
Subject: Bitte helft mir!

Posted by [Zaubersternchen](#) on Sun, 09 Oct 2011 09:38:01 GMT

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

Ich weiß, hier haben fast alle Haarausfall, aber es kann doch nicht sein, dass NIEMANDEM je geholfen wurde??? Das glaube ich einfach nicht!!!

Ich kann nicht aufhören zu weinen, weil ich (40) seit ca. 6 Monaten Haare verliere. Erst waren es nur "einige", machte mir nichts aus, ich hatte ja genug... Aber seit ca. 4 Wochen verliere ich 300 bis 500 Haare und mehr - jeden Tag!!! Nach meiner Berechnung habe ich in ca. 8 Monaten eine Glatze!!! Ich nehme seit 20 Jahren Diane 35 (Pille). Alle Blutwerte sind ok. Da ich aber auch starke Hitzewellen und Stimmungsschwankungen habe, meinten meine Haus- und Hautärztin beide, dies sei alles auf einen Östrogenmangel zurückzuführen.

Ich soll Regaine nehmen, habe aber Angst vor dem "Shedding", zumal es ja oft nicht mal helfen soll...)

Meine Frauenärztin sagt, das kann nicht sein, da ich die Pille nehme und meint, das läge nur am "Stress" (nur: ich habe keinen!!!), das seien meine "Nerven". Sie könne keinen Hormonspiegel machen, unter der Pille, ich müsse erst mal 6 Monate die Pille absetzen - doch dann bin ich schon fast kahl!!!

Ich wechsele nun die Frauenärztin. Ich kann doch nicht einfach nichts tun??? Ich hatte noch niemals ein Haarproblem, und nun so heftig! Was soll ich denn nur tun???

Bitte, bitte, falls jemand einen guten Rat weiß, bitte, schreibt ihn mir, denn ich bin sooooo verzweifelt!

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [Ataba](#) on Sun, 09 Oct 2011 09:59:11 GMT

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

Hi Du,

nur mal vorweg: So schnell gibts keine Glatze !!!!

Ich selbst hatte jetzt 4 Jahre richtigen Sommer-Horror-HA und hab noch keine Glatze. Obwohl ich vor 4 Jahren auch dachte, ich hätte noch 3 Monate und dann steh ich kahl da. Dem ist aber -meistens- nicht so.

Verlierst Du erst 6 Monate Haare oder zwischendurch auch mal unter der Pille? War bei Dir irgendwas vor ca. 6 Monaten oder auch noch 2-3 Monate vorher?

Mal ganz nebenbei: 20 Jahre (!!) die Diane..... puhh..... das ist schon heftig. Mir hat jeder Gyn gesagt, dies wäre nur eine Pille für kurzfristige Einnahme. Einer meinte sogar, als ich die Diane wg. der Haare wollte, das wäre wie mit Kanonen auf Spatzen schießen. Da mag er einerseits recht haben, andererseits weiß ein Nichtbetroffener nicht, was man alles für die Haare machen würde. Man greift nach jedem Strohalm.

LG

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [Zaubersternchen](#) on Sun, 09 Oct 2011 10:03:11 GMT

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

Hallo, erst mal daaanke, dass Du antwortest!

Nö, es war "Nix" vor 6 Monaten...

Naja, ich hatte schon etwas Stress, aber nicht mehr, als früher schon öfter auch.

Ich hatte plötzlich leichten Haarausfall - und das noch NIE zuvor. Doch seit ca. 1 Monat fallen mir täglich 300-500 Haare aus (300 mindestens, 500 mindestens am "Waschtag" (jeden 3. Tag)).

Ich dachte "das sieht aber viel aus" - und fing an zu zählen... jetzt sieht man es schon - nach nur 1 Monat...

Mir hatte der Frauenarzt damals nichts von den negativen Seiten "meiner" Pille gesagt - und solange alles ok ist, fragt man ja nicht weiter... Oh, wie ich das bereue... aber nun ist es zu spät...

PS: Wie sehen Deine Haare denn nun aus??

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [maurizio](#) on Sun, 09 Oct 2011 19:07:27 GMT

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

Hallo Zaubersternchen,

erstmal: auch ich dachte, wenn das so weiter geht habe ich in ein paar Monaten eine Glatze.

Mein Haarausfall geht jetzt schon 2 Jahre und 3 Monate, und ich habe immer noch Haare auf dem Kopf.

Es wachsen ja immer wieder welche nach, das darfst Du nicht vergessen.

Wie gut kann ich dich verstehen. Bei mir war das erste Jahr auch der volle Horror, ich hatte nichts mehr anderes als Haare im Kopf. Mein Haarstatus jetzt, 3/4 sind weg. Mein Zopf mehr als jämmerlich, aber ich kann damit leben, langsam sogar gut damit.

Auch ich habe eine Ärzttour hinter mir, die sich SIE schreibt!
Um nichts vorwegzunehmen: was Frauenärzte betrifft, haben 99% nur ein Mittel: Pillenwechsel.

Aber auch die anderen Ärzte wie Endokrinologe, Hausarzt, Heilpraktiker etc. konnten mir bisher nicht helfen...

Was ich dir empfehlen würde: geh zu einem Arzt der bei Dir alle Micronährstoffe überprüft, vielleicht fehlt Dir etwas. Solange du die Pille nimmst, ist eine Hormonüberprüfung eigentlich sinnlos.

Ach hätte ich Erfolg verzeichnet würde ich es hier im Forum laut herrausschreien, leider ist dem nicht so. Und so suche auch ich weiter und hoffe irgendwann dann doch zu finden was ich suche.

Kopf hoch, und lass das zählen, macht dich nur kirre.

Nici

Subject: Aw: Bitte helft mir!
Posted by [Zaubersternchen](#) on Mon, 10 Oct 2011 06:51:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Nici!
Das klingt ja entsetzlich!!! Also ganz ehrlich: ohne Haare lebe ICH garantiert nicht weiter!
Meine Schilddrüse spielt meiner Meinung nach auch total verrückt, ich habe alle Symptome, würde sogar behaupten, schlimmer geht es nicht, aber die Ärztin hat eine erste Blutuntersuchung gemacht, deren Werte "normal" waren, daher meint sie, weitere Us seien unnötig.
Ich bin so verzweifelt...

Subject: Aw: Bitte helft mir!
Posted by [Klara77](#) on Mon, 10 Oct 2011 10:03:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist zwar schlimm und ärgerlich, aber trotzdem vermutlich "nur" eine Frage des Hormonspiegels. Blutuntersuchung sollte Standard sein, bestimmte Untersuchungen zahlt die Krankenkasse allerdings nicht und müssen selber gezahlt werden.

Subject: Aw: Bitte helft mir!
Posted by [Ruulkasar](#) on Tue, 11 Oct 2011 06:31:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zaubersternchen schrieb am Mon, 10 October 2011 08:51
Liebe Nici!
Das klingt ja entsetzlich!!! Also ganz ehrlich: ohne Haare lebe ICH garantiert nicht weiter!

Ich finds echt schlimm, dass das "Thema Haarausfall bei Frauen" in unserer Gesellschaft so ein Tabu Thema ist, so dass Betroffene gleich an Suizid denken.

Kopf hoch es sind nur Haare, sprich es betrifft nur dein Äusseres und da kann man immer nachhelfen. Ich weiss es ist kein Trost, aber es gibt immer Möglichkeiten im Worst Case zu kaschieren, so dass man Gesellschaftsfähig ist.

Ich bin zwar ein Mann und kann mich nur halb in deine Lage versetzen, aber wie gesagt im Notfall gibt es immer Wege, dass du dir nicht gleich das Leben nehmen musst, wegen ein paar fehlenden Hornfäden auf deinem Kopf.

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [Zaubersternchen](#) on Tue, 11 Oct 2011 06:40:52 GMT

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

@Ruulkasar:

Ich habe immer als "schön" gegolten, war sehr glücklich, obwohl ich klein bin, hatte ich ein wirklich hübsches Gesicht und immer tolle, top gestylte Haare, sehr elegant, es war mir immer wichtig, gepflegt auszusehen.

Dann bekam ich eine Art Rosacea - mitten im Gesicht!!! Und nun auch noch eine Glatze?? Ich könnte mit vielen Krankheiten leben lernen, aber nie im Leben damit!

Es ist nett, dass Du mich aufbauen möchtest, doch definitiv ist es KEINE Option für ein Leben, mich "abzufinden".

Ich werde nie mehr rausgehen können, und immer nur heulen um jedes Haar (was meine Haut auch nicht gerade verbessert)... niemals.

Ich hoffte, Menschen zu finden, deren Problem gelöst wurde, bei denen eine Ursache gefunden wurde - statt dessen sehe ich, dass wir alle nicht ernst genommen werden, und dass es eher darum geht "wie lebe ich nun weiter- ohne Haare".

Ehrlich gesagt bin ich entsetzt darüber, wie wenig hilfsbereit auch Ärzte sind! Keiner nimmt mich richtig ernst! Es heißt immer nur "das kommt oft vor!". Ich könnte kotzen, aber langsam geht die Wut weg, und ich bin eher traurig.

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [Ataba](#) on Tue, 11 Oct 2011 12:45:17 GMT

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

meine Haare sind SEHR ausgedünnt. Aber mit Toppik und Haarspray kann ich noch aus dem Haus gehen.

Ich bin Mitte 30 und ich sag Dir das jetzt mal ganz direkt: Es war klar, dass ich die Pille sowieso keine 10 Jahre mehr nehmen darf. Über kurz oder lang musste sie sowieso weg. Da spielt kein Doc mehr mit. Also kam sie weg. Und es war wohl nicht das Schlechteste. Denk mal drüber nach !!!

Und Gynäkologen darfst sowieso nie fragen. Weil die Pille hat ja nie an was schuld.

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [Revan](#) on Mon, 17 Oct 2011 23:07:32 GMT

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

Hallo Zaubersternchen!!

ich bin zwar ein Mann, aber ich habe für mich wirklich ein "Patentrezept" gegen Haarausfall gefunden...

weiß natürlich nicht, ob das bei dir auch 1 zu 1 wirkt, aber vllt. kann ich dir ja weiterhelfen:

ich muss zugeben, dass ich eigentlich immer extrem volles Haar hatte, und für mich war Haarausfall - nun, auf den Gedanken bin ich gar nicht gekommen...

...irgendwann fiel mir auf, dass mein Haar beim Stylen ziemlich platt

gewirkt hat und dann auch noch eine ganze Menge Haare auf dem Kopfkissen waren!!

Das war dann (auch als Mann!!) erst mal ein Schock! Ich hab dann natürlich erstmal alle mögl. Internetforen durchforstet, Freunde u. Bekannte um Rat gefragt bis ich auf den Gedanken gekommen bin:

Was passiert beim Haarausfall eigentlich? - Die Haare werden dünner - immer weiter bis sie dann verschwinden...

man könnte diesen Vorgang doch einfach umkehren...

also habe ich nach Methoden gesucht, das Haar durch richtige Ernährung etc. zu stärken: dafür gibt es tatsächlich ein Mittel, was

1. keine Nebewirkungen besitzt
2. bedenkenlos abgesetzt werden kann
3. nach bereits 1/2 Jahr die Haare um 12,7% dicker machen soll

Der Spaß nennt sich Siliciumgel (Apotheke 10 €; für 1-2 Monate) und schon nach einer Woche hatte ich am Haaransatz feine Härchen, die immer stärker wurden.

das allein reicht aber noch nicht, ganz wichtig ist auch die äußere Haarpflege :

ich habe lange Zeit Head&Shoulders verwendet, um bei meinem Haar auch lange nichts gemerkt, bis sie eben beim Styling wie gesagt so schrecklich platt gewirkt haben - der Grund dafür sind Silikone, die dein Haar äusserlich toll aussehen lassen, aber von innen heraus mit der Zeit immer mehr angreifen- bis es "auffällt".

Deswegen ist es sehr wichtig, dass du silikonfreies Shampoo nimmst!

Mir hat dieses Murnauer Totes Meer- Shampoo dabei gute Dienste geleistet - mein Haar ist wieder voll.

Darüber hinaus wären frische Luft, Sport, Ernährung eine gute Ergänzung;

So, ich hoffe ich konnte dir ein wenig weiterhelfen...

bei mir hat es nicht nur den Haarausfall gestoppt, sondern auch mein volles Haar wiederhergestellt, also das wird schon wieder:)

hier noch ein Link mit Tipps zur Ernährung:

http://www.helpster.de/haarwurzel-staerken-so-erhalten-sie-k-raeftige-haare_23318

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [Cora](#) on Wed, 19 Oct 2011 11:26:03 GMT

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

Das Siliciumgel haben hier schon sehr viele ausprobiert, ich selbst schon mehrfach. Hilft bei den meisten NULL.

Und von dem erwähnten Shampoo krieg ich übrigens extreme Schuppen + Juckreiz

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [springflower](#) on Wed, 19 Oct 2011 12:31:57 GMT

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

Na zumindest hat der Herr hier versucht Tipps zu gegeben (falls es keine reine Schleichwerbung war/ist). Das kann man ihm nicht zum Vorwurf machen. Ich vermute bei jedem/jeder ist der HA unterschiedlich. Ob es an Siliciummangel liegt oder was weiß ich was. Jeder soll es halt mal versuchen. Es muss ja nicht das Gel sein gibt ja noch andere Möglichkeiten sich Kieselerde zuzuführen.

Lg Linda

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [Cora](#) on Wed, 19 Oct 2011 15:09:22 GMT

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

doppäääält *g*

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [Cora](#) on Wed, 19 Oct 2011 15:11:35 GMT

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

Ich hab niemandem einen Vorwurf gemacht

Sorry, wenn sichs so angehört hat. Es ist halt einfach kein Geheimtipp mehr. Und bei vielen ist die Erfahrung auch eher die, dass Silicium-Gel eben nicht gegen HaarAUSFALL hilft, aber dünnes Haar kräftiger macht. Hab ich auch selbst beobachtet unds mir von meinerDerma und einer Heilpraktikerin bestätigen lassen.

Von daher vermute ich mal, dass das Silicium bei Revans Haarausfall-Stopp eher ne untergeordnete Rolle gespielt hat.

Subject: Aw: Bitte helft mir!

Posted by [springflower](#) on Thu, 20 Oct 2011 09:25:40 GMT

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

Hallo!

Ja, das kann sein! Sicher hängt es hauptsächlich an den Hormonen. Aber ich glaube, dass es vielleicht auch noch oft zusätzliche Defizite gibt zum bestehenden Hormonproblem. Eben wie Du geschrieben hast, dass die Haare dann doch zumindest etwas kräftiger werden, auch wenn der HA dadurch nicht stoppt (zumindest bei uns hier im Forum):

Merke bei mir auch, dass ich derzeit zusätzlich zu meinem HA auch sonst wohl ein Defizit im Körper habe an irgendwelchen Stoffen. Da meine Haare dünner werden (was ja auch so passieren kann wenn man ständig Ausfall hat) - aber auch meine Fingernägel extrem brüchig sind. Daher werde ich jetzt mal irgendeine Form von Silicium zu mir nehmen, auch wenn ich denke, dass mein HA davon nicht weggeht.

Dass Silicium den HA wohl bei dem Großteil von uns nicht stoppen vermag, da stimme ich Dir sowieso zu. Sonst wären wir ja nicht mehr hier

Lg Linda

Subject: Mal etwas Positives

Posted by [Zaubersternchen](#) on Thu, 20 Oct 2011 09:44:38 GMT

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

So. Erst mal so lieben Dank, dass Ihr mich nicht alleine lasst!!!

Ich hätte nie gedacht, dass ich hier so viel lieb gemeinte Ratschläge und Zuspruch erhalten würde!

Ich probiere definitiv ALLES aus, was man mir hier rät, da habe ich wenigstens das Gefühl, ich bin nicht hilflos ausgeliefert / untätig. Ob es was nützt, wird man dann sehen.

Zum anderen hat sich mein Haarausfall deutlich verbessert (nicht weg, aber verbessert): Statt 500 verliere ich "nur" noch 250 Haare am Tag. Ist immernoch Horror, aber immerhin HALBIERT...

Ich weiß jetzt zumindest eine Ursache ganz sicher: meine bösen, bösen Blutdrucktabletten Atacand PLUS, die ich seit 4 Wochen abgesetzt habe. Ha! Plötzlich geht es rapide besser... Wusste ich's doch. Hätte ich längst machen sollen, nur meine Ärztin meinte, daran könne es nicht liegen... *haare-rauf*

Problem: Ich habe ja Rosacea - und die neuen Blutdruck-Tabletten (schon die dritten binnen dieser kurzen Zeit, bewirken eine deutliche Verschimmerung
Vielleicht weiß jemand ein geeignetes Medikament?

Meine Hautärztin hat außerdem bei mir Selenmangel festgestellt. Nehme ab nächste Woche Tabletten und werde berichten, ob sich noch was tut...

Euch auf jeden Fall auch alles, alles Gute, sucht weiter, es lohnt sich auf jeden Fall, ich habe auch wieder neue Hoffnung!!!
