

---

Subject: Der Frühling kommt..und keine Besserung in Sicht

Posted by [mia\\*](#) on Mon, 02 Apr 2012 21:15:53 GMT

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

---

Hallo,

ich möchte auch mal Zwischenbilanz ziehen. Bin im Moment leider frustriert, weil einfach keine Besserung des HAs in Sicht ist, im Gegenteil. Auf dem Kopf schwinden die Haare, obwohl ich nichtmal mehr verstärkten Ausfall habe, aber es wächst einfach nichts nach, es ist zum verzweifeln .

Seit Spätsommer letzten Jahres bin ich stark betroffen, da fiel es merklich auf. Seit Dezember verwende ich Regaine, anfangs habe ich es langsam eingeschlichen, aber inzwischen verwende ich es täglich. Was hilft, wenn nicht Minoxidil?? Ach so, Nem's und Eisen nehme ich bereits zusätzlich. Ich drehe mich im Kreis, denn die Pille möchte ich in keinem Fall wieder nehmen. Sie würde mein Problem nur zeitlich aufschieben, aber nicht beseitigen.

Eine gründliche Blutuntersuchung ergab leicht erhöhte männliche Hormone, der Arzt sah jedoch keinen Handlungsbedarf. Er sagte wenn man z.B. mit Androcur eingreift, würde es die ganze Sache vermutlich noch verschlimmern (in meinem speziellen Fall, im Hinblick auf Vorerkrankungen).

Es ist einfach deprimierend, der Frühling kommt und eigentlich bin ich guter Dinge und freue mich darauf. Aber der HA sorgt dafür, dass ich das alles kaum genießen kann. Am schlimmsten empfinde ich das Gefühl, dass mir alle auf den Kopf starren wenn ich unterwegs bin (im Geschäft, auf der Strasse..).

Ich weiß gar nicht, was ich mir von euch erwarte, vielleicht etwas Zuspruch und aufbauende Worte..

Liebe Grüße

---

Subject: Aw: Der Frühling kommt..und keine Besserung in Sicht

Posted by [Mavie](#) on Tue, 03 Apr 2012 08:37:51 GMT

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

---

Ach liebe Mia,

fühl Dich mal von einer Deiner zahllosen Leidensgenossinnen fest gedrückt.

Ich wünschte, ich hätte die richtigen Worte für Dich! Ich kenne diese Phasen, in denen man verzweifelt an diesem ganzen Sch...

Auch mein Status hat sich in den letzten Monaten verschlechtert - dennoch meinen Freunde, Bekannte und Familie stets, man würde nichts erkennen. Wahrscheinlich ist es bei Dir genauso und das Gefühl, dass einem alle auf den Kopf starren (jajaa, das kenn ich nur zu gut) fällt mehr in die Kategorie Paranoia.

Im Zweifelsfall tiefes Dekollete oder kurzen Rock tragen - dann wandern die Blicke garantiert nicht Richtung Schopf.

Gib dem Minox Zeit, ich kenne Frauen, bei denen es erst nach 6 Monaten sichtbar angeschlagen hat.

Und vielleicht gibt es für Dich noch einen weiteren Ansatzpunkt in Sachen hormonelle Behandlung: Ich habe ebenfalls sehr leicht erhöhte Androgene und mir haben zwei Gynäkologen unabhängig voneinander von der Einnahme einer (antiandrogenen) Pille abgeraten, sondern waren überzeugt davon, dass ich mit Progesteron in der zweiten Zyklushälfte meine Androgene und möglicherweise auch den Haarausfall in den Griff kriegen könnte. Ich hatte allerdings laut Bluttests keinen Progesteronmangel. Ich habe mich deswegen dann doch für die Pille (Diane) entschieden, wie von meinem Endokrinologen vorgeschlagen. Leider hat sie mir in den letzten 9 Einnahmemonaten nicht geholfen.

Ich weiß nicht, aber vielleicht wäre Progesteron für Dich noch eine Möglichkeit!

Und natürlich gäbe es auch die Alternative Beta Östradiol-Lösung (kann ein Dermatologe oder Gyn verschreiben) topisch für die Kopfhaut. Bei mir hat es nichts bewirkt, aber ich habe eine Bekannte, die ihren monatelang bestehenden Haarausfall sichtbar erfolgreich damit bekämpft hat.

Lass den hübschen Kopf nicht hängen, es WIRD Dir bald wieder besser gehen, vertrau mir.

Alles Liebe,  
Mavie

---

Subject: Aw: Der Frühling kommt..und keine Besserung in Sicht  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Tue, 03 Apr 2012 17:08:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe mia, genauso habe ich mich heute und in den letzten Tagen gefühlt, denn ich musste an den letzten Frühling denken. Da hatte ich doppelt so viele Haare auf dem Kopf und habe keine Sekunde Gedanken an mein HA verschwendet, war schön in der Sonne ohne die Angst, dass durch Sonnenlicht meine Kopfhaut durchscheint. Es ist so eine Qual, weil ich die Sonne so sehr liebe, ich bin eine Sonnenanbeterin und jetzt laufe ich vor ihr weg, wenn ich mich so richtig schlecht fühle und dazu kommt noch, dass ich Vitamin D Mangel hab ganz enorm...also sehr kontraproduktiv. Und dann sehe ich, wie andere Frauen die Haare offen tragen und locker mit den Haaren spielen und ich traue mich nicht in die Haare zu fassen und ein Hauch von nichts zu spüren. Mit 22 sollte man sein Leben doch leben können dürfen. Heute war ich so deprimiert, dass ich mitten auf der Straße heulen musste und jeder hat's gesehen und ich hab versucht die ganze Zeit auf den Boden zu starren das war furchtbar...aber vielleicht bringt der Frühling auch unsere Haare zurück, Wunder passieren ja immer, besonders im

Frühling,wenn die Natur zu erblühen anfängt, vielleicht erblühen ja die Haare auf unseren Köpfen.

---

---

Subject: Aw: Der Frühling kommt..und keine Besserung in Sicht

Posted by [mia\\*](#) on Tue, 03 Apr 2012 20:39:58 GMT

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

---

Danke für eure lieben Worte, das baut schon etwas auf

Gleich eine Frage vorweg, lautet bei euch die Diagnose auch AGA, oder seid ihr euch dessen noch unsicher? Und wie ist es um euren Haarstatus bestellt?

Ich kann nur das annehmen was mir diagnostiziert wurde, mag es aber natürlich nicht. Die Vorstellung, dass es von Zeit zu Zeit immer schlimmer wird mit den Haaren ist einfach furchtbar.

@Mavie:

Dankeschön für deinen Hinweis mit dem Progesteron und dem Östrogen-Haarwasser. Das wäre noch eine Möglichkeit. Ich möchte glaub ich derzeit lieber nur äusserlich behandeln. Kommst du mit der Diane gut zurecht? Wenn dir die Pille gut tut würde ich sie schon weiter nehmen. Da du aber sagtest, dass sie nach 9 Monaten keine Auswirkung auf deinen Haarstatus hat, sollte man vielleicht abwägen ob sie das richtige für dich ist.

@Thatlittlehope:

Genau. Vor einem Jahr sah das ganze bei mir auch noch anders aus. Auch wenn ich mir ältere Foto's ansehe.. zwar hatte ich nie dickes Haar, aber genug Fülle. Und ich werde auch ganz wehmütig und neidisch, wenn ich Frauen mit vollem, gesunden Haar sehe.

Darf ich mal fragen ob ihr in einer Beziehung seid? Wenn ja, wie reagiert euer Partner? Weil das ist auch eine Sache die mir Kopfzerbrechen bereitet. Wenn man jemand neues kennen lernt und sich dabei ständig Gedanken um die Haare machen muss.. also ich find das furchtbar nervig. Verkriechen mag ich mich wegen des HA aber auch nicht, lieber dazu stehen, auch wenns noch so schwer fällt..

Aufgeben dürfen wir trotzdem nicht, da habt ihr sowas von recht

---

---

Subject: Aw: Der Frühling kommt..und keine Besserung in Sicht

Posted by [Thatlittlehope](#) on Tue, 03 Apr 2012 20:54:16 GMT

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

---

Also mein Arzt hat nie richtig gesagt, dass es erblich ist, aber er hat es so unterschwellig gesagt, indem er sagte man erkenne ein Muster und ich soll doch Regaine probieren und alles wächst ganz bestimmt wieder nach und ich hab alles geglaubt und seit Reagine ist alles schlimmer, weswegen ich das gelassen habe. Aber ich befürchte ich könnte AGA und diffus zusammen

habe, denn zwar ist mein HA diffus aber ich verliere viele kurze Haare, die auf AGA hindeuten. Manche sagen, dass ein Mangel dazu führen und ich möchte daran glauben, aber so richtig kann ichs nicht,

Ich bin in keiner Beziehung und war ich bisher auch nicht, weil ich zuvor erstmal nicht so das Interesse hatte, als es so mit 19 angefangen hat(bin da etwas spätzünder) gab es nicht so tolle Typen und ich dachte immer jetzt sei so die Zeit, aber jetzt ist HA da und kein Selbstbewusstsein. Also so wie es grad aussieht, ist es sehr schlecht für mich.

---

---

Subject: Aw: Der Frühling kommt..und keine Besserung in Sicht

Posted by [Mavie](#) on Wed, 04 Apr 2012 10:17:01 GMT

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

---

Hallo Mia,

ja, die Angst davor, was kommt, ist das was uns innerlich am meisten zerfrisst. Oft hab ich mir gewünscht, ich würde einfach jetzt schon mit meinem "finalen" Haarstatus dastehen - dann hätte das Bangen und Hoffen ein Ende und ich könnte das Thema endlich für mich abschließen und mich einfach nur noch um einen Haareratz kümmern.

Ich denke, unsere Lektion besteht darin zu versuchen den Haarausfall jetzt schon "loszulassen" so gut es geht.

Wenn er besser wird, ist es eine schöne Überraschung. Wenn er schlechter wird, kann es uns wenig anhaben, weil wir das Problem für uns einfach schon gelöst haben (entweder durch ein Haarteil, mit dem wir uns wohlfühlen, frisurtechnische Lösungen oder einfach, weil wir uns so annehmen wie wir nun mal sind).

Ich vertrage die Diane grundsätzlich gut, aber ich kriege davon Orangenhaut und Besenreiser. Ich denke, ich werde sie nach diesem Einnahmezyklus absetzen.

Ich habe keine konkrete Diagnose bekommen, aber sowohl die Ärzte als auch ich vermuten, dass meine Haarausdünnung (sie ist übrigens gleichmäßig über den gesamten Kopf verteilt) hormonell bedingt ist. Ich denke, ich habe einfach Pech und von beiden Elternteilen ein paar blöd zusammenspielende Gene vererbt bekommen. In meinen Familien gab es bis zur Urgroßelterngeneration zurück keine Frauen mit schütterem Haar, also es gibt keinen Fall, an dem ich eine Weitervererbung weiblicher AGA festmachen könnte.

Tja, da bin ich wohl Pionierin, irgendwer muss ja für ein wenig Abwechslung in der Familiengeschichte sorgen.

Ja, ich bin seit 7 Monaten in einer Beziehung. Ich habe meinen Freund vor knapp einem Jahr kennengelernt, zu einem Zeitpunkt, als ich mich unglaublich unweiblich und unattraktiv fühlte, wegen des Haarausfalls depressiv war und das Thema "Männer" für mich ad acta gelegt hatte. Ich hatte in dieser Phase ironischerweise einige "Interessenten" und habe sie alle weggestoßen und mich total verkrochen. Aber ER war hartnäckig, hat 5 Monate lang um mich gekämpft, und ich bin sehr glücklich darüber.

Wenn ein Mann sich in Dich verliebt, dann verliebt er sich eben in Dich. Da kannst Du ihm zehnmal sagen: "In ein paar Jahren hab ich ne Glatze!" oder "Schau hier - alles schon total ausgedünnt!".

Damit lassen sich die einfach nicht verscheuchen.

Glaub mir, ich habs versucht!

Was mich die Erfahrung gelehrt hat: Unsere Umwelt bewertet und sieht uns nicht so, wie wir selbst es tun. Wir Betroffenen haben ja schon einen dermaßen geschärften Blick, wir orten jeden sich noch so minimal lichtenden Scheitel in der UBahn, auf der Straße, im Fernsehen. Der Rest der Welt achtet darauf nicht!

Und gerade Männer erkennen "Haarausdünnung" bei Frauen meist erst, wenn praktisch schon eine Glatze da ist.

Mein Haarstatus ist von einer Glatze Gott sei Dank noch weit entfernt, aber man sieht immer mehr Kopfhaut durchschimmern. Ich kann es mit einem Seitenscheitel so kaschieren, dass alle sagen, man sieht überhaupt nix, aber ich fühle mich schon eingeschränkt, würde gern mal wieder mit einer gefühlten "Mähne" herumstolzieren.

Deshalb lass ich mich demnächst wegen einer Tophair-Lösung beraten. Die erscheint mir am schonendsten und es kann mit dem richtigen Schnitt wirklich gut aussehen. Da ich nie perfekte Haare hatte, muss mein zukünftiges Haar auch nicht perfekt aussehen.

Alles Gute für Dich & Kopf hoch!  
Mavie