aktiv was  
mache.  
Du hast ja schon recht,die ganze Energi die ich jetzt aufbringen muss Um im Net zu  
lesen,Termine zumachen und und und,koennte ich fuer schoenere Sachen gebrauchen,aber ich  
bin halt so verbissen.

Trotzdem ,danke ich dir fuer deine aufmunternde Woerte

lg  
camelia

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [camelia](#) on Mon, 11 Apr 2011 09:41:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nochmal an alle

Danke euch fuer die netten,vernuenftigen Antworten.

Wenn ich so vernuenftig und gelassen waere wie ihr,wuerde es mir besser gehen.  
Aber ich bin halt leider ein sehr Impulsiver,Gefuehlgestuerte person

ich wuensche euch schoene Tage und alles Gute

lg  
camelia

---

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Tristesse25](#) on Mon, 11 Apr 2011 09:55:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Pony:

Es handelt sich um ein kleines Haarteil, was mir (Oberkopf)volumen verschaffen soll. Ich kann es Clipsen oder permanent befestigen lassen, aber erstmal gucken wie es aussieht

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Cora](#) on Mon, 11 Apr 2011 09:59:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich versteh dich gut. Erstens dreht frau einfach immer mehr am Rad, wenn grad richtig viel ausfällt ... weiß aus eigener Erfahrung, dass der netteste Zuspruch da nur bedingt hilft.

Und außerdem hast du ja aktuell ne neue Spur. Hashimoto und Vit. D sind natürlich ein echter, ernstzunehmender Ansatz, sich nochmal richtig in die Problematik reinzuknien. Mach das, ich drück dir die Daumen, dass du weiterkommst!

Und versuch trotzdem, dir auch mit dem jetzigen Status die Lebensqualität zurückzuholen. Kannst ja auch DA mal ein bisschen verbissen sein

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 11 Apr 2011 11:42:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Cool! An son nem Haarteil bin auch interessiert...  
Ich bräuchte auch so eine Lösung für den Oberkopf, da mein Scheitel sehr durchschimmert

Wann kommt Dein Haarteil?

Find ich Spitze \*auch haben wollen\*

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [camelia](#) on Mon, 11 Apr 2011 12:00:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi

Habe was positives zu berichten.  
Ich habe gerade mit meine nicht so teuren Kunshaarperuecke+Toppikhair und etwas Fantasie

---

eine Frisur hinbekommen, die erstmal super sexy aussieht und zweitens würde heute wenigstens, niemand merken, dass ich eine Perücke trage.

Gott segne denjenigen, der Toppik erfunden hat, ohne den, könnte ich nicht eine relativ dicht aussehende natürliche Haaransatz vortäuschen (da muss man auch halt aufpassen, dass man nicht zu viel reinhaut)

An alle die sich eine Perücke kaufen wollen, kann ich nur sagen, traut euch!

Ich glaube, es sieht echt natürlich aus, wenn man/frau die Perücke so trägt das vorne die eigene Haare raussehen.

Ich musste es einfach los werden, nach dem ganzen negativen Beitrag.

Lg  
camelia

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 11 Apr 2011 12:11:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Find ich gut!

Will auch son Haarersatz & einfach denken: SCHEISS DRAUF!!!

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Tristesse25](#) on Mon, 11 Apr 2011 12:19:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es kann jeden Tag soweit sein - bis dahin schicke ich täglich Gebete zum Himmel, dass es gut aussieht

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [cereza](#) on Mon, 11 Apr 2011 14:59:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Camelia,  
das müssen die eigenen Haare doch gar nicht! Hast du keinen Lacefront-Ansatz? Meine Perücke ist Voll-Lace, und ich kann den Haaransatz nicht einmal selbst erkennen, so gut sieht das aus! Ich war letztes fast ein wenig enttäuscht, dass sie nun erstmal wieder im Schrank verschwinden muss - die Haare sind nicht so lockig, dafür viel länger als meine

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [camelia](#) on Tue, 12 Apr 2011 09:01:42 GMT

---

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

---

hi cereza

Meine perucke hat kein lacefrontansatz,weiss auch nicht ob es unbedingt was fuer mich waere. Wenn ich die peruecke etwas Hinten befestige,habe ich eher das Gefuehl ein Haarteil zu tragen und keine peruecke.Da kommen dann einfach ein paar eigene Haare drauf,rest als poni und es sieht sehr natuerlich aus,und ich habe nicht das gefuehl eine Muteze zu tragen,da ich es an Stirn nicht so spuere.

Ig  
camelia

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 17 Apr 2011 10:06:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...und es fällt & fällt & fällt

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [besen](#) on Tue, 19 Apr 2011 17:54:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Heei

dankeschön !! Das ist lieb von dir  
Ja beim Absetzen der Pille war ich auch vorsichtig aber jetzt bin ich echt froh ... mag sein dass mir auf Grund der Umstellung momentan noch mehr die Haare ausgehen aber meine Depressionen sind besser geworden  
Mit Regaine habe ich allerdings nicht gezögert ... woher kommen deine Bedenken ?  
Beim ersten mal hats mir super geholfen !!! Ka wieso das dann nach den 2 Jahren wieder angefangen hat mit dem Haarausfall, aber wie gesagt geholfen hats

Liebe Grüße  
Ani

---

---

Subject: Aw: Wie siehts bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [gretchen](#) on Tue, 19 Apr 2011 20:31:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Mit Regaine habe ich allerdings nicht gezögert ... woher kommen deine Bedenken ?

Beim ersten mal hats mir super geholfen !!! Ka wieso das dann nach den 2 Jahren wieder angefangen hat mit dem Haarausfall, aber wie gesagt geholfen hats Very Happy

hab das schon öfter in bezug auf minoxidil gehört und glaube (!) das liegt an der synchronisierung der wachstumszyklen durch das anfängliche shedding. irgendwann fallen dann die gleichzeitig neugewachsenen haare ggf auch wieder gleichzeitig aus. aber das ist nur meine theorie.

---

---

Subject: Aw: Wie siehst bei Euch aus, aktuell?  
Posted by [Cora](#) on Tue, 19 Apr 2011 22:40:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ein Klassiker scheint ja wohl auch zu sein, dass Regaine irgendwann einfach aufhört zu wirken. Bei einigen nach ca. 2 Jahren, hab ich schon ein paar mal gelesen.

---