
Subject: Horrorausfall

Posted by [maurizio](#) on Tue, 03 May 2011 10:34:12 GMT

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

hallo ihr lieben,

mir ist echt zum heulen zumunte.

habe mir heute nach 2 tagen die haare wieder gewaschen.

einen knäul von tischtennisballgröße habe ich aus dem sieb gezogen!!!

hey ich bin echt am boden, so schlimm war es schon lange nicht mehr.

nici

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [Iras](#) on Tue, 03 May 2011 11:02:11 GMT

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

Hallo Maurizio, sei mal ganz lieb gedrückt. Ich sitze ebenfalls hier und heule Rotz und Wasser. Ich habe schon seit 2002 Haarausfall, trotz Pille und Regaine immer wieder Haarausfall und höchstens noch ein Drittel meiner ursprünglichen Haarmenge. Seit Ende September habe ich nun erneut Haarausfall, und dieser hat nicht wie sonst immer nach circa vier Monaten gestoppt, sondern hält nach wie vor an. Kurzfristig war es mal besser, nun habe ich wieder Ausfallzahlen von horrenden Ausmassen. Heute beim Waschen - ebenfalls nach zwei Tagen - waren es 600.... Ich bin ebenfalls völlig ratlos, was ich noch machen soll, oder an wen ich noch wenden soll. Die Ärzte sagen alle Regaine, aber das nehme ich nun seit über acht Jahre, und ich habe ja noch nicht mal den damaligen Status halten können....

Viele Grüße von einer ebenfalls völlig verzweifelten Iras

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [maurizio](#) on Tue, 03 May 2011 11:39:46 GMT

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

hallo iras,

ganz feste zurückdrück!

die pille habe ich bewusst abgesetzt, weil ich eben in dieser das ganze übel sehe. regaine konnte ich nicht nehmen, hatte ein furchtbares exzeme davon bekommen.

ja ich bin momentan auch nur noch ein häufchen elend, es wäre

so schön, wenn dieser wahnsinn irgendwann mal aufhört!!!

nici

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [pina](#) on Tue, 03 May 2011 12:40:46 GMT

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

Liebe nici,

seit wann hast Du denn die Pille abgesetzt?

Ich kann so sehr mitfühlen!!! Ich hatte dieses Horrorerlebnis knapp 5 Monate nachdem ich endgültig mit der Pille aufgehört habe.

Ein Riesenknäuel Haare nach dem Waschen, ein Halbkreis Haare nach dem Kämmen auf dem Boden. Vor Schreck und Angst habe ich damals ganz weiche Knie bekommen. Nun nehme ich die Pille schon seit über 2 Jahren nicht mehr, aber habe immer noch Haarausfall. Gerade ist so eine Phase mit wieder stärkerem Ausfall.

Du nimmst doch auch bioidentische Hormone oder?

Ach, aber es fehlen einfach die Worte, weil man so ratlos und verzweifelt ist.

Ich wünsche Dir ganz viel Kraft

Liebe Grüße,

pina

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [maurizio](#) on Tue, 03 May 2011 12:47:47 GMT

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

hallo liebe pina,

ich nehme nun die pille seit november 2010 nicht mehr, also eigentlich 5-6 monate nicht mehr.

das progesteron musste ich jetzt absetzen, da ich ja nochmals einen speicheltest machen muss, da meine letzten werte so unglaublich waren, und meine ärztin diese werte des labors angezweifelt hatte.

alle werte wie schilddrüsenwerte, nährstoffe und vitamine und natürlich auch die sexualhormone werden jetzt in den kommenden wochen überprüft. das war mir ein halt, da ich hoffe dass dabei irgendetwas rauskommt, womit ich arbeiten kann.

aber das heutige haarewaschen war für mich wirklich wie ein fall

aus dem 50. stock.

ist bei dir der haarausfall immer gleichbleibend schlimm, oder hattest du auch zeiten wo du keinen hattest?

danke für deine lieben worte, was würde ich nur ohne euch machen

nici

Subject: Aw: Horrorausfall
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 03 May 2011 13:13:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Nici,

hatte das selbe Ereignis gestern morgen - nach dem Haare waschen...

Hab ja recht lange Haare - dann siehts noch schlimmer aus

Ich kämme immer (sanft) über der Badewanne - die ist weiß!
Ich hab gedacht ich träume, beim aufsammeln der Haare

Nur beim rauskämmen waren es um die 40 - was beim Waschen rausgegangen ist, weiß ich nicht. Habe jetzt so eine super-moderne Dusche und auch so eine Badewanne - da passt kein Sieb mehr rein. Vielleicht auch gut so! Seh ich die Haare wenigstens nicht! Am Tag verteilt gehen ja auch etliche aus. Ich steck die Haare nach dem waschen bzw. wenn sie etwas angetrocknet sind, direkt hoch... Ich mags nicht mehr sehen, wenn alles fliegt

In meiner frisch gewaschenen Wäsche - ÜBERALL meine Haare - in der Tastatur, auf meiner Couch auf den Balkonmöbeln. Beim fegen verhaken die sich soooo herrlich im Besen. Es ist zum heulen. Echt. Ich komm da auch nicht mehr mit klar!!!

Fühl Dich gedrückt!!!
Du bist nicht alleine!!!

Subject: Aw: Horrorausfall
Posted by [Tinchen](#) on Tue, 03 May 2011 14:56:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lese immer fleißig mit.Und leide auch mit.
Seit 2006 habe ich HA.War bei zig Ärzten,immer alles o.k. Ha,ha.
Nehme Regaine ,Biotin und und und.
Ich habe den Tick die Haare zu zählen und ein Tabelle zu führen.
Die "besten" Monate sind Dez./Jan./Feb.Und die Horrormonate Juli/Aug./Sept.
Einige vom Euch schreiben,das sie jetzt viele Haare verlieren.Das ist bei mir auch so.Im

Gegensatz zu den anderen Jahren,wo es sich noch in Grenzen hielt und langsam steigerte.Habe ich jetzt schon fast die "Sommerzahlen" erreicht.

Woran kann es liegen ? An dem langen Winter ?? Fellwechsel wie bei den Tieren ?

Vor einigen Wochen musste ich eine Rohrreinigungsfirma bestellen,weil der Abfluss verstopft war.Ursache :ein Riesenknäul Haare.Wenn ich die alle noch zu meiner Statistik dazu hochrechne,Könnte ich nur heulen.

LG

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [nat2307](#) on Tue, 03 May 2011 21:00:56 GMT

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

Dicker Drücker, Nici!

Ich glaube wirklich, dass es am Frühjahr liegt. Auch mir fallen derzeit wieder mehr Haare aus und ich kenn das von mir noch von früher (als ich noch überhaupt keinen "Haarausfall" hatte). Säuger haben ja klassischerweise im Frühjahr Fellwechsel, wenn sich abzeichnet, dass es langsam dauerhaft warm bleiben wird.

Du wirst sehen, die Phase geht vorbei!

Alles Liebe, nicht verzagen!

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [pina](#) on Wed, 04 May 2011 07:53:21 GMT

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

Guten Morgen liebe nici,

nachdem ich diese wahnsinnsmenge Haare damals verloren habe (über 500), war es beim nächsten Haarewaschen wieder sehr wenig. Aber da habe ich mich zu früh gefreut, denn schon nach der folgenden Haarwäsche war ich am Boden.

Sehr lange Zeit hat es sich dann auf einen Haarverlust von ca. 200-300 eingependelt an Haarwaschtagen, also alle zwei Tage.

Nach Monaten wurde das besser, aber es fallen ja immer noch zu viele aus. Andere sagen mir immer wieder, sie würden nichts sehen. Ich sehe es, wenn ich mir durch die Haare fahre, wenn ich, wie Ponyfranse, die Wohnung den Balkon fege. Überall liegen Haare. Und da ich dunkle Haare habe, sieht man die auch sehr deutlich.

Heute habe ich einen Termin bei meiner neuen Frauenärztin und hoffe, dass ich sie überzeugen kann, einen Hormonstatus zu erstellen.

ich bin so sicher, dass das progesteron zu niedrig ist,wegen auch anderer Beschwerden. Im Oktober ahbe ich dann noch einen Termin bei einer Ärztin, die auch die ganzen Mikronährstoffe untersucht.

Heute Morgen,nici, habe ich mir die Haare gebürstet und locker wieder 40 verloren. Heute Abend wasche ich sie, ich möchte garnicht wissen, wieviele es dann wieder sind....

Das mit dem Fellwechsel ist ja gut und schön, aber das hatte ich früher nie!!!

Wachsen Deine Haare nach?

Bei mir wachsen ganz viele nach, nur kann ich bestimmt sagen, dass für ein nachwachsendes Haar 2-3 ausfallen. Somit verschlechtert sich mein Haarstatus stetig.

Ich drücke Dich ganz lieb,

pina

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [springflower](#) on Wed, 04 May 2011 17:03:20 GMT

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

Oh das tut mir leid! Ich weiß wie man sich hierbei fühlt. Bei mir ist das auch so. Ich zähle meine Haare nicht, aber ich sehe es ja an der Menge die auch immer so ein Knäul ist. Schrecklich ist das!

Aber nachdem Du die Pille erst im November abgesetzt hast und Amalgamausleitung usw. machst kommt hier sehr viel Belastung zusammen. Außerdem musst Du noch ein paar Monate zurückrechnen, da ja die Haare die Dir jetzt ausfallen ca. 3-4 Monate in der Ruhephase waren. Als Anfang des Jahres hat Dein Körper sicher noch den Pillenabsetzschock zu verdauen gehabt.

Ich glaub halt schon, dass die Haare einfach ein Indikator ist, das irgendetwas im Körper nicht rund läuft. Die Haar müssen dann als Erstes dran glauben - weil die benötigt man ja nicht wirklich um zu Überleben. Das sicher nicht, aber zum Wohlfühlen schon!!!!

Ich glaube wir alle wünschen uns hier gute Ärzte, Begleiter die uns helfen die Ursache zu erkennen.

Für mich ist es auch schwierig, immer selbst herumzudoktern zu müssen. Einmal dies und dann das und eigentlich hat man keinen Plan und versucht halt einfach doch dem beizukommen. Es kommt ja auch noch dazu, dass jeder Fall total individuell ist und jeder vermutlich eine andere Ursache. Wobei es sicher viele Übereinstimmungen gibt bei uns (Schilddrüse, Hormone, Stress...).

Hoffentlich geht es Dir schon etwas besser heute!

Ich hab auch gerade ein kleines Tief wegen meinen Haarausfall und das ich ihm nicht bei komme.

Lg Linda

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.

Posted by [maurizio](#) on Thu, 05 May 2011 07:49:29 GMT

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

ohhhhhhhh,

wie fies ist das denn?

meine haare sehen katastrophal aus, stumpf, fiesselig, und mir gehen horrorzahlen aus. beim kämen gehen richtige strähnen aus nach dem waschen!

nur nicht unterkriegen lassen.....ich geb mir die größte mühe!!!

nici

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.

Posted by [pina](#) on Thu, 05 May 2011 09:04:00 GMT

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

Liebe nici,

ich drücke Dich jetzt mal ganz fest - tröst.

Wie Du Dich momentan fühlst kann ich genau verstehen. Aber das wird besser!!! Ist Dein Speichereisenwert ok? Ich nehme immer weiter die Eisenkapseln.

Eine Freundin sagte mir gestern, mein Zopf sei auch schonmal dicker gewesen, so würde man zwar nix sehen, aber halt am Zopf.

Ich musste mich so sehr beherrschen, um nicht in Tränen auszubrechen.

Allerdings hat auch noch niemand so ehrlich etwas gesagt.

Bleib jetzt unbedingt stark wegen der Pille, der Ausfall wird wieder besser!!!!!!

Ganz, ganz liebe Grüße,

pina

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.

Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 05 May 2011 12:27:35 GMT

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

Hey Nici,

erst mal dicken Knutscher!

Von wieviel Haaren redest Du denn?

Was heisst den Strähnenweise?

Bei mir waren es heute auch wieder ne Menge...

Bisher so um die 50 bis 60... der Tag ist noch lang!

Hatte ja das Haarewaschen für kurze Zeit auf alle 2 Tage verschoben und mich einen Tag mit Trockenshampoo über Wasser gehalten... Aber das, was dann rauskommt beim 2-tägigen Waschen ertrag ich auch nicht. Da bin ich locker mit 100 Haaren dabei & dass sind bei meinen

wenigen Haaren verdammt viele.

Meine Mutter meinte gestern auch zu mir: Joaaa, man sieht schon, dass die Haare im allgemeinen dünner geworden sind. Super! Naja, wengstens sagt sie mir die Wahrheit.

Dann hab ich wohl nicht nur ne Lichtung am Scheitel sondern hinzu kommt noch der diffuse Aufall

Wer mag mich erschiessen?

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.
Posted by [maurizio](#) on Thu, 05 May 2011 12:56:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey ponyfranse,

ich sprech hier eher von 400 haaren vor zwei tagen beim waschen,
beim kämmen bestimmt nochmals 50.
heute beim waschen bestimmt 200 und beim kämmen mindestens nochmals 60-70, ist also echt
horror, und ich habe keine ahnung
warum.

ich habe das progesteron jetzt abgesetzt, aber wenn ich ehrlich
bin, habe ich so wenig geschmiert, aufgrund dieser speichelanalyse
die so hohe progwerte anzeigte, dass das meiner meinung nach
nicht der grund sein kann. hatte vielleicht noch 1/8 der täglich
empfohlenen dosis.

ich glaube eher, das das jetzt die nachwehen der pilleneinahme
bis zum november 2010 sind.

versuche verzweifelt, an alles andere zu denken, als an meine
haare....

nici

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.
Posted by [gretchen](#) on Thu, 05 May 2011 13:07:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vielleicht hilft es, wenn du dir sagst, dass das nur ein zeitlich begrenzter vorgang sein kann?

hast du wirklich NICHTS weiter geändert seit november?
ne größere gewichtsabnahme vielleicht?

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.
Posted by [maurizio](#) on Thu, 05 May 2011 13:09:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich jogge seit 6 wochen alle 2 tage und zwischendrin gehe ich
1 mal die woche noch schwimmen, ab und zu crosstrainer.

leider hat sich deshalb aber nicht mein gewicht verändert.
wiege nach wie vor 57,5 kg, kein gramm!!!

nici

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.
Posted by [gretchen](#) on Thu, 05 May 2011 13:14:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ggf entgiftet dein körper?
außerdem werden beim sport viele freie radikale frei, die durch nährstoffe abgefangen werden
müssen, da sie sonst schädigend wirken. und wenn du die nicht in ausreichender menge
hast....

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.
Posted by [Cora](#) on Thu, 05 May 2011 14:30:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Nici du Arme, 3 Sachen fallen mir dazu ein:

Bei mir haut jegliche Hormonschwankung sofort total rein. Also wenn ICH gerade erst
Progesteron abgesetzt hätte - egal, wie lang und wieviel ich vorher geschmiert habe - würden
mir auch so viele Haare ausgehen wie dir gerade. Unabhängig davon, wie meine Bluwerte sind /
waren! Natürlich kommt dein post-pill Zustand dazu, da hats bei mir auch über Monate
hinweg OHNE zusätzliche Hormonexperimente extrem geschwankt mit den Ausfallzahlen
eine Woche besser, die nächste schlimmer als je zuvor. 400+ Haare beim Waschen hatte ich
damals auch

gretchen hat Recht: Sag dir immer wieder, dass DIESER Zustand vorbei geht! Es fallen auf
keinen Fall dauerhaft so viele Haare aus.

Und wenn du vor 6 Wochen neu mit Sport angefangen hast, isses klar dass du nicht abnimmst.
Du baust ja Muskelmasse auf, und die wiegt auch was Mir gehts übrigens gerade haaargenau
so Abnahme müsste erst jetzt irgendwann dazukommen.

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.
Posted by [pina](#) on Thu, 05 May 2011 15:11:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nochmal,

das sind bestimmt die Auswirkungen des Pilleabsetzens. Und der Körper braucht offensichtlich ziemlich lange, um sich umzustellen, zumindest meiner, bin ja auch keine 20 mehr. Ich jogge seit einiger Zeit auch, allerdings, um Kondition für meinen anderen Sport zu bekommen, nicht zum Abnehmen. Ich glaube auch nicht, dass das Joggen den Haarausfall fördert! Oberwichtig sind da aber die richtigen Schuhe, sonst gibts anderswo Probleme. Zu viel und zu extremer Sport ist allerdings für die Hormonbalance nicht gut. Aber ich glaube, von so einem extremen Sportprogramm sind wir weit entfernt. Wichtig ist, dass es Spaß macht und die Psyche mal einen positiven Kick erhält.

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.
Posted by [maurizio](#) on Thu, 05 May 2011 15:54:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wisst ihr was mich wirklich fertig macht?

ich versuche ja aus diesem desaster wirklich positives zu basteln. ich habe haarausfall, okay ich werde mich dahinter klemmen und was unternehmen, frauenarzt, endokrinologe, hautarzt, hausarzt, homeopath, dann zahnarzt, ausleitung.....nichts hat auch irgendwie geholfen.

dann okay, dann setze ich die pille ab. liebe psyche gut, figur gut, haare weg, als umgekehrt (vor allem psyche).

tja und dann auf einmal nochmals gewichtszunahme, obwohls bisher immer nach der pille bergab ging mit dem gewicht.

dann okay, dann muss ich mich mehr dahinter klemmen, selbst was tun. okay, seit 6 wochen training, soviel durchsetzungskraft eingesetzt... und was passiert? kein kilo abgenommen und jetzt gehen mir die haar auch noch büschelweise aus....langsam weiss ich gar nicht mehr was den lang gehen soll...

in meinem inneren ist da jetzt sowas wie: und wrenns doch am sport liegt?

kennt ihr das?

irgendwie kann alles die ursache sein, und irgendwie ist nichts

die ursache.....

ach ich bin einfach nur mal wieder entmutigt....

nici

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [mrs.xy](#) on Thu, 05 May 2011 19:34:39 GMT

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

Hallo Nici,

ui dem Regaine und Ekzem fällt mir spontan ein, dass ich auch juckende Kopfhaut etc bekommen habe.

Das habe ich meinem neuen Hautarzt erzählt und der hat mir eine Mischung verschrieben, in dem dieser allergieauslösende Stoff nicht enthalten ist.

Wahrscheinlich weißt Du das schon, dass es sowas gibt, aber ich wollts dennoch kurz schreiben. Seitdem ich sein Minoxidil nehme, habe ich keine trockene Kopfhaut, Jucken etc mehr.

Liebe Grüsse

Nina

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [gretchen](#) on Thu, 05 May 2011 20:06:24 GMT

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

Zitat:tja und dann auf einmal nochmals gewichtszunahme, obwohls bisher immer nach der pille bergab ging mit dem gewicht.

nici, mir fällt noch was ein....all das könnte auch ein gutes zeichen sein!

seit wann nimmst du an gewicht zu? seit dem absetzen oder kurz danach, richtig? so ists ja bei mir auch...*grummel* und weißte wieso????

weil meine ovarien wieder eigenes östrogen herstellen!!!!
und das wird dazu führen, dass dein HA wieder besser wird.

dass sie JETZT ausfallen liegt sicher daran, dass du gestagen und östrogen (pille eben) ja gleichzeitig abgesetzt hast...östrogen fällt weg, ovarien haben aber noch mit den nachwirkungen der pille (gestagen) zu kämpfen und sind noch bissl in verzug....darum springen sie erst später an (salaopp gesagt ggf als die gewichtszunahme anfang)...verstehst du, was ich meine (vermute..)???

mein HA fiel ja diesmal nicht so krass aus und ich hatte früher schon >500 haaren pro TAG verloren....ich vermute diesmal gings (BISHER..bin bei 5 monaten nach absetzen von östrogen

und 8 monate nach gestagenweglassen) glimpflicher weil ich eben erst das gestagen und dann das östrogen weggelassen hatte (weils eben keine "richtige" pille war.

konfus, entschuldige...aber hoffentlich bissl hoffnung machend .

und hey: nährstoffe nicht vernachlässigen...die pille leert alles und für kräftigere haare brauchst du nicht nur "von allem (!) etwas" sondern von allem viel!
ich meinte übrigens auch nicht, dass sport HA macht. bis du vom sport erhöhte androgene bekommst, musst du schon maskuline züge annehmen .
aber wenn du deinen stoffwechsel auf touren bringst, gib ihm auch brennmaterial.
(micronährstoffe natürlichen ursprungs, nicht nur KH, EW und FETT...) das wäre wie ein haus aus ziegeln bauen und die fugenmasse zu vergessen...oder so . du weißt, was ich sagen will.

alles, alles liebe

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.
Posted by [pina](#) on Thu, 05 May 2011 20:10:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh ja! Man stellt sich ganz viele Selbstdiagnosen. Es könnte ja eine Schilddrüsenunterfunktion sein, klar der Eisenmangel ist es, oh das liegt am niedrigen Biotinspiegel, vielleicht habe ich eine Resorptionsstörung, Amalgam soll schädlich sein- dann liegt es wahrscheinlich daran, so jetzt stimmen die Hormonwerte aber garantiert nicht, usw..

Kenne ich!!!! An die Sache mit den Hormonen glaube ich aber inzwischen immer noch.
Wenn ich mir die Haare wasche, dann drücke ich die zum Schluss immer über Kopf aus und lasse das dünne Bündelchen durch die Hände gleiten, da bleiben dann in den Händen die ausgegangen Haare (die nicht im Abfluss hängen...)drin.
Damals bei diesem ganz schlimmen Ausfall war das meistens ein richtiges Büschel.
Ist Deine Kopfhaut intakt oder hast Du da auch Probleme?

Momentan versuche ich mich wegen der Ursache nicht mehr zu verrückt zu machen und mich sofort an jeden Strohalm zu klammern. Ich war ja schon bei Tumoren gelandet in meiner Phantasie und "dank" google.

Deine Geschichte hört sich bzgl. des Haarausfalls wie meine an. Los ging es schon vor dem Absetzen der Pille. Es kam ein Pillenwechsel und nach dem kompletten Absetzen war es fast unerträglich. Nun hat es sich etwas gebessert, ist aber noch weit entfernt von normal. Und keiner kann mir die Ursache nennen. Somit suche ich nach Ärzten, die vielleicht entscheidende Werte untersuchen und mein Problem überhaupt ernst nehmen. Natürlich weiß ich, dass es viel viel schlimmere Schicksale gibt.

Subject: Aw: Horrorausfall die 2.

Posted by [pina](#) on Thu, 05 May 2011 20:15:09 GMT

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

ach so nochwas: Dein Körper schaltet langsam auf Fettverbrennung um! Mach weiter mit dem Sport, dann zeigt sich auf Dauer ein Effekt. Und wie schon geschrieben wurde: Es wird Muskelmasse aufgebaut. Fett wird trotzdem abgebaut, das merkst Du aber dann erst mal nicht am Gewicht, da Muskelmasse schwerer ist. Aber die Figur wird straffer. Man sieht den Unterschied. Wichtig ist eine gute Mikronährstoffversorgung, vor allem Magnesium.

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [maurizio](#) on Fri, 06 May 2011 04:30:36 GMT

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

liebes gretchen,

du hast mich gerade umgehauen.
deine theorie könnte stimmen, weil bei mir gerade eben eben
alles etwas anders läuft als sonst.

vielleicht bin ich gerade im umbruch....
ich hoffe du hast recht mit deiner vermutung.

ich versuche mich gerade wirklich ganz gesund zu ernähren in form
von gemüse und obst (gesünder als je zuvor), vor allem versuche
ich wirklich an alles zu denken und nehme eisenhaltige lebensmittel
nur in kombi mit vitamin c aber dazu keine milch, kaffee.....

meine ärztin meinte auch, dass sie nicht glaubt dass der sport
das testesteron dermaßen erhöht, nur bei leistungssportler.

gretchen lass uns hier beschliessen: sollten wir es schaffen, dass
sich unser haarzustand wieder so einpendelt, dass es für uns ok
ist und verschwunden ist aus dem zentrum unseres denkens,
dann treffen wir uns irgendwo in der mitte von unseren wohnorten
und stoßen mit einem gläschen darauf an!!!

du hilfst mir hier immer wieder und machst mir soviel mut!
schon alleine dafür solltest du langsam belohnt werden!!!

nici

Subject: Aw: Horrorausfall

Posted by [gretchen](#) on Fri, 06 May 2011 05:58:01 GMT

hallo nici,

JA, das machen wir aber ECHT!!! mit mehreren gläschen .

und ich mach dir gern mut, weil ich genau weiß, wie man sich fühlt....bei mir ist es ja jetzt erst nach 3 jahren so gaaaaaaanz langsam wieder besser...(traus mich garnicht "laut" zu schreiben).

drücke uns weiterhin die daumen!!!
