
Subject: Sommerhaarausfall

Posted by [dana12](#) on Mon, 28 May 2012 12:22:37 GMT

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

Hallo an Alle,

ich beobachte, das ich seit einigen Wochen wieder vermehrt HA habe.

Natürlich habe ich immer HA. Aber im Moment sind es doch fast doppelt soviel, wie normal.
Geht es euch auch so?

Liebe Grüße und ein schönes Restwochenende.

Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Ira*](#) on Mon, 28 May 2012 15:06:56 GMT

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

Hallo,

mir geht es nicht so - ich war aber auch noch nie eine saisonale Kandidatin und werde hoffentlich auch zu keiner. ich stelle es mir sehr belastend vor, wenn zum "regulären" Haarausfall nochmal Jahreszeitenbedingt etwas hinzukommt? Wachsen die denn bei Dir erfahrungsgemäß wieder nach?

Schöne Grüße

Ira

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [dana12](#) on Mon, 28 May 2012 17:50:44 GMT

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

Hallo Ira,

bis jetzt kam es immer nach. Ich hoffe, dass das auch so bleibt.

Aber lästig ist´s allemal. Vor allem ist ja immer ungewiss, ob es auch noch mal aufhört.

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [mike.](#) on Tue, 29 May 2012 00:13:43 GMT

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

..ist so eine sache .. liegt an den melatoninrezeptoren in den dpc ua. es sind mehrere stoffwechselvorgänge was den haarwechsel auslösen

auch mehr vitamin d in der haut im FJ/Som...

uv-induzierte haarwechsel usw...

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 10 Jun 2012 15:32:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dana12

nicht nur Du!

Zitat:Hallo Katja

"Kann es nicht sein, dass das Momentan einfach eine komische Zeit ist? (Umwelteinflüsse, komischer Wetterumschwung, etc. pp) Und vielleicht eigentlich jeder da draussen ein bisschen mehr Haare verliert als sonst (nur, dass es die glücklichen Ahnungslosen da draussen garnicht so merken, weil sie auf die doofe Idee, Haare zu zählen, einfach noch nie gekommen sind)?????"

In der Tat,..dieser Sommerabshnitt hat mir zwar noch keinen HA beschert,aber meine Nerven über irgendwelche Neurohormone ruiniert,und irgendetwas mit meinem Immunsystem gemacht.Ich hatte naemlich vorgestern und gestern Zeichen einer Halsentzündung,die heute seltsamerweise weg sind.Ich habe auf meiner Seite rausgefunden das sich jahreszeitlich die SD Hormone veraendern.Das natürlich neben den vielen anderen Sommer HA Faktoren,die ich ja erst teilweise entschlüsselt habe.Die Umschwünge sind ganz schlimm,und ich vermute das dabei auch Hormone und Peptide in ein Wechselbad geschleudert werden.Gerade die Umschwünge greifen massiv mein gesundheitliches und seelisches Wohlbefinden an.Was dort genau passiert konnte ich noch nicht konkret ermitteln.Es scheint aber so das sich auch Sexualhormone speziell waehrend der Schwüle stark veraendern,..das merke ich.

Gruss Tino

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [sunflower3](#) on Sun, 10 Jun 2012 16:22:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

föhle mich derzeit auch gestraft.

Wenn ich unter mein Haarteil fasse spüre ich kaum mehr meine Haare sondern nur noch ölige Kopfhaut ((bin echt fertig gerade...

Ich kann sie mir einfach rausziehen und dran hängen weiße harte Pünktchen.

Auch schuppt die Haut so.

Na und ich hänge schon den ganzen Tag am Pc und lese Berichte über Fin Fluch und segen.....

Ich habe auch gerade keinen Mut zum absetzen da es derzeit wieder so schlimm ist

Egal wenn ich in die Haare fasse 5-6... über den Tag müssen das Oh gott ich will es nicht wissen...

Wenn ich jetzt die Valette absetze dann können ja Androgene voll zuschlagen??

LG

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Susi-02](#) on Sun, 10 Jun 2012 18:54:44 GMT

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

Hallo Dana,

bei mir ist es auch wieder in vollem Gange. Habe das Problem bereits seit 2006 und lange gebraucht, bis ich das Phänomen identifiziert hatte. Bei mir beginnt der HA etwa im April - dieses Jahr allerdings erst im Mai - und endet Ende Oktober bis Mitte November. Im Dezember sehe ich dann immer aus wie ein Igel, weil überall neue kleine Haare nachwachsen. Die fallen aber im folgenden April auch wieder aus.

Habe alles mögliche versucht und eingenommen. Jedesmal wenn der HA im Herbst aufhörte dachte ich, nun habe ich die Lösung gefunden. Dann ging es aber im Frühjahr wieder los. Irgendwann habe ich dann alles abgesetzt und da war dann klar, dass es keine kurzfristigen Verbesserungen durch Hormon-Einnahme oder Kügelchen waren, sondern ein "ganz normaler" Zyklus. Habe mich damit nun einigermaßen abgefunden und da die kahlen Stellen am Scheitel und an den Geheimratsecken im Winter meist wieder ganz gut zuwachsen (auch wenn die Haare immer dünner werden), ist die Entwicklung nicht ganz so dramatisch, wie bei einigen anderen hier.

LG

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Ataba](#) on Mon, 11 Jun 2012 06:48:16 GMT

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

das war bei mir 4 Jahre auch so. Jedes Jahr von Anfang Mai bis Oktober/November rieselten die Haare. Egal ob ohne Pille, mit Pille, wenig SD-Hormone, viel SD-Hormone..... Eisenwert und Co. Egal was ich tat..... es rieselte.

Im Juni/Juli 2010 setzte ich die Pille ab (die ich 2 Jahre zuvor erst begonnen hatte WEGEN dem HA) und ab Oktober 2010 nahm ich Vitamin D. 2011 setzte der Sommer-HA das erste Mal nicht ein. Keine Ahnung warum.

Im August 2011 wurde ich ja schwanger und nun (in der Stillzeit) warte ich grad auf den Absturz. ich mag gar nicht dran denken

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 11 Jun 2012 12:34:14 GMT

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

Habe das Problem mit saisonbedingtem HA schon seit 13 Jahren. Von Juli/August bis Oktober ist es die Hölle, was mir den Sommer immer echt versaut. Mag gar nicht mehr die Haare beim Baden nass machen (vermeide ich auch total), weil über die Jahre meine Haare schon echt an Volumen verloren haben und meine Kopfhaut am Scheitel dann noch besser zu sehen ist.

Bei mir fing das mit der Pille an (Cilest). Habe seitdem zahlreiche Pillenwechsel hinter mir und überlege nun auch sie abzusetzen.

Langsam frage ich mich nämlich, ob da ein Zusammenhang mit der Pille besteht.

Was mich tröstet ist, dass ich nach so vielen Jahren immer noch Haare auf dem Kopf habe, wenn auch weniger. Es wachsen zwar nicht soo viele nach, wie ich merke. Aber von Dezember bis April kann ich immer durchatmen. Und dieses Jahr... hat es noch nicht angefangen. Es ist auch nicht jedes Jahr gleich schlimm. Letztes war Hölle. Das davor nicht so schlimm.

Habt ihr denn eigentlich auch so empfindliche Haarwurzeln? Das würde mich sehr interessieren

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [hoffnung](#) on Mon, 11 Jun 2012 14:47:04 GMT

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

Hallo,

wer von euch mit dem Sommerhaarausfall hat sein Vit. D kontrollieren lassen ? Bei wem war es o.k. ? Wer nimmt Vit. D ?

Seit ich voriges Jahr Ataba's Bericht gelesen habe, nehme ich Vit. D und hoffe, dass heuer mein FRÜHJAHR/SOMMER/HERBSTHAARAUSFALL nicht eintritt.

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [sunflower3](#) on Mon, 11 Jun 2012 16:27:36 GMT

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

Huhu

nun ich nehme derzeit Vitamin D 20.000 IE naja und mein Haarausfall ist derzeit EXTREM nimm es aber weiter ... da ich zwar dauernd schlimmen Ausfall habe ohne Pause (deshalb trage ich auch Haarteil) aber ich bin mal gespannt wie es weitergeht. Aber nach 3 Jahren Dauerausfall weiß ich nicht was ich zu erwarten habe.

Nehme die Valette und hab auch vor dem absetzen Horror.

Ich habe auch Wimpernausfall mit einem Loch ABER das Loch ist nicht komplett leer sondern mit 3 farblosen Wimpern und die äußeren die Nachkommen sieht man bald auch nicht mehr. Keine Ahnung.. Schilddrüse ist wohl ok???

Liebe Grüße

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Susi-02](#) on Mon, 11 Jun 2012 17:24:30 GMT

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

Huhu,

ich nehme kein Vitamin D, habe meinen Vitamin-D Spiegel aber auch noch nicht checken lassen.

Habe früher regelmäßig Multivitamin-Präparate genommen, die auch Vitamin D3 enthielten, aber auch die haben nichts verändert. Winterurlaub mit viel Sonne in Ägypten hat auch keine Veränderung gebracht. Bin auch sonst im Winter viel draußen, sobald die Sonne scheint, Joggen, Wandern, endlose Spaziergänge am Wochenende. Kann mir also nicht wirklich vorstellen, dass ich diesen Mangel haben sollte.

Aber man weiß ja nie..... Kann man ja mal ausprobieren...

LG

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [dana12](#) on Thu, 14 Jun 2012 21:38:16 GMT

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

Hallo,

ich nehme auch kein Vitamin D. Habe Ende Juli endlich Urlaub, dann werde ich mal meine Blutwerte checken lassen. Eigentlich nehme ich überhaupt nichts ein. Nur Regaine und hin und wieder eine Kopfschmerztablette.

Habe schon so viel ausprobiert. Jahrelang die Pille (Valette) und Androcur 25 mg genommen,

beides durchgängig ohne Pause. Habe Endometriose und PCO-Syndrom, angeblich kommt daher der HA, also hormonell bedingt.

Vor etwa zwei Jahren habe ich alles abgesetzt und mit Regaine angefangen. Der HA hat sich dadurch deutlich gebessert. Außer jetzt im Sommer. Obwohl es immer noch geht. Bei der Haarwäsche ca. 150 Haare sonst nur ca. 50 Haare pro Tag.

Ich hoffe, das es so bleibt.

Jedenfalls habe ich die endlosen Laufereien satt. Ich war über die Jahre bei etlichen Hautärzten, Endokrinologen, Frauenärzten etc.

Jedesmal wurde festgestellt, das die Hormone stark schwanken. Mal war der eine Werte astrologisch hoch, Monate später der gleiche Wert viel zu tief, obwohl ich überhaupt keine Hormone mehr eingenommen habe. Seit zwei Jahren spare ich mir die Laufereien. Entweder wirkt jetzt Regaine oder die Hormone haben sich in der Zwischenzeit einfach wieder etwas eingependelt. Ich habe jedenfalls keine Kraft mehr auf immer neue Enttäuschungen.

Allerdings werde ich jetzt nach zwei Jahren wirklich mal wieder die Blutwerte (üblichen Verdächtigen) checken lassen.

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Mon, 06 Aug 2012 11:58:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
jetzt ist wieder der Supergau eingetroffen. Seit zwei Wochen verliere ich alle zwei Tage beim Waschen und Föhnen um die 500 Haare.

Nehme weiterhin Regaine sonst nichts.

Überlege gerade ob ich meine Haare ganz kurz schneiden lassen soll. Die langen Strähnchen machen mich nicht mehr wirklich glücklich. Werden ja auch immer dünner, sieht sch.... aus. Ich meine ja immer, dass bei längeren Haaren besser zu kaschieren ist. Obwohl dies wahrscheinlich auch Augenwischerei ist, oder?

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [flame](#) on Mon, 06 Aug 2012 15:11:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Dana,

ich stehe vor dem gleichen Problem.

Trage sowieso schon die Haare kurz wie nie.

Sie werden beim Föhnen leicht lockig, aber selbst das reicht für Volumen nicht mehr. Der kleinste Windstoß wirbelt die jämmerlichen Flusen total durcheinander, es schaut grauenhaft aus, richtig krank.

Lasse ich radikal kürzen, ist erst recht so gut wie nix mehr da. Selbst Toppik kann da dann wohl keine Wunder mehr wirken.

Und jetzt ist erst Anfang August, normalerweise setzt sich der Graus bei mir bis weit in den Herbst rein fort. Letztes und vorletztes Jahr war ich auf Haarteil bzw. sogar Perücke angewiesen, das will ich nie nie wieder.

Es ist so eine grauenhafte Zwangslage.

Werde diesmal wohl irgendwie notdürftig mit Toppik und breiten Tüchern kaschieren.

Ach, ich könnte nur noch kotzen. Das ganze Leben wird einem versaut durch so einen sinnlosen Sch.....

Andere ernähren sich grottenschlecht und haben die tollsten Mähnen, unsereins fallen "einfach so" die Haare aus, was für eine bodenlose Ungerechtigkeit (von wem? vom Schicksal? ach was weiß ich - ich weiß nur, dass es eine riesengroße Qual und Sauerei ist!!!).

Puh.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Mon, 06 Aug 2012 18:57:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe mitleidende

bei mir dasselbe. horror seit 2 wochen.
meine schübe sind ja auch fast immer im sommer.

weil die frage da war: ja, ich habe auch sehr empfindliche haarwurzeln; wobei sich das in den letzten jahren gebessert hat.

wenn ich (früher) ganz schlimme HA-phasen hatte, dann hatte ich parallel dazu "kopfhautschmerzen" (trichodynie oder so). das fühlt sich so an als hätte man über stunden einen sehr strengen zopf geflochten und löst ihn dann.
ich denke es sind mikroentzündungen

und an die solo-minox-anwenderinnen:

das ding ist, dass bei minox der HA evtl. etwas weniger wird, aber im wesentlichen ist es ein haarwuchsmittel

d.h.: die HA ursache ist noch da; daher hören die schübe auch nicht auf; wenn sie doch besser verlaufen sollten (wg parallelem neuwuchs)

vit D nehme ich auch. im februar wurde ein mangel festgestellt. habs leider sehr schleifen lassen die letzten monate (dachte: sommer, sonne,--- zusätzliches vit d brauch ich nicht)

am liebsten würd ich hier ein kleines privat-labor einrichten (+ "giftküche), mir selber blut abnehmen und immer nachsehen, wie`s so grade aussieht

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Mon, 06 Aug 2012 22:22:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

es tröstet mich doch, das ich nicht allein mit dem Problem darstehe.

Ich habe ja auch seit zwei Jahren eine Perücke im Schrank. Nachdem ich sie aus dem Zweithaarstudio mitgenommen habe, ist sie sofort im Schrank verschwunden. Ich konnte mich noch nicht einmal dazu überwinden eine Anprobe vorzunehmen. Es geht einfach nicht. Ich fühle mich so was von verkleidet. Keinen Schritt kann ich damit aus der Türe machen. Ich glaube wenn es dann soweit ist, gehe ich einfach kahl. Dann sollen die Leute doch glotzen.

Ihr glaubt gar nicht, wie ich die Frauen bewundere die einfach oben ohne gehen. Ich allerdings bin obendrein noch hässlich - passt also mal wieder alles wie Arsch auf Eimer. Normalerweise wäre ich damit schon gestraft genug.

Eigentlich ist es doch ein Problem für die anderen und nicht für einen selbst. Wenn ich stark genug wäre, dann würde ich wirklich ohne gehen. Bin ja gesund - hab nur keine Haare.

Aber hoffen wir mal das beste. Ich drücke allen die Daumen das der Horror aufhört und wir wenigstens einen guten Herbst haben.

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [flame](#) on Mon, 06 Aug 2012 22:41:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe vor, notfalls so oder in der Art zu kaschieren:

https://fbcdn-sphotos-a.akamaihd.net/hphotos-ak-snc6/185264_2305459593915_1172031588_2745116_551349_n.jpg

D.h. den Großteil des Desasters unter einem Tuch verstecken - aber Haare soll man noch

sehen, damit ich nicht unbedingt in eine der Schubladen "krebskrank" oder "zum Islam konvertiert" gesteckt werde.

Jedenfalls: nie nie wieder Perücke!!

Ich hatte sie ein paar Monate lang getragen und fühlte mich sowohl mit als auch ohne einfach nur grauenhaft.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 06:56:15 GMT

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

Zitat:lala

am liebsten würd ich hier ein kleines privat-labor einrichten (+ "giftküche), mir selber blut abnehmen und immer nachsehen, wie`s so grade aussieht
Genau das habe ich auch schon oft privat geäußert

Zitat:flame

Zitat:den Großteil des Desasters unter einem Tuch verstecken - aber Haare soll man noch sehen, damit ich nicht unbedingt in eine Schublade "zum Islam konvertiert" gesteckt werde. Bei dem Satz (habe ihn bewusst gekürzt) musste ich echt lachen . Das verlinkte Bild sieht übrigens gut aus!

Ich habe übrigens zu meinem ohnehin schon ständigen Horrorhaarausfall auch seit ca. 3 Wochen nochmals extremeren. Weiß nicht, ob dies mit einer Vollnarkose von vor 7 Wochen zusammenhängen kann ?! Falls jemand denkt, dass es davon kommen könnte, wie lange dauert es dann, bis der zusätzliche HA vorbei ist bzw. gibt es irgendwas zum Ausleiten oder sonst irgendetwas was ich beachten kann/sollte

Gruß Wuschel

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 07 Aug 2012 08:23:30 GMT

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

Hallo Wuschel,

ich habe das gerade mal gegoogelt mit der Narkose und HA. Das ist offenbar relativ "normal". Leider gibt es keine Angaben dazu, wie lange das anhält. Da steht dann höchstens "das regelt sich nach ein paar Wochen wieder von selbst". Kein Trost fürchte ich.

Eine Theorie dazu ist, dass der Körper seine ganze Kraft - Mikronährstoffe etc. - in die Heilung legt und die Haare "nicht wichtig" sind und daher als letztes versorgt werden. Also falls Du noch keine NEMs nimmst, wäre das vielleicht ein Ansatz.

Stichwort "Ausleiten": Du könntest Deine Leber unterstützen. Hier ist Mariendistel

empfehlenswert oder Alpha Liponsäure. Letztere ist leider nicht ganz billig, aber sehr gut für die Leber und wird als König der Antioxidantien gehandelt, weil die Alpha Liponsäure in der Lage ist, andere Antioxidantien wie z.B. Vitamin C zu regenerieren.

Mehr fällt mir dazu leider nicht ein. Ich drück Dir ganz fest die Daumen, dass es schnell wieder aufhört!

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Cora](#) on Tue, 07 Aug 2012 09:15:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich reihe mich mal hier ein, für mich bestätigt sich heuer der Verdacht aus den letzten 2 Jahren (da hatte ich bloß zusätzlich hormonelle Umstellungen, drum war ich mir nicht sicher) - auch ich hab den supidupi saisonalen Sommer-Haarausfall *kotz*

Von Mitte Oktober bis Mitte Juni war alles echt ... erträglich. Teilweise nur 20 Haare / Nicht-Washtag, am Washtag dann 120 bis höchstens mal 150, und ich wasche höchstens einmal pro Woche ... hab ne supertrockene krause Matte, die optisch nicht fettig wird Also insgesamt ECHT OK, da immer was nachwächst, hab ich mich monatelang richtig entspannt in dem Wissen: "Wenns jetzt SO bliebe, kann ich mit meiner jetzigen Frisur uralt werden."

Seit ca. Mitte Juni ist alles wieder da: Kopfhautschmerzen, Juckreiz, Schuppen ... vor allem am Vorderkopf, Stirnbereich, Haaransatz - hab da teils richtige Schuppenester, es juckt wie Hölle und ich verliere auch da am meisten Haare. Insgesamt aber diffus bis hin zum Nacken. Ca. 50 - 80 pro Nicht-Washtag (ich kämme nicht!! entfuzzel höchstens mal mit der Hand ein paar Strähnen und hole dabei derzeit jedesmal nen kleinen Tennisball an Haaren raus), beim Waschen satt über 200.

Ich weiß, andere hier hats mit den Ausfallzahlen noch viel schlimmer getroffen. Meine krause Matte ist nach wie vor vorhanden, und ich muss eigentlich echt dankbar sein. Bin ich auch Also noch verfall ich nicht in Panik und glaube einfach fest dran, dass es im Oktober wieder besser wird. Aber natürlich ist es total belastend *seufz*

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 10:22:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Mimi,

vielen herzlichen Dank, dass du dich so sehr um andere Leidensgenossinnen (mein Gott, was

für ein Wort) kümmerst. Werde gleich mal die beiden Dinge, die du empfohlen hast, googlen. Ich glaube, die Mariendistel hast du schon ein paar Mal empfohlen, wenn ich das richtig in Erinnerung habe. Würdest du da Tabletten oder eher Tee empfehlen? Tee ist leider nicht so mein Ding. Könnte man auch auf die Tabs von Tetesept zurückgreifen?

Was mich stutzig macht, ist, dass ich noch nie mit HA auf Narkosen reagiert habe und ich habe in den letzten paar Jahren schonmal eine VN gehabt und auch einige örtliche Betäubungen

Liebe Grüße
Wuschel

PS: Wenn der Maya-Kalender recht behält, wäre es unser letzter HA-Sommer bzw, keiner braucht sich ab heute mehr Sorgen um seine Haare zu machen, da ja am 21.12.2012 die Welt untergeht . Also Mädels, ab heute leben wir nur noch

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [flame](#) on Tue, 07 Aug 2012 10:39:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:PS: Wenn der Maya-Kalender recht behält, wäre es unser letzter HA-Sommer bzw, keiner braucht sich ab heute mehr Sorgen um seine Haare zu machen, da ja am 21.12.2012 die Welt untergeht . Also Mädels, ab heute leben wir nur noch

brüüüüll

Der allerletzte Sommerhaarausfall unseres Lebens - das MUSS gefeiert werden, los geht's!!!!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Mimi17](#) on Tue, 07 Aug 2012 10:41:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wuschel,
also wenn Du den Maya-Kalender rausholst, dann hab ich noch die schlimmen Sonnenstürme zu bieten, die bestimmt an unserem HA Schuld sind

Jetzt mal wieder ernst: Mit Tee hab ich es auch nicht so, also die Kapseln sind in Ordnung. Es gibt auch welche von der Hausmarke bei DM. Die sind OK.

Wäre ja auch möglich, dass es die Sommer-Verstärkung ist und nicht die Narkose. Aber mit der Mariendistel machst Du nichts falsch.Meine "Lieblingsbeschäftigung": immer erstmal untersuchen, ob das dem HA nicht schadet, also noch verstärkt. Da ist mir noch nichts nachteiliges untergekommen.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 10:47:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Mimi

werde gleich mal zu Rossmann traben, beim DM war ich heute nämlich schon

@ flame

It's Partytime

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Tue, 07 Aug 2012 11:44:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Cora, ich habe gerade neulich erst gedacht, dass man gar nichts mehr von dir liest und dein HA bestimmt weg ist...

deine Schuppen hören sich wie ein seb. Ekzem an.... aber da kann man auch nicht soo viel gegen machen, oder?

@Sommerhaarausfall: ist schon ulkig und echt auffällig, wie viele von uns gleichzeitig seit ein paar Wochen einen verstärkten Ausfall haben

Meine Haare rieseln ja seit Anfang Juni auch heftigst vom Kopp, so heftig, dass ich mir nun zum ersten Mal im Leben Toppik bestellt habe und mich über Haarersatz kundig mache
Zudem habe ich auch seit ein paar Tagen ausgerechnet (oder gerade deswegen?!) in der linken GHE irre Kopfhautschmerzen (@Leni.. mich hats nun auch erwischt...!), in der ich am meisten Ausfall habe...und auch nur da... total seltsam das Ganze.. im Netz findet man ja nicht wirklich was für diese Schmerzen, manche schreiben, es wäre eine psychische Begleiterscheinung bei HA, einige schreiben, dass mehr Leute mit diffusen HA diese Schmerzen haben (die sich auch als KopfhautJUCKEN äußern können!!) als mit AGA und wiederum andere schreiben, dass es eine Substanz P ist, die diese Schmerzen auslöst, alles sehr mysteriös...

@Dana, hat bei dir die Valette UND Androcur denn gar nicht gegen den HA geholfen??

Ich kann dich verstehen, ich renne nun auch nicht mehr von Arzt zu Arzt, ich kann auch nicht mehr.... vor einiger Zeit war ich nochmal bei einem Hautarzt (leider kam ich dann aber zu seiner Mitarbeiterin, eine ganz junge Ärztin, jünger als ich), weil ich eine Kopfhautbiopsie machen lassen wollte. Diese Ärztin kannte noch nicht mal DHT und meinte nur, da meine Kopfhaut gut aussehe, gebe es keinen Grund für eine Biopsie... das war dann mein letzter Arzt Besuch, habe ich mir geschworen. Ewig gewartet, alle Kinder weg"organisiert", und dann NULL Ergebnis. naja, war mir ja schon fast vorher klar, aber man HOFFT halt immer noch...

LG!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 07 Aug 2012 12:12:37 GMT

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

Ach flame... Du weißt, wie sehr ich Deine Icons liebe... Muss gleich mal im Off-toppic-Forum nachsehen, ob Du da Deine putzigen kleinen Wichtel zu dem Song gepostet hast...

Bin so frustriert vom Haarewaschen, dass ich noch gar nicht meinen Beitrag schreiben konnte - aber wenn ich sowas hier schon wieder sehe, muss ich lachen. Auch die Lärche hat mich ein bisschen aufgeheitert, ich liebe diesen Thread.

Ganz dicker Knuddelgruß

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 07 Aug 2012 12:31:23 GMT

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

@ Binne: Du bist ja auch schon wieder da... ,dachte es wäre besser bei Dir geworden. Aber es ist wohltatsächlich so, der Sommerhaarausfall hat uns mal wieder fest im Griff. Dachte immer, ich wäre die einzige, die sowas hat. Erst hier bei Euch imForum habe ich gesehen,dass das wohl bei ganz vielen derFall ist .

Wieviele kiddies hast Du denn?

Was diese junge Ärztin anbelangt,beider Du warst (wiealt bist Du?), so geht mir das inzwischen ganz genauso. Die meisten Ärzte undÄrztinnen sindinzwischen jünger als ich. Am besten war vor kurzem diese Gynäkologin. Die, die mir das Östrogen und das Progesteron partout nicht auf Kasse rezeptieren will, die dumme Nuss. Blutjung, Haare so dick wie ein Pferd eine Mähne hat und zum Reinschlagen doof. "Oh! Ja! Ihre Haare sind in der Tat wahnsinnig dünn und extrem licht. Sie haben tatsächlich Haarausfall. Hmmm.... Nun, also das Extrema und das Utrogest kann ich Ihnen leider nur auf einem Privatzept verordnen, und ja ich weiß, wie schlimm die WJ mit Ihren Hitzewallungen und derSchlaflosigkeit sein können... Hmmm... Sie haben die WJ aber auch wirklich sehr früh bekommen und mit sehr starken Beschwerden bekommen, aber trotzdem...leider..." Blablabla...

Dumme NUSS !!

Und schade um meinen Überweisungsschein gleich in der ersten Juliwoche. Damit ist die gynäkologische Fachrichtung bei mir für diese Quartal bereits gelaufen, ich darf von meiner Kasse aus nur einmal im Quartal zu einem Arzt einer bestimmen Fachrichtung gehen. Selbst

dann nicht, wenn ich die 10 Euro Praxisgebühr nochmal extra bezahlen würde. Es geht hier um die Abrechnungsziffern, die im Quartal nur einmal abgerechnet werden dürfen. Toll

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [flame](#) on Tue, 07 Aug 2012 12:32:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Walle

So, Arbeit (endlich) getan!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Tue, 07 Aug 2012 13:39:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Walle, ich war nie richtig weg, hihi, ich war nur zwei Wochen im Urlaub, ohne Forum und mit viel Wein und Büchern.. das tat echt gut... an manchen Tagen bin ich zwar abends direkt nach dem Haare waschen ins Bett, weil ich sonst nen Heulkrampf bekommen hätte (ich glaube, zu viel Sonne macht noch mehr HA), aber im Großen und Ganzen tat die Forums Auszeit mal jut..

Drei Kinder habe ich... weiß auch nicht, wie es so viel werden konnten bin 37... und diese Hautärztin war Mitte Zwanzig.. natürlich auch Haare bis zum Umfallen.. grrrrrrr...

Das mit den Quartalen ist in der Tat eine beschissene Sache...

Habe gelesen, dass dein DHT auch so hoch war / ist.. und dein Testo niedrig, ähnlich wie bei mir ich denke, das letzte Testo, das wir haben, wird in das aktive DHT umgewandelt... ich merke es auch an meiner Körperbehaarung, die ist definitiv mehr geworden, ich habe sogar Haare auf den Fingern bekommen

Mein DHT Wert war im Juni extrem hoch, nun sind drei Monate um (also die Zeit, nach der Haare eigentlich erst ausfallen) und mein HA ist immer noch extrem da... mein DHT Wert war im Juli um die Hälfte gesunken, so dass mein HA sich im Sept bessern MÜSSTE... gegen das DHT schmiere ich nur Prog und habe mein Lt wieder erhöht, denn durch die LT Reduzierung stieg mein DHT ins Unermessliche...

Ich drücke dir sehr die Daumen, dass Fin bei dir anschlägt (wer weiß, wie hoch dein DHT vor den 6 Wochen Fin war??!)...

LG!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Tue, 07 Aug 2012 13:40:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

leider nein. Androcur und Valette haben überhaupt nicht geholfen. Im Gegenteil, mein HA fing

da erst an.

Ich habe verschiedene Bauchfellentzündungen gehabt, habe Endometriose und sollte nicht bluten. Deshalb habe ich Androcur und Valette beides durchgängig über vier Jahre lang eingenommen. Erst während dieser Zeit habe ich überhaupt HA bekommen. Vorher hatte ich gar keinen HA. Jetzt habe ich aber bereits seit fast zwei Jahren keine Medis mehr und der HA ist geblieben.

Grüße
Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 13:57:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mimi,

jetzt bin ich doch gerade nochmal zum DM gedüst und habe mir Mariendistelkapseln geholt und traue mich jetzt nicht, sie zu nehmen, da in der Beschreibung steht, dass es nicht eingenommen werden darf bei Überempfindlichkeit gegen Erdnuss und ich habe doch eine Nuss-Allergie und zwar auf jede Nuss. Muss deswegen auch immer so blöde altbackene Vollnarkosen bekommen, da die neuartigeren wohl irgendwie Erdnuss enthalten und ich reagiere mit Atemnot darauf . Hätten sie auch auf der Verpackung schreiben können.

Liebe Grüße Wuschel

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Greta1975](#) on Tue, 07 Aug 2012 14:54:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,

ich bin neu hier und leider auch betroffen von erhöhten Ausfallzahlen zurzeit, was besonders ärgerlich ist, da ich schon von Natur aus dünnes und feines Haar habe, welches nur durch geschickte Hochsteckfrisuren nach etwas aussieht.

Liegt es am Sommer? Vielleicht...wobei ich es eher so kenne, dass es im Herbst mal für ein paar Wochen mehr wird...

UND ich nicht weiß, ob es zurzeit bei mir nicht auch daran liegt, dass

1. Regaine bei mir seine Maximalwirkung verloren hat und nun die Haare ausgehen, die eben künstlich gehalten wurden in den 4 Monaten, in denen mein Haarausfall sozusagen gestoppt war. Im Mai und Juni wurde es dann wieder mehr, aber lag noch unter den goldenen 100 Haaren, jetzt ist es aber seit ein paar Wochen so, dass ich wieder bei über 100 Haaren täglich liege.
2. Kann vielleicht auch mit daran liegen, dass ich Anfang Mai auf den Schaum und einmal

tägliche Anwendung umgestiegen bin, da ich Probleme mit kleinen Schuppen hatte. Der Schaum lässt sich aber schlecht verteilen, finde ich, da ich zuvor das regaine auf die ganze Kopffläche aufgetragen hatte. Mit dem Schaum konnte ich also nicht mehr alles abdecken.....
3. Weitere Baustelle ist, dass ich seit etwa einem Monat L-Thyroxin 50 nehme, da eine latente Schilddrüsenunterfunktion vorliegt...

Problematisch ist, dass mich das Haartheme extrem runter zieht und das auch meine Beziehung belastet. Mein Freund steht zu mir, egal was mit meinen Haaren ist/wird, aber ich hab viel von meiner Fröhlichkeit verloren in den letzten anderthalb Jahren.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [bionda](#) on Tue, 07 Aug 2012 15:09:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Dana,

wie du siehst, sind zurzeit auch viele andere vom Sommerhaarausfall betroffen. Auch mich hat es wieder erwischt mit Ausfallzahlen, die deinen aktuellen ähneln dürften (nur geschätzt, ich zähle nicht) und ich verwende Regaine ähnlich lange wie du (seit Mai 2010). Trotzdem, und das unterscheidet uns wohl voneinander, leide ich nicht besonders unter diesem saisonalen Haarausfall, auch wenn er mich sehr nervt, denn wenn ich den Neuwuchs überprüfe, sehe ich da mehr als sonst und merkwürdigerweise hat der Sommerhaarverlust bisher noch nicht zu einer merklichen Ausdünnung geführt. Vielleicht sind meine Haare mittlerweile dicht genug, um es nicht zu bemerken, denn eigentlich müsste eine Ausdünnung ja doch stattfinden bei solchen Ausfallraten. Mal sehen, wie es im Oktober zum Ende der Ausfallperiode aussieht. Wie ist es denn bei dir mit dem Neuwuchs, hast du welchen? Das ist nämlich das, was mich immer sehr beruhigt: Die bei mir ausfallenden Haare werden offensichtlich schnell wieder ersetzt unter Regaine.

Trotzdem bin ich ernsthaft am überlegen, ob ich nicht im Herbst anfangen sollte, Vitamin D einzunehmen, denn was Ataba schreibt, klingt doch wirklich toll (kein Sommerhaarausfall 2011, nachdem sie während des vorangegangenen Winterhalbjahrs Vitamin D eingenommen hat). @Hoffnung, wie ist es denn bei dir, seit du Vitamin D nimmst? Ist der Sommerhaarausfall weiterhin ausgeblieben dieses Jahr?

dana12 schrieb am Mon, 06 August 2012 13:58 Ich meine ja immer, dass bei längeren Haaren besser zu kaschieren ist.

Das sehe ich genauso. Auch als meine Haare sehr dünn waren, habe ich sie lang gelassen. Allerdings habe ich sie nicht mehr offen getragen, sondern mit einem dicken Haarband zusammengebunden zu einem Knoten und da sie dabei auf dem Oberkopf eng anlagen, sah man auch die Kopfhaut nicht.

lala schrieb am Mon, 06 August 2012 20:57 das ding ist, dass bei minox der HA evtl. etwas

weniger wird, aber im wesentlichen ist es ein haarwuchsmittel
d.h.: die HA ursache ist noch da; daher hören die schübe auch nicht auf; wenn sie doch
besser verlaufen sollten (wg parallelem neuwuchs)
@Lala, diese Überlegung finde ich sehr interessant! Ich glaube, das trifft es genau, denn mein
Haarausfall wurde durch Regaine zwar eingedämmt, aber nicht beseitigt und der Neuwuchs
wurde so stark angeregt, so dass sich meine Haare wieder deutlich verdichtet haben.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Mimi17](#) on Tue, 07 Aug 2012 15:13:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wuschel,

oh nein, so ein Mist. Das tut mir leid. Bring sie zurück, dann bekommst Du wenigstens das Geld
zurück. Da sind sie eigentlich kulant dort.

Es gibt natürlich noch ganz viele andere Präparate aus der Apotheke. Da könntest Du
fragen, ob da auch sowas dabei steht. Sind den Nüsse Korbblüter? Botanisch bin ich eine Null

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 15:20:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Bring sie zurück, dann bekommst Du wenigstens das Geld zurück.
Habe ich mir auch überlegt und zum Glück noch die Quittung. Werde morgen mal meine
Hausärztin fragen, ob sie mir evtl. Globulis geben kann. Habe das Glück, dass meine HA auch
der Homöopathie mächtig ist

Zitat:Sind den Nüsse Korbblüter?
Bring mich nicht in Verlegenheit .

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 07 Aug 2012 16:31:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

flame, flame, flame... Du bist unglaublich... unglaublich gut Hab mich kaputt gelacht, meine
Tochter kam ganz alarniert angelaufen.

Höchst erheitert, infantile Grüße
Walle

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Tue, 07 Aug 2012 16:48:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Binne schrieb am Tue, 07 August 2012 13:44@Cora, ich habe gerade neulich erst gedacht, dass man gar nichts mehr von dir liest und dein HA bestimmt weg ist...
deine Schuppen hören sich wie ein seb. Ekzem an.... aber da kann man auch nicht soo viel gegen machen, oder?

gegen ein SE kann man schon was machen, aber nachdem was cora schreibt, hört sich das nicht nach einem SE, denn sie hat ja trockene kopfhaut oder?
ich dachte ja immer SE ist in irgendeiner weise fettig. gelbe schuppen usw,

und als behandlung wird empfohlen:
Regelmäßige Aufenthalte an der Sonne sind dem Abheilen der Symptome sehr förderlich, auch UV-Strahlung (besonders im Winter) wird von vielen Ärzten empfohlen. Der Grund dafür ist, dass die UV-Strahlung das Wachstum des Hefepilzes Malassezia furfur hemmt, der als Auslöser des Ausschlages vermutet wird.

Durch einen sehr kurzen Haarschnitt (dadurch kommt mehr Luft und Sonne an die betroffenen Stellen) und durch häufiges Haarewaschen, spätestens alle zwei Tage, können die Symptome gemildert werden.

und bei cora wird es ja im sommer schlimmer
kein plan

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 07 Aug 2012 17:21:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Binne: Och Binne... ich hätte da so 'ne Idee, wie es drei Kinder werden konnten... Das mit den Blümchen und den Bienchen... google mal bei Wikipedia, ansonsten gerne ein anderes Mal, muss jetzt was zu Deinem DHT schreiben.

Du hast auch so ein hohes DHT und niedriges Testo? Okay... Komisch, oder? Und WAAAS? Du hast Haare auf den Fingern?? Nee, oder? Ich weiß auch nicht, was das Testo bei mir macht, aber meine Körperbehaarung ist unglaublich schütter, an den Beinen echt von Vorteil (und

nicht nur da) - aber an den Fingern? Und überhaupt, nein, bei mir wird es nicht mehr Behaarung, sondern immer weniger. Mir hat zwar gestern jemand gesagt, ich hätte Haare auf den Zähnen... (jetzt komme ich aber schon ins Überlegen... ob das auch am Testo oder dem DHT liegt?) aber ansonsten wird die Behaarung bei mir weniger. Hättest Du das nur mal eher geschrieben!!! Manno... ich war doch letzte Woche beim Endo, die Blutergebnisse abholen, da hätte ich gleich mal fragen können. Der war eh so "nett und hilfsbereit", der Professor, da hätte ich mir bestimmt einen dicken Pluspunkt geholt. Fundierte Fachkenntnisse, hohe Ansprüche an Laboruntersuchungen und gutangelesenes Fachwissen, besser oft als das der Ärzte, sind ja immer sehr beliebt.

Mimi hatte mich nach dem Androstendion gefragt. Wie hoch war das bei Dir? Falls es überhaupt untersucht wurde. Und wie war Dein DHT und das Testo? Magst Du die Werte mal posten? Würde mich echt brennend interessieren und bitte halte uns doch da auf dem Laufenden. Hier wird eh viel zu wenig von DHT-Werten geschrieben. Finde ich zumindest.

Die Frage nach meinem DHT-Wert VOR der Fin-Einnahme treibt mich übrigens auch um. Aber ich bekomme den Wert nicht so ohne weiteres untersucht. Der Professor hätte den nicht mal angekreuzt (Thematik Haarausfall, einfach nicht zu fassen), wenn ich nicht total lästig, ja fast schon penetrant, immer wieder darum gebeten hätte und am Schluss mit dem Fin aufgewartet habe. Erst da wurde er willig - und sauer, weil ich ihm das nicht eher gesagt hatte. Aber das war so ein alter, dicker, ganz wichtiger Professor eben, und der hatte für Fin bei Frauen gar kein Verständnis. Saß da behäbig hinter seinem Stuhl, mit teuer gebräunter Mallorca-Bräune und hat wie auf einem Thron Audienz und nicht Sprechstunde abgehalten.

Da hätte ich niemals einen Vorher-Wert bekommen.

Zitat:gegen das DHT schmiere ich nur Prog und habe mein Lt wieder erhöht, denn durch die LT Reduzierung stieg mein DHT ins Unermessliche...

Progesteron gegen HA? Also bei mir geht der Scheiß mit dem HA jetzt wieder los. Drei Tage nach der Einnahme von Utrogest. Vorher Traumzahlen von unter 50 und jetzt wieder die üblichen Horrorzahlen von über 300. Und mir fällt nichts anderes ein, als das Progesteron. Oder aber die Crescina Ampullen verursachen Shedding bei mir.

Ach Binne, ich wünsche mir auch, dass das Fin bei mir anschägt. 10 Tage lang dachte ich es jetzt - und dann dieser Rückschlag vor drei Tagen. Seitdem rieselt es wieder. Da bin ich ja wohl keine gutes Fin-Beispiel. Schade. Aber vor allem - desillusionierend.

GLG

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 17:44:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wallemähne schrieb am Tue, 07 August 2012 19:21 Und WAAAS? Du hast Haare auf den Fingern?? Nee, oder?

Da kann ich mich anschließen. Hat nach Absetzen der antiandrogenetischen Pille ziemlich

schnell eingesetzt. War ich entsetzt, als ich auf einmal auf den Armen und den Fingern usw. usf. plötzlich Flaumhaare bekam

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 07 Aug 2012 18:01:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh ! Toppik drüber und Du brauchst keinen Langarmpulli mehr

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [tividi](#) on Tue, 07 Aug 2012 18:35:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ähm ich hab auch Haare an den Fingern.. das hab ich aber schon eigentlich so lang ich denken kann.

Is mir auch sehr unangenehm

Hab leider insgesamt recht starke Behaarung.

das mit dem Langarmpulli ist aber gut

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Tue, 07 Aug 2012 19:03:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Wuschel, nach Absetzen meiner letzten antiandrogenen Pille habe ich diese Behaarung noch nicht bekommen, erst als neulich mein DHT Wert weit über der Obergrenze war (lag bei 130, Grenze ging bis 40), so hoch war mein DHT noch nie zuvor, DA fing diese Behaarung an, Flaum im Gesicht ohne Ende, der zieht sich von den Wangen bis hoch zur Nase , Haare an Fingern und auf den Zehen, NOCH mehr Armbehaarung, Beine muss ich viel öfter als sonst rasieren und und und... das hängt alles ganz bestimmt mit dem hohen DHT zusammen!!

Nun ist das DHT ja immerhin wieder in den Normbereich gesunken, liegt aber immer noch im oberen Drittel (den neusten Wert bekomme ich erst nächste Woche) und die Behaarung ist noch nicht weniger geworden.

Weißt du eigentlich dein DHT Wert?

Und noch eine Frage, hast du deine Eierstöcke noch? Ja, oder?

@Walle, mein Androstendion ist auch nie hoch, ganz normal bis niedrig...

Mein DHT Wert habe ich ja oben schon genannt Mein Testo ist manchmal gar nicht mehr zu messen, so niedrig ist es. Neulich war es für meine Verhältnisse super hoch, da habe ich aber auch DHEA genommen. Nachdem ich das wieder abgesetzt hatte, sank das Testo auch wieder. Progesteron nehme ich deswegen, weil Prog in der Leber verhindert, dass DHT gebildet wird... so

wird es zumindest in der Literatur behauptet und ich versuche nun, dass durch mein Geschmiere zu "beweisen"...

Also ich kann es mir ehrlich gesagt nicht vorstellen, dass du von drei Utrogest wieder verstärkt HA bekommen hast...

Ich hatte im Urlaub auch mal eine Phase von immerhin 4 Tage, an denen es recht gut war und dann ging es wieder heftig weiter....

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [tividi](#) on Tue, 07 Aug 2012 19:44:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann man DHT unter der Pille messen? (weiß jemand wie teuer DHT ist?)

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [nelli](#) on Tue, 07 Aug 2012 19:59:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was sagen eure Ärzte über die Verlässlichkeit eines DHT Wertes? Ein Endo meinte mal, der DHT Wert würde so stark schwanken, dass er niemals aussagekräftig sei. Weiss nicht ob das stimmt. Bei mir wurde er nur einmal gemessen. Da war der Testo Wert so niedrig, dass er laut Endo gar nicht mehr messbar war und der DHT Wert war so niedrig wie bei einem Kind. Deshalb sagte der Endo damals auch zu mir, dass Fin keinen Sinn mache, da ich eh soo extrem wenig DHT habe. Das könnte natürlich bei einer anderen Messung vielleicht schon wieder anders ausgesehen haben.

Ich verliere seit 5 Wochen sehr viele Haare, so ca. 200 täglich und es wird immer schlimmer. Da mein Problem ja immer "nur" das Dünner werden der Haare war und dass sie nur verkümmert nachwachsen, schockt mich dieser plötzliche Haarausfall doch schon sehr. Entweder es liegt an den Phytoestrogenen, die ich für ein paar Wochen genommen habe (habe ich wieder ausgeschlichen, da ich davon solche Akne bekommen habe. Ich weiss, war vielleicht auch wieder ein Fehler...). Ansonsten könnte es Sommerhaarausfall sein, den ich allerdings in all den Jahren nie hatte. Also irgendwie auch komisch. Oder liegt es etwa daran, dass ich vor 7 Wochen eine Amalgamfüllung rausbekommen habe und da natürlich nachweislich viel Quecksilber freigesetzt wird. Aber an diese ganze Amalgamgeschichte habe ich nie so wirklich geglaubt. Wenn mir deshalb in den letzten 9 Jahren die Haare nicht nachgewachsen wären, dann hätten sie doch auch während der Schwangerschaften nie so toll wachsen können wie sie es getan haben. Klar kriegt jede Frau bessere Haare während einer Schwangerschaft, aber bei mir war die Verbesserung so extrem. Und das hätte doch nicht sein können, wenn das Amalgam in meinem Mund für alles verantwortlich wäre. Schwangerschaft hin und her.

Ich muss ganz stark an mir arbeiten, nicht in die totale Panik zu verfallen. Die letzten paar Wochen Haarausfall haben in der kurzen Zeit schon zu ganz deutlichen Verschlechterungen vorne geführt. Habe heute ganz viel Toppik drauf gemacht...

Alles Liebe
Nelli

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 08 Aug 2012 06:47:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Binne schrieb am Tue, 07 August 2012 21:03
Weißt du eigentlich dein DHT Wert?
Und noch eine Frage, hast du deine Eierstöcke noch? Ja, oder?

DHT-Wert, was ist das denn - so die Reaktion diverser Ärzte, leider auch männlicher Ärzte

Ich gehe einfach mal davon aus, dass mein DHT erhöht ist. Mein Gyn meinte letztens, es gäbe auch Frauen, die trotz niedrigster Werte bei den Androgenen noch empfindlich reagieren.

Ja, meine beiden Stöcke habe ich noch komplett

LG Wuschel

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [muckimuck](#) on Thu, 09 Aug 2012 15:47:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wuschel.....ich hoffe ich bin so ein Fall. Mein DHT ist recht niedrig (DHT: 4,30 (0 - 17,0)
Hab mir ja Fin bestellt und bete, dass es anschlaegt.
Mein neuer Gyn meinte, dass es durchaus eine Überempfindlichkeit sein koennte.
So geht es nicht mehr weiter.....

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Thu, 09 Aug 2012 18:07:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

muckimuck schrieb am Thu, 09 August 2012 17:47Wuschel.....ich hoffe ich bin so ein Fall. Mein DHT ist recht niedrig (DHT: 4,30 (0 - 17,0)
Hab mir ja Fin bestellt und bete, dass es anschlaegt.
Mein neuer Gyn meinte, dass es durchaus eine Überempfindlichkeit sein koennte.
So geht es nicht mehr weiter.....

dann wünsch ich dir schonmal viel erfolg. machst du 5mg?

ich habe auch keinen hohen DHT-Wert und nun trotzdem von topisch auf oral gewechselt. ich hatte es schonmal oral versucht aber damals mit 1,25 mg, was einigen aussagen nach zu urteilen

bei frauen rel. wirkungslos ist.
nun also seit seit 05.08. fin oral.
bin schon am überlegen minox abzusetzen um beurteilen zu können wie fin wirkt....

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [muckimuck](#) on Thu, 09 Aug 2012 18:47:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke lala!
Ehrlich gesagt, weiss ich noch nicht, wieviel ich nehme.....denke aber ueber 5mg nach.....
Vielleicht mit 2.5mg starten? Bin ueber jeden Tip dankbar!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 09 Aug 2012 19:44:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mucki, nein, gleich mit 5mg pro Tag starten. Steht doch auch in den ganzen Antworten von Tini und Rapunzel, die uns momentan so lieb und geduldig immer und immer wieder diese Frage beantworten.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 09 Aug 2012 19:47:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey, ihr nehmt ja jetzt alle Fin oder habt es ja vor. Von lostsheep weiß ich ja, dass sie keine eigenen Kinder will...wie ist das bei euch?Ist das bei euch allen abgeschlossen und könnt deswegen etwas beruhigter Fin nehmen oder besteht noch der Wunsch und ihr habt irgendwelche Infos dass man, obwohl man mal Fin genommen hat auch nach einiger Zeit wieder schwanger werden darf ohne Risiko.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [muckimuck](#) on Thu, 09 Aug 2012 19:47:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja Walle - Du hast Recht. Steh momentan voll neben mir wegem dem bloeden HA und je mehr ich darueber lese, desto unsicherer werde ich.
Danke Walle.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 09 Aug 2012 20:00:18 GMT

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

Nix zu danken, Mucki, da nich für. Nachdem du keine Angst vor Fin hast, jetzt einfach nehmen und gar nimmer lang fackeln. Ist ja übel, was bei uns grad los ist. Bin so auf 200 - 300 beim Waschen, an dem anderen Tag ca. 50. Auch nicht grad der Brüller, war vor kurzem beim Waschen auf 80 wohltuende Haare, aber seit dem drei Tagen Utrogest ist es seit einer Woche wieder schlimmer. Kann das überhaupt sein, nach drei Kapseln? Könnte nämlich auch das Crescina sein. Was durchblutet und anregt, glaube ich, regt auch zum Shedding an. Aber es ist zumindest 'n Tucken besser als früher. Trotzdem, bei uns allen zählt ja jetzt schon JEDES Haar.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [tividi](#) on Thu, 09 Aug 2012 20:03:09 GMT

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

Walle, bei mir ist es heute auch eextrem wie noch nie.

Das is doch schon ein komischer Zufall mit dem Crescina.. vielleicht macht das bei uns jetzt echt Shedding? Wenn man das jetzt wüßte. Ansonsten könntts auch noch bei mir die Pille sein

wielange nimmst du jetz Crescina?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [muckimuck](#) on Thu, 09 Aug 2012 20:07:54 GMT

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

Walle - also Angst hab ich schon davor.....aber ich hab auch jahrelang Pille und Antidepressiva geschluckt ohne nachzudenken. Also Augen zu und durch

Ich wuerde bei euch rein vom Gefuehl her auf die Ampullen tippen. Utrogest braucht (zumindest denke ich das) etwas laenger um etwas zu veraendern. Ist aber (wie immer) nur ne Vermutung.....weil es bei Tivi auch gerade so ist

Echt...im Moment ist ganz schoene Nervenstaerke hier gefragt

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 09 Aug 2012 20:16:07 GMT

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

Hi Hope, also ich bin ja eh schon in den WJ und meine Familieplanung ist definitiv

abgeschlossen. Wie es bei den anderen ist, weiß ich nicht, glaube aber, einige sind auch so um die 40, +/- ca. 5 Jahre. Habe irgendwo mal gelesen, dass man Fin schon wieder absetzen kann und nach ein paar Wochen unbedenklich schwanger werden kann. Weiß das aber nicht sicher und übernehme für diese Antwort keine Garantie!!! Am besten ist es wohl, du wendest dich mit dieser Frage an die Spezialisten aus dem Herrenforum. Wie alt bist du Hope?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 09 Aug 2012 20:23:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich bin noch sehr jung 22, deswegen habe ich große Bedenken.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 09 Aug 2012 20:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mucki, ich tippe jetzt auch langsam eher auf das Crescina. Außerdem MUSS ich das Utrogest wieder nehmen, wegen des Östrogengels und meiner Östrogendominanz, siehe Wechseljahre-Thread. Muss nur überlegen, wie ich es dosieren werde. Letztendlich ist meine Gesundheit wichtiger als meine Haare, auch wenn ich das im Moment noch nicht ganz einsehen will, weil mich mein HA total fertig und panisch macht. Ich habe ja schon gar keine Frisur mehr. Lese bei euch allen immer wieder, dass ihr alle mit Rundbürste föhnt. Sowas geht bei mir schon gar nicht mehr. Rundbürste? Was ist das?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 09 Aug 2012 20:29:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh, ja das ist schon sehr jung. Hope, vielleicht wissen Tino Pilos, Mike, Tini oder Rapunzel mehr dazu?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 09 Aug 2012 20:37:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso, wegen der Angst. Wovor? Leber? Familienplanung noch nicht abgeschlossen? Östrogendominanz? Wege der Ö-Dominanz findest du alles im WJ-Thread. Bis auf dies ist beimir alles bestens mit Fin. Leberwerte sind supergut gewesen (nach 6 Wochen Fin) und auch ansonsten keinerlei NW's. Auch keine sunkeneyes oder müde oder so 'Nur' mein hoher Ö-Wert.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Thu, 09 Aug 2012 21:01:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Mucki, also ich würde an deiner Stelle gleich mit 5 mg starten. Tini hatte am Anfang nur deshalb 2,5 mg genommen, weil sie es dato nicht besser wusste. Meines Wissens hat sie es nicht "einschleichen" wollen. Als sie merkte, dass 2,5 mg nicht funzen, ist sie auf 5mg gegangen. Das wirkte dann nach 3 Wochen.

Rapunzel hat auch gleich am Anfang 5 mg genommen (nach meiner Erinnerung) und nun reduziert auf jeden 2. Tag nehmen.

@Walle, vielleicht war / ist dein Ö Wert auch deshalb so hoch, weil du anfangs 10 mg genommen hast?
Wielange hast du das denn gemacht??

RUNDBÜRSTE geht bei mir auch gar gar nicht ich besitze nur einen kleinen grünen Kamm, mit dem werden meine Haare morgens einmal kurz nach hinten gekämmt und dann gehts ab zum Zopf...

LG!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 09 Aug 2012 22:15:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liene Binne, Du sprichst nich mit mir, da bin ich jetzt froh. Denn in irgendeinem Thread ist noch eine Antwort an dich offen, ich glaube im WJThread. Ich hatte den übersehen, genauso wie Dagmars, sowas. Wuschel hat mich drauf hingewiesen, irgendwie ist der bei mir untergegangen.

Du hast nen grünen Kamm? Die Farbe der Hoffnung... Ich benutze inzwischen einen feinzinkigen Kamm, ouuuuhhhh, jetzt geht's dahin. Zopf? Was'n das nu wieder? Ich komme immer noch nicht so ganz mit den Abkürzungen hier klar. Spaß beiseite, ich habe nur noch ein 1,5 cm kleines Ringelschwänzchen und das ist nicht mal mehr bleistift dick. Ich habe in den letzten 5 Monaten durch die vielen Sheddings Haare gelassen, wie es wohl schlimmer mit Minox nicht hätte sein können. Warte aber immer noch hoffnungsfroh auf den sensationellen Neuwuchs, wie ihn Marta nach der AC hatte und von dem sie uns so ausführlich berichtet hat, bevor sie endgültig in der Versenkung verschwand und nie wieder gesehen ward.

Möglich wäre das mit den 10mg Fin - du hast aber gut mitgelesen! Wow...Stimmt, habe ich zwei Wochen lang, habe ich gar nicht mehr dran gedacht. Auch habe ich erst vor kurzem die zwei Cimicifuga abgesetzt und erst gestern das Ö-Gel auf einen Hub reduziert. In vier Wochen habe ich eine Eisenkontrolle, da lasse ich das Ö gleich nochmal mit untersuchen. Notfalls zahle ich das auch selber, weil ich die BE bei meinem Hausarzt habe, der wird das wohl nicht in seinem Budget haben.

Wie geht es dir denn Binne? Haartechnisch und insgesamt? Darf ich mal fragen, wie alt du bist? Mit dem Alter der User bin ich leider immer noch nicht so ganz vertraut. Und dabei interessiert

mich das immer besonders, um die Geschichte von jedem Einzelnen hier ein bisschen besser einschätzen zu können.

GLG und gute Nacht
Walle

P.S. Ich fänds eh schön, wenn wir hier in unserem Profil alle unser Alter, ob Pille ja oder nein, evt. sogar die WJ mit angeben würden. Dann muss man nicht immer nochmal extra nachfragen

P.P.S. Falls ich viele Fehler in dem Beitrag haben sollte, sorry, ich tippe vom Handy aus

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 09 Aug 2012 22:23:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quoteLiene Binne, du sprichst nich mit mir][[/quote]

Liebe Binne, du sprichst noch mit mir... sollte es natürlich heißen

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Fri, 10 Aug 2012 14:25:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wallemähne schrieb am Fri, 10 August 2012 00:15

P.S. Ich fänds eh schön, wenn wir hier in unserem Profil alle unser Alter, ob Pille ja oder nein, evt. sogar die WJ mit angeben würden. Dann muss man nicht immer nochmal extra nachfragen

das finde ich auch eine SEHR gute idee! ich werd gleich mal mein alter in meiner signatur nachtragen und wie lange ich den mist schon habe.

ich muss mich heute leider ausheulen: heute morgen beim haarewaschen: grob überschlagen 1000 haare (habe sie in ein tuch gelegt und werde demnächst ein beweisfoto machen)

ich hab danach gezittert und war kurz vorm heulen.

dazu kommt, dass ich die nächsten 2 wochenenden stark in der öffentlichkeit stehe und das macht mich fertig

die geheimratsecken sind schon kahl. und das nach nur 2 wochen!!

ich nehme übrigens seit 2 tagen auch wieder utrogest (2 kapseln). hatte vorher 14 tage einnahmefreie zeit.

ich weiß auch nicht ob es damit zusammenhängt.

was dagegen spricht: ich hatte utrogest bereits im frühjahr 2 zyklen lang genommen und keinen verstärkten HA gehabt (allerdings hatte ich sie oral eingenommen und vllt war die resorbtion dadurch schlecht?? dafür hatte ich aber heftige nebenwirkungen und ich denke mir: wenn die nebenwirkungen da sind, muss ja auch die wirkung da sein war damals irre müde, mir war übel und ich hatte zwischenblutungen.

aber ich nehme utrogest jetzt noch weiter... v.a. weil ich ja nun fin nehme und ich meine, dass es dann nicht schlecht ist progesteron zu nehmen. oder irre ich mich (meine da was gelesen zu haben, aber warum ist das eigtl so?)

lag grad 2 stunden depressiv bei schönstem wetter im bett und habe olympia angeschaut. gymnastik (mit band, keule usw.), da sind mir auch einige mädels (v.a. die bulgarin!) aufgefallen, die GHE hatten....

woher das wohl kommt... v.a. mädls aus der ehemailgen UDSSR haben das, wie mir scheint. auch einige asiatischen, aber die haben dann immer noch ein paar haare drüber. bei der bulgarin: spiegelblank

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Fri, 10 Aug 2012 19:03:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Bionda,

du fragst gerade zum richtigen Zeitpunkt, ich habe gerade 9 Tage gezählt, um euch berichten zu können:

Haarverlust pro Tag durchschnittlich 250, das ist ein bisschen weniger als im Vorjahr, da waren es ca. 300 täglich (in den Jahren davor waren es zwischen Mai und Dezember aber ca. 400 pro Tag).

D.h. ich habe schon Sommerhaarausfall, aber doch deutlich weniger als früher. Die Verbesserung im Vorjahr führe ich auf Progesteron zurück, aber ob die weitere Verbesserung durch Vit. D eingetreten ist, kann ich nicht sagen, auf jeden Fall ist der saisonale HA nicht verschwunden ! Die Haare, die ich verliere, haben alle Längen (auch 1 - 2 cm).

Lt. meinem Hausarzt soll ich Vit. D und Selen ständig nehmen, da mein Körper offensichtlich trotz gesunder Ernährung und viel Sonne nicht genug davon bekommt. Eisen nehme ich auch noch, das mein Ferritin noch ziemlich weit unten ist.

Mein HA-Problem ist auf jeden Fall besser geworden, das restliche Jahr verliere ich aber sicher noch immer über 100 Haare pro Tag. Geheimratsecken und Seiten sind immer stark betroffen, trotzdem kann ich die Haare mit einiger Mühe offen tragen und bin zufrieden.

Ist der verbleibende HA jetzt AGA oder habe ich noch irgend einen anderen Mangel oder sollte ich endlich mein verkramptes Wesen lösen ? Ich weiß es nicht. Wenn ich eine Lösung finde und eine neuerliche Verbesserung eintritt, melde ich mich wieder.

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Fri, 10 Aug 2012 19:31:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Lala,

Prog bei gleichzeitiger Fin- Einnahme ist ein Schutz gegen zu viel Östrogene, die sich durch die Aromatase bei Fin bilden können.

Nimmt man Fin zu sich, wird DHT gehemmt, es wird etwas mehr Testo gebildet (ca 10%) und dieses Testo kann sich in Ö umwandeln. Zuviel Ö jedoch bewirkt Zellwucherungen und die können sich dann zu Krebs entwickeln....

Prog schützt die Zellen, setzt sich an die Rezeptoren, so kann Ö nicht mehr in die Zellen dringen und diese verändern, so dass Krebs entsteht...

Deshalb: immer PROG zu FIN!!!

Prog oral wird nicht gut aufgenommen, besser ist es über die Haut oder eben vaginal.

LG!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [bionda](#) on Fri, 10 Aug 2012 20:03:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Hoffnung,

vielen Dank für deinen Bericht. Wie schön, dass du es tatsächlich geschafft hast, deinen Haarausfall durch die Progesteron-Einnahme zurückzuschrauben und dass er in diesem Sommer sogar noch weiter zurückgegangen ist im Vergleich zum letzten Sommer. Und er ist auch später eingetreten als in den Jahren zuvor, wenn er sonst schon im Mai bei dir anfang.

Der saisonale Haarausfall ist also trotz Vitamin D-Einnahme noch da, aber offenbar ist es ja auch schwierig, den Speicher durch orale Einnahme weit genug aufzufüllen.

Ich gehe zurzeit sehr viel nach draußen, wenn ich kann, und habe auch schon früh im Jahr angefangen, in der Mittagspause rauszugehen oder am Wochenende im Garten zu werkeln. Ob dadurch mein Sommerhaarausfall dieses Jahr mal früher endet als erst im Oktober? Mal sehen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 11 Aug 2012 07:11:18 GMT

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

Hallo Hoffnung,

super Bericht, Hoffnung ,

kann mich bionda nur anschließen, mir fehlen nur leider Deine Anfänge dazu. Bevor ich die lange nachlese, darf ich schnell so fragen? Heißt das, Du testet quasi gerade aus, warum es diesen Sommerhaarausfall gibt und Du führst es beispielsweise auf Vit-D-Mangel zurück? Interessanter Ansatz! Habe mich nämlich auch schon oft gefragt, wieso und warum das so ist, wo die Ursachen darin liegen. Drücke Dir die Daumen, dass Deine Zahlen weiterhin sinken.

Zitat:Ist der verbleibende HA jetzt AGA oder habe ich noch irgend einen anderen Mangel oder sollte ich endlich mein verkrampftes Wesen lösen ?

Ich kenne Dich ja nicht, wir haben uns noch nie hin- und hergeschrieben, wie gesagt, ich muss mich erst in Ruhe durch Deine Beiträge lesen. Aber wie alt bist Du denn Hoffnung? Ich frage wegen der AGA, aber vo allem wollte ich Dir sagen, hier mit diesem Beitrag wirkst Du nicht "verkrampft", sondern eher sachlich, wertfrei und informativ. Emotionen über Deine HA-Zahlen hast Du komplett weg gelassen und ich wünschte, ich könnte so schreiben wie Du.

Zitat:Haarverlust pro Tag durchschnittlich 250, das ist ein bisschen weniger als im Vorjahr, da waren es ca. 300 täglich (in den Jahren davor waren es zwischen Mai und Dezember aber ca. 400 pro Tag).

Deine Zahlen kommen mir SEHR bekannt vor. Sind in etwa nämlich auch meine, Nur 400 hatte ich, glaube ich, letzten und vorletzten Sommer dann doch nicht, auch nicht mit der Zuatzbelastung WJ für die Haare. Andererseits, ich habe früher auch nicht gezählt. Das wäre mir überhaupt nicht in den Sinn gekommen, ich habe erst dieses Jahr damit angefangen. Früher habe ich die Haarmassen immer gleich sofort aus dem Sieb und weggeworfen. Und ich weiß nur, es waren immer ganz schöne Haarbällchen oder "Flatschn". Das hat mir schon gereicht.

Zitat:Lt. meinem Hausarzt soll ich Vit. D und Selen ständig nehmen, da mein Körper offensichtlich trotz gesunder Ernährung und viel Sonne nicht genug davon bekommt. Eisen nehme ich auch noch, das mein Ferritin noch ziemlich weit unten ist.

Das hört sich nach einem sehr verständisvollen und engagierten Hausarzt an, liebe Hoffnung. Sag bloß, Du hast in ihm eine solche Perle, dass er Dir diese Werte regelmäßig testet und mit Dir im Auge behält? Wenn ja, finde ich toll . Aber selbst, wenn Du die Werte selber zahlen würdest, Dein Arzt betitelt Dich scheinbar schon mal nicht als "hysterisch", "überbesorgt", oder ähnliches. Kann mich aber über meinen Hausarzt auch nicht beschweren, der steht auch voll hinter mir und nimmt mich und mein Problem ernst und ist ein wirklich lieber Arzt. Gott sei Dank.

Ich drücke Dir nochmal die Daumen und alles Gute für Deine Haare

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 11 Aug 2012 08:16:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Walle,

ich bin 49 Jahre und habe seit mindestens 25 Jahren HA. Vor einigen Jahren ist mir aufgefallen, dass es im Frühjahr/Sommer/Herbst extrem ist. Ob das immer schon so war, kann nicht sagen.

Genauer über mich kannst du nachlesen unter „Vergleich, ob wir Gemeinsamkeiten feststellen können“ vom 28.5.2012 (ich weiß nicht, wie man das hier reinstellt) und falls das zu wenig ist, steht in meinem ersten Bericht alles ganz genau.

Ich bin körperlich und geistig ständig angespannt, hat aber nix mit dem HA zu tun, ist offensichtlich schon chronisch.

Emotionen: Ich freue mich, dass es nur so wenige Haare sind! Ich freue mich, dass ich so etwas ähnliches wie eine Frisur habe! Ich trete ganz anders auf, als vor einigen Jahren! Bei meinen Haarausfallszahlen bekommen zwar hier einige andere sicher die Krise, aber man wird demütig, wenn man schon viel schlimmere Zeiten hinter sich hat!

Meine Haarausfallszahlen darf man jetzt auch nicht so genau nehmen, ich habe in meinen schlimmsten Zeiten nur 2 x ca. 3 Wochen gezählt, vor einem Jahr eine Woche und dieses Jahr 9 Tage. Dieses ständige Zählen würde mich völlig zerstören, es reicht schon, wenn man ununterbrochen von den herumliegenden Haaren verfolgt wird. Und man bekommt ja irgendwann Routine ich stelle mich verkehrt zum Waschbecken und lasse die Haare beim Kämmen hineinfallen. Als Profi erkennt man sofort unterscheiden unter viel HA, wenig HA, extremem HA, normalem HA.

Ich bin mit meinem Hausarzt sehr zufrieden, er ist praktisch auch der Kinderarzt meiner Tochter, daher möchte ich es mir nicht mit ihm verscherzen. Ich habe ihm zwar vor ca. 18 Jahren mein Leid geklagt, da wusste man ja noch viel weniger darüber als heute. Er hat mir damals Regaine empfohlen. Alle meine anderen Untersuchungen ließ ich dann bei irgendwelchen Spezialisten machen natürlich ohne jegliches Ergebnis. Seit 2 Jahren mache ich eine Generalüberholung, mit Hilfe dieses Forums und rufe einfach im Labor bei meinem HA an und sage, was ich untersucht haben möchte. Hätte ich mich das früher getraut, wäre ich schon etwas weiter.

Also nochmals zu meinem Hausarzt, ich weiß nicht, was er zu meinen Internetrecherchen sagen würde, also halte ich mich bedeckt. Aber mit einem Mangel an Vit. D, Selen, Eisen kann er auf jeden Fall etwas anfangen. Und ich bin noch nicht am Ende ! Das was ich bis jetzt entdeckt habe ist ja auch für meine Gesundheit ganz wichtig.

Und wegen dem saisonalen HA mach es jetzt noch was Neues auf.

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Sat, 11 Aug 2012 12:55:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Binne schrieb am Fri, 10 August 2012 21:31 @Lala,

Prog bei gleichzeitiger Fin- Einnahme ist ein Schutz gegen zu viel Östrogene, die sich durch die Aromatase bei Fin bilden können.

Nimmt man Fin zu sich, wird DHT gehemmt, es wird etwas mehr Testo gebildet (ca 10%) und dieses Testo kann sich in Ö umwandeln. Zuviel Ö jedoch bewirkt Zellwucherungen und die können sich dann zu Krebs entwickeln....

Prog schützt die Zellen, setzt sich an die Rezeptoren, so kann Ö nicht mehr in die Zellen dringen und diese verändern, so dass Krebs entsteht...

Deshalb: immer PROG zu FIN!!!

Prog oral wird nicht gut aufgenommen, besser ist es über die Haut oder eben vaginal.

LG!

danke binne!! das hat du sehr verständlich erklärt!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Sat, 11 Aug 2012 13:00:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hoffnung schrieb am Sat, 11 August 2012 10:16

Ich bin mit meinem Hausarzt sehr zufrieden, er ist praktisch auch der Kinderarzt meiner Tochter, daher möchte ich es mir nicht mit ihm verscherzen. Ich habe ihm zwar vor ca. 18 Jahren mein Leid geklagt, da wusste man ja noch viel weniger darüber als heute. Er hat mir damals Regaine empfohlen. Alle meine anderen Untersuchungen ließ ich dann bei irgendwelchen Spezialisten machen natürlich ohne jegliches Ergebnis. Seit 2 Jahren mache ich eine Generalüberholung, mit Hilfe dieses Forums und rufe einfach im Labor bei meinem HA an und sage, was ich untersucht haben möchte. Hätte ich mich das früher getraut, wäre ich

schon etwas weiter.

Also nochmals zu meinem Hausarzt, ich weiß nicht, was er zu meinen Internetrecherchen sagen würde, also halte ich mich bedeckt. Aber mit einem Mangel an Vit. D, Selen, Eisen kann er auf jeden Fall etwas anfangen. Und ich bin noch nicht am Ende ! Das was ich bis jetzt entdeckt habe ist ja auch für meine Gesundheit ganz wichtig.

Und wegen dem saisonalen HA mach es jetzt noch was Neues auf.

LG,
Su

hi!

ich verstehe es nicht ganz. du meinst mit generalüberholung, dass du versuchst (nochmal) alle relevante werte testen zu lassen und daraus deine schlüsse zu ziehen? und du gehst dann direkt übers labor (nehmen die dann dort blut ab)? oder hat dein hausarzt ein umfassendes labor in seiner praxis?

viele grüße
lala

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 11 Aug 2012 13:37:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

ich hatte vor ca. 3 Jahren aufgegeben, jemals die Ursache für meinen HA zu finden. Vor 2 Jahren habe ich wieder total die Panik bekommen und monatelang im Internet recherchiert. Dabei habe ich viel dazugelernt und jetzt unterziehe im meinen Körper quasi einer „Generalüberholung“, mehr oder weniger ohne Arzt. Als ich vor vielen Jahren mit meinem Problem bei den Ärzten war, war vieles, was man heute weiß, noch nicht bekannt. Ich habe aber auch keine Lust mehr auf eine Ärzteodyssee.

Mein Hausarzt hat kein eigenes Labor. Ich rufe die Schwester an, die das Blut abnimmt, sage ihr, was untersucht werden soll (halt immer nur ein paar Sachen) und mache einen Termin aus. Natürlich stellt die manchmal blöde Fragen, der Arzt hat sich aber noch nie beschwert, es wurde ja auch jedes Mal irgend ein Mangel festgestellt.

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 11 Aug 2012 15:22:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:la
Binne schrieb am Fri, 10 August 2012 21:31

@Lala,

Prog bei gleichzeitiger Fin- Einnahme ist ein Schutz gegen zu viel Östrogene, die sich durch die Aromatase bei Fin bilden können.

Nimmt man Fin zu sich, wird DHT gehemmt, es wird etwas mehr Testo gebildet (ca 10%) und dieses Testo kann sich in Ö umwandeln. Zuviel Ö jedoch bewirkt Zellwucherungen und die können sich dann zu Krebs entwickeln...

Prog schützt die Zellen, setzt sich an die Rezeptoren, so kann Ö nicht mehr in die Zellen dringen und diese verändern, so dass Krebs entsteht...

Deshalb: immer PROG zu FIN!!!

Prog oral wird nicht gut aufgenommen, besser ist es über die Haut oder eben vaginal.

LG!

danke binne!! das hat du sehr verständlich erklärt!

Da schließe ich mich auch direkt an! Fand den Beitrag auch super, Binne. So laaaaangsam erschließt sich mir die ganze Thematik mit Östrogen und Prog. In Kombination aus dem WJ-Thread und Mimis und Wuschels und Dagmars Beiträgen blicke ich so Stück für Stück jetzt langsam mal dahinter.

Und grüß mir mal ganz lieb Deinen grünen Kamm
GLG, Walle

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Milena](#) on Sun, 12 Aug 2012 08:12:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
leider ist es bei mir genauso. Die letzten 3 Tage waren der absolute Höhepunkt in diesem Jahr! Habe seit 2009 diesen HA ab März bis Sept ansteigend mit Höhepunkt im August! Auch bei mir ist es dieses Jahr weniger als im letzten Jahr (Vielleicht weil weniger da ist zum Ausfallen??) (keine Pille mehr seit 2010) bin 42 Jahre! Im Mai/Juni war es sogar besser als zum Jahresanfang! Habe ab Februar Orthomol/ Vitamin B 12 und Biotin genommen! Nehme Orthomol (weil sehr teuer) nur noch sporadisch! Kann es sein das deshalb der HA wieder ansteigt? Habe im Juli meinen Vitamin D Spiegel bestimmen lassen! Das war der einzige Wert der erniedrigt war nach jahrelangen diversen Blutuntersuchungen! Erniedrigt trotz Vitamin D im Orthomol, trotz Calcium und Vit D und trotz Aufenthalt in der Sonne seit Anfang des Jahres wann immer möglich! Komme gerade aus dem Spanien Urlaub wieder und gerade jetzt ist der HA am schlimmsten... wie passt das zusammen??? Der HA diffus aber extrem GHE Seiten und Nacken... die Längen sind extrem ausgedünnt. Dafür ist der Scheitel absolut dicht weil da am meisten nachwächst aber diese Haare fallen eben auch in kurzen Längen aus????

Aber es geht euch warscheinlich ganz genauso und wir rätseln halt weiter.....

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 Aug 2012 10:14:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Milena,

ich bin etwa in Deinem Alter und nehme orthomol vital F.
Ich habe gedacht es reicht aus um Mängel zu beheben, das ist aber nicht so.

Erst als ich auf Monopräparate umgestellt habe wurd es viel besser.

Zu dem Haarausfall nach einem Urlaub kann ich nur bestätigen, dass der HA zunimmt wenn man lange in der Sonne war.
Das ist zwar umstritten, aber man sagt das die Haare schneller in die telogene Phase wechseln.

lg

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Binne](#) on Sun, 12 Aug 2012 11:15:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Biggi,

ich war ja nun zwei Wochen oft der prallen Sonne ausgesetzt (Urlaub) und hatte auch extremst HA, mehr als zu Hause..

Aber wie ist das mit der telegonen Phase:

die Haare, die durch die Sonne früher in die telegone Phase fallen und damit ausfallen, wären doch eh einfach ein wenig später ausgefallen, oder?

Die hängen doch sowieso schon locker im Kopf, weil Haare ja von der Anagenphase in diese Übergangsphase eintreten und dann erst Tage / Wochen später ausfallen.

Also verhindert Schatten bzw keine Sonne den HA nicht, sondern es fallen einfach nur viel viel mehr Haare gleichzeitig aus, die sonst eher später etwas verteilter ausgefallen wären.. oder?!

@Vitamin D: wenn man glaubt, allein durch Sonne würde man im Sommer genug Vitamin D speichern, dem muss ich widersprechen... das genügt auf keinen Fall!!!!

Ich hab dir Zahlen und Daten leider nicht mehr im Kopf, aber ich war neulich auf einem Vortrag über Vitamin D, da hat ein gewisser Dr. Didier gesprochen, der sich sehr gut damit auskennt, und der sagte, nur durch Sonne kommt der Vitamin D Spiegel nicht in die Puschen... Dekristol 20000, zweimal die Woche, alles andere bringt nichts um den Spiegel zu erhöhen!

LG!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 Aug 2012 11:39:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Binne

die Haare treten eher in die lelogene Phase, so wie die Sonnenbank unsere Haut schneller altern lässt.

Sie würden sowieso irgendwann ausfallen, tun es jetzt aber schneller.

Und ja, wir brauchen Sonne um VitaminD zu bilden.

Sonne hat 2 Seiten, so wie viele Dinge im Leben, aber wahrscheinlich genießen wir im Urlaub eine Extraportion.

es tut mir leid, dass es Dir im Moment so schlecht geht.

Und ich finde es toll, wie Du im Moment damit umgehst.

Ig

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Milena](#) on Sun, 12 Aug 2012 14:18:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi01,

danke für deine Rückmeldung! Kannst du mir sagen was Monopräparate sind? Bei mir waren immer alle Werte (die untersucht wurden) im Normbereich ausser jetzt das Vitamin D (nachdem ich darauf bestanden hab dies zu untersuchen) , da ist es natürlich schwierig irdgendein Mittel zu nehmen in der Hoffnung das es hilft! Einzig Zink und Magnesium waren im unteren Normbereich! Zusätzlich hab ich in dieser Zeit extreme Muskelverspannungen und empfinde auch die Kopfhaut trockener und schuppiger als sonst.

Hatte letztes Jahr um diese Zeit mir Klebeextensions einsetzen lassen (6 Stück) sah super aus habe mich damit aber nicht wohl gefühlt weil sie nach dem Waschen immer besonders verkotet waren und ich permanent ein schlechtes Gewissen hatte das diese noch mehr Schaden anrichten! Habe mir dann Clip in Extensions bestellt! Wenn ich meine Frisur gar nicht hinbekommen clip ich mir davon 2-3 Stück ein und habe definitiv ein besseres Erscheinungsbild! Ist zumindest eine Möglichkeit über den Sommer zu kommen und gut für die Psyche!

LG

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 Aug 2012 14:25:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Milena

ich hatte es so verstanden, dass Du Deine Depots mit Orthomol auffüllen möchtest. Orthomol enthält ja viele Komponenten, und Monopräparate wären eben pro Eisen, Natrium, Kalium, Calcium usw. als Einzelpräparat hoch dosiert. Aber wenn Deine Werte in Ordnung sind, braucht man das natürlich nicht.

Gegen Muskelschmerzen/Kater hilft Magnesium, unter Vitamin D Gaben treten diese Beschwerden häufig auf.
lg

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [sunshinegirl](#) on Sun, 12 Aug 2012 16:39:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einfach mal ausprobieren, mir hats geholfen!

http://www.ebay.de/itm/251124574595?ssPageName=STRK:MESELX:IT&_trksid=p3984.m1558.l2649

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Jolina](#) on Sun, 12 Aug 2012 16:44:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [sunshinegirl](#) on Sun, 12 Aug 2012 16:55:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 Aug 2012 16:55:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unser sunshinegirl ist männlich und schwört auf hormonstrotzende Placenta.

[quotehttp://de.wikipedia.org/wiki/Plazenta][[/quote]

na dann guten Appetit

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Jolina](#) on Sun, 12 Aug 2012 16:58:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...ich denke, bis vor kurzem war "er" auch noch " Jutta 66 "

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [sunshinegirl](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:02:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr seit lustig !!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:02:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Helena

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [sunshinegirl](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:05:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"..50 mg Androcur reduziert auf 25 mg, jetzt abgesetzt,
morgens Minox 2% jetzt abgesetzt, abends Eil cranell jetzt abgesetzt, 2x2 Ferro sanol, Vitamin B
Komplex, 2x5 mg Folsäure, 1x 40 mg Zink ab und Orthomol.."
Der Cocktail kling aber auch nicht schlecht!!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Jolina](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:06:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht sollte er doch mal ``nen paar Hormone einwerfen - zur besseren Selbstfindung. Kann

nicht schaden.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:07:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt, und in Deiner Signatur sollte Dein Ebay Nickname stehen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [sunshinegirl](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:09:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"...50 mg Androcur reduziert auf 25 mg, jetzt abgesetzt,
morgens Minox 2% jetzt abgesetzt, abends Ell cranell jetzt abgesetzt, 2x2 Ferro sanol, Vitamin B
Komplex, 2x5 mg Folsäure, 1x 40 mg Zink ab und Orthomol..."
Besonderst wirksam kling das auch nicht

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:15:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Mike

hier ist ein ganz witziger, nennt sich Sunshinegirl.
Man kann doch heute zu seinen Neigungen stehen, oder nicht?

Der hat was Neues!!!!

Vielleicht sollte er sich mal bei den Jungs vorstellen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:22:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lach... Hieß die da Jutta?

Zitat:...ich denke, bis vor kurzem war "er" auch noch " Jutta 66 "

Hast Du die Ampullen damals auch gesehen Helena? Ich auch. Placenta auf liiiiiibay. Ja danke.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Jolina](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:28:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klar, hab mal nen bisschen geguckt.waren scheinbar die gleichen Ampullen.Scheint die Dinger zu vertreiben.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [sunshinegirl](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:35:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"...Östrogengel 1 Hub
2 x 10mg Biotin
1 Centrum A - Zink
1 Kps. "Haar intensiv" von Doppelherz
alle 2 bis 3 Tage eine Ampulle Crescina Stem 700
Finasterid 1x5mg (seit 16.06.12)
Utrogest oral/1 Kps. (nach drei Tagen wieder abgesetzt)..."

Krass!!! ...ohne Worte..." Da verdient sich ein unfähiger Arzt und ein verantwortungsloser Apotheker dumm und dämlich

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:37:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi,

wer auch immer "sunshinegirl" ist, ich finde es extrem unverschämt, sich heute neu anzumelden, seine blöden Placenta-Ampullen hier im Forum in einem wichtigen und aktiven Thread zu posten und dann auch noch bei Kritik sofort zurückschießen, statt sich zurückzunehmen. Und sogar mit boshaften Antworten kontra schießt. Hallo?

Ja mehr noch - er/sie geht an unsere Signaturen und verarscht uns mit selbigen auch noch. Das ja wohl mehr als unverschämt und despektierlich.

Ich hoffe, Mona wir aktiv.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Jolina](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:38:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja, das Geld hättest Du lieber. Schon klar.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:38:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Walle

hab auch schon drüber nachgedacht.

lg

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [sunshinegirl](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:40:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man unterstellt mir, das ich "werbung in eigener Sache " mache so ein blödsinn

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 12 Aug 2012 17:42:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja sunshinegirl... nicht mehr lange und du bist raus hier, ist nur noch eine Frage der Zeit.

Aus Ebay übrigens auch dann heute Abend... dumm gelaufen, hättest nicht zurückmaulen sollen, lach, war ein gaaaaanz dummer Fehler

Schönen Abend und behalte Ebay gut im Auge

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [jutta1966](#) on Mon, 13 Aug 2012 10:10:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist schon interessant wie hier auf unbekannte Mittel/Behandlungen reagiert wird, wenn es sich nicht um pharmazeutische "Bomben" !

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 13 Aug 2012 11:03:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Walle und @Helena

guckt mal Jutta 66 ist wieder da.

hatte ja in Ihrem Post gleich den Placenta Ebay Link.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Jolina](#) on Mon, 13 Aug 2012 18:36:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi : Ja logisch. Schon gesehen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [mike.](#) on Mon, 13 Aug 2012 21:18:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sunshinegirl schrieb am Sun, 12 August 2012 18:39 Einfach mal ausprobieren, mir hats geholfen!

http://www.ebay.de/itm/251124574595?ssPageName=STRK:MESELX:lT&_trksid=p3984.m1558.l2649

Hi Thomas,

mir fällt besonders auf .. dass hier viele Rechtschreibfehler eingebaut wurden ... ev. um auf die unseriösität aufmerksam zu machen

ebenso fehlen die Inhaltsangaben Deiner Lotion ...um objektiv über möglich Wirksamkeit urteilen zu können... Aminosäuren topical hat aber noch nie wem geholfen

Durchblutung anregen etc.... schaffen Aminosäuren in der Form nicht ... hierfür haben wir Minoxidil, Aminoxidil oder K5.

Durchblutung anregen und mit Nährstoffen versorgen ist leider viel zu wenig bzw. sinnlos....

Wenn schon Aminosäuren .. dann tgl. ca. 8-9 g oral ... als Ergänzung zur oralen Basis-Medikation bestehend aus AR-Blocker und 5-a-R-Hemmer und weiteren NEMs...

LG
Mike

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [jutta1966](#) on Mon, 13 Aug 2012 22:34:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh je Mike!

Ich habe gerade deinen thread von anfang bis ende gelesen! Ich muss gestehen auf meinem fachgebiet ist mir ja schon so manches begegnet, aber so etwas hab ich noch nie gelesen!!!! Ich wünsche mir für dich, dass du irgendwann deinen platz im leben findest. Die Ärzte jedoch die vorgeben dich dahin zu begleiten sind eine schande für ihre berufung und grenzgänger des verbrechens. Mein beileid!!!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Thatlittlehope](#) on Mon, 13 Aug 2012 22:50:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jutta was schlägst du hier eigentlich vor? Dass wir sitzen und warten, dass der HA von allein weggeht? Du hast einfach nicht das Recht über Leute zu urteilen, deren Probleme du nicht hast und nicht einmal nachvollziehen kannst. Du kennst nicht das Gefühl zuzuschauen wie deine tolle Haarpracht einfach schwindet und du alles tust (gesunde Ernährung, Entspannung etc.) und es ändert sich einfach nichts. Ich habe selbst viel zu lange gewartet in der Hoffnung. Also hör auf hier Leute zu verurteilen und ich hoffe, dass du selbst nie diese Erfahrung machen musst, um das zu begreifen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [jutta1966](#) on Mon, 13 Aug 2012 23:03:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ thatlittlehope:

Ich bin seit fast 25 Jahren praktizierende Internistin, und glaub mir ich habe schon einiges gesehen und kann auch so einiges nachvollziehen, aber wenn ich lese dass jemand um seine Haare zu erhalten seinen kompletten körper und dessen funktionen aufs spiel setzt, dann ist das für mich einfach nur noch pathologisch und höchstens noch mit einer pyschischen störung zu erklären.

...und damit beende ich zunächst meinen aufenthalt hier in diesem forum.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 13 Aug 2012 23:04:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aso, Felix = Thomas. Lach, na dann. Na dann, sunshinegirl, ist es ja mal gut, dass wir so excellent informierte User im Portal haben, gelle?

@ Mike: Und wie lange gibt's den schon?

Zitat:Oder es war der gescheiterte Geschäftsmann "sunshine" aus dem Sommer-Thread , der gleich als nächstes seine Ampullen vor Dir ausgepackt hätte (Bauchladen???)

Weil ich mich gestern schon gefragt habe, wie alt die Dinger wohl sind, wo die herkommen (Taiwan, Chigong oder Rudwolfsbüttel?) und wieviele Paletten er von den Ampullen da so erstanden hat. Verfallsdatum wurscht, weil's eh nirgendswo dabeistehen wird und der das jetzt unter die Frau bringen will. Der Felix, äh, der Thomas.

Also im Herrenforum habe ich auch schon gelesen, dass man durchaus schon versucht hat, mit Ejakulat den Haarwuchs anzuregen. Den Ansatz finde ich übrigens recht interessant. Der hat was. Aber dass man(n) jetzt sogar schon versucht, uns Frauen im Mädelsforum Placenta anzudrehen, finde ich schon echt starken Tobak.

Und vor allem ekelerregend . Hier im Forum sind u.a. Mütter und Vegetarierinnen, Veganerinnen und Userinnen mit lebhafter Fantasie... Da drängen sich mir doch unwillkürlich Bilder von ukrainischen Krankenhäusern und Gebärstationen auf...

Oder Kuhställe und Geburtshilfe. Jemand mal dabei gewesen?

Die Aminosäuren interessieren mich persönlich hier schon gar nicht mehr, die ganze Page ist schmutzelig und absolut unprofessionell aufgezogen. Aber Mike ist wirklich noch so geduldig und versucht dabei die sachliche und wissenschaftliche Komponente dieser Ampullen zu sehen. Kennt Dich nur leider wohl schon länger. Tja.

Ich persönlich kann nur sagen, dass ich es schlimm finde, dass sich ein User so derart daneben benimmt und an unsere Signaturen geht, sie ins Lächerliche zieht - wo bleibt die Netiquette? - und dabei selbst so dxxx wie Bohnenstroh ist und wahrscheinlich als nächstes irgendwelche Restposten an Schuhcreme oder Gemüseraspler verkaufen wird.

@ Mike: Danke auch von mir, warst wohl im weekend, oder? Hoffe, es war schön . Denn Du wurdest gestern schon auf den Plan gerufen . Triffst hier wohl gerade einen guten, alten Bekannten, wie mir scheint.

Aminosäuren...

So hart wir Mädels auch sind, soooo hart dann nu auch wieder nicht, den musst Du uns bitte rauskuschen, ja? Der ist ja der nur nervig... wie lange kennst Du Thomas schon? (Rhethorische Frage). Und der ist richtig böse!! Mach den weg, Mike!

@ Biggi: thx a lot, total nett *freu*

@ flame: <3

@ Mucki, Wuschel, tivi, nochmal flame und die ganzen andern Hartn aus'm Garten: Also man kann sagen, was man will - die Ampullen von sunshinegirl sind mir total widerlich und vor allem suspekt, aber bei den Methoden der Jungs aus dem Forum - die haben wenigstens noch Spaß an ihr Toppik zu kommen und das Verfallsdatum ist auch zu 100% okay

Ich hätt noch 'nen Wallebock, aber den spar ich mir für heute .

LG und gute Nacht
Walle

(danke Mucki für den schönen neuen Nick)

(Glasampullen landen auch keine im Müll + müssen recycelt werden, schon praktisch)

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 13 Aug 2012 23:09:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Topik schreibt man mit einem - p -

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 14 Aug 2012 06:17:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@alle

Danke für die Unterstützung.
Man hätte natürlich überlegen können ob man der Kassenärztlichen Vereinigung eine Internistin meldet, die hier dubiose Ebay Produkte anbietet.
Aber ich denke wir belassen es hier dabei und machen weiter wie bisher.

Ig

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [mike.](#) on Tue, 14 Aug 2012 06:29:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Thomas ist der Anbieter .. mir ist die Zeit zu kostbar, habe keine Lust mich mit so einem Mist zu beschäftigen

Produkt -> Mülltonne

User -> Troll und jetzt auf Ignore

LG
Mike

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [flame](#) on Tue, 14 Aug 2012 08:10:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jutta1966 schrieb am Tue, 14 August 2012 01:03 wenn ich lese dass jemand um seine Haare zu erhalten seinen kompletten Körper und dessen Funktionen aufs Spiel setzt, dann ist das für mich einfach nur noch pathologisch. Das habe ich mir ehrlich gesagt auch schon mehrfach gedacht.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Wed, 15 Aug 2012 11:12:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

um nochmal zum Thema (Sommerhaarausfall) zurückzukehren:

gut, Vit D steigt im Sommer

aber: unter Sonnenbestrahlung nimmt der Gehalt an Coenzym Q10 um bis zu 50 % ab und Q10 ist das wichtigste Antioxidant.

Soll ja auch wichtig sein für die Haare. Ob andere Antioxidantien (Vit C, E, Selen..) auch unter Sonnenbestrahlung "leiden", weiß ich nicht. Muss mal recherchieren...

und Melatonin nimmt auch ab im Sommer, aber das wissen wir ja

meine antioxidative Kapazität war ja schon im Januar unterirdisch (da hatte ich aber nur einen leichten HA Schub)

hat das eigl jmd anders auch mal messen lassen (bei mir wars der Endo):

antioxid. Kapazität: 266 (Ref. 340 - 390)

PerOx ("oxidativer Stress der Zellen"): 360 (Ref < 230)

Vit D 18,2 (Ref 30-70)

Coenzym Q10: 569,5 (Ref 1000-2000)

Seither nehme ich NEMs wie Smarties, obwohl ich mich immer sehr gesund ernährt habe. In Kürze werde ich die Werte nochmal checken lassen, um zu sehen was es bringt

LG!

lala

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 15 Aug 2012 15:34:20 GMT

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

Hallo Jutta,

ich bin ein wenig irritiert . Du schreibst, du bist seit fast 25 Jahren Internistin. In deinem Profil gibts du an, dass du 1966 geboren bist. Dann wärst du bereits schon mit 21 Jahren Internistin gewesen, wenn ich das richtig sehe, oder? Warum hast du dann aber in deinem Profil Hausfrau angegeben? Vielleicht sind ja deswegen einige hier etwas skeptisch...

Gruß Wuschel

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [jutta1966](#) on Wed, 15 Aug 2012 15:43:27 GMT

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

@wuschel63

In Deinem Profil steht geb.-dat. 1999? Demnach müsstest Du 13 sein Ist dass der Grund wesshalb du auch keine Beruf angegeben hast? Ich find Schulkinder sollten sich in den für sie vorgesehenen Foren rumtreiben und nicht hier

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 15 Aug 2012 15:45:00 GMT

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

Ich habe dich nett und freundlich gefragt und du reagierst soooooo Verstehe ich nicht

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Biggi01](#) on Wed, 15 Aug 2012 15:46:06 GMT

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

Hi Lala

Vitamin D ist bißchen niedrig, ich weiß von Binne das sie bei einem Wert von 25ng/hml Dekristol bekommen hat, mit 20.000IE.

Sag mal bitte Bescheid wenn Du was über Antioxidantien rausgefunden hast.

Ig

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Jolina](#) on Wed, 15 Aug 2012 15:50:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wuschel, da stimmt doch was nicht. Da sind für ``nen gelehrten Menschen einfach auch zu viele Rechtschreibfehler insgesamt in den Beiträgen und überhaupt. ich denke doch, unser erster Verdacht, dass es sich um einen gewerblichen user handelt, stimmt. Aber man kann es einfach nicht beweisen. Kümmert sich Mona nicht um so was ? Gruss Jolina

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 15 Aug 2012 15:50:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jutta,

warum so heftig?

ich wollte dasselbe eben auch fragen.

Oder bist Du zur Zeit arbeitslos?

Kann man doch sagen, ist doch nicht schlimm?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Wed, 15 Aug 2012 17:49:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi01 schrieb am Wed, 15 August 2012 17:46Hi Lala

Vitamin D ist bißchen niedrig,

naja, die anderen werte sind auch bitter

ich weiß von Binne das sie bei einem Wert von 25ng/hml
Dekristol bekommen hat, mit 20.000IE.

ja, die nehm ich auch seit dem befund. 2 x wöchentlich

Sag mal bitte Bescheid wenn Du was über Antioxidantien rausgefunden hast.

lg

Starke Sonneneinstrahlung auf ungeschützte Haut ist nicht nur ungesund und gefährlich, sondern beschleunigt auch die Hautalterung. Intensive UV-Strahlung bedeutet für die Haut zudem puren Stress und setzt ausgeprägte oxidative Prozesse in Gang.

naja ist ziemliches blala. aber für oxidative prozesse braucht man vermehrt antioxidation zum ausgleich... von daher...

übrigens: das ist bisher mein EINZIGER anhaltspunkt für meine HA schübe.

vielleicht habe ich anlagebedinten haarausfall (was immer das beinhaltet), der nur "ausbricht", wenn er getriggert wird. und trigger sind:

- hormonelle schwankungen
- sonneneinstrahlung, die meine antioxidative kapazität noch weiter schwächt und melatonin senkt

wie gesagt is nur ne theorie

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Mon, 27 Aug 2012 10:38:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

habe immer noch unerträglichen HA. (heute ca. 600).

Hat der Sommerausfall bei jemanden schon nachgelassen?

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [mike.](#) on Mon, 27 Aug 2012 11:57:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dana12 schrieb am Mon, 27 August 2012 12:38Hallo ihr Lieben,

habe immer noch unerträglichen HA. (heute ca. 600).

Hat der Sommerausfall bei jemanden schon nachgelassen?

Gruß Dana

Hallo Dana,

ich hatte die letzten Jahre immer starken Sommer-HA (auch um die 500 tgl..)

heuer habe ich max. 50 (waren es gestern)

ich nehme auch wie Lala sagt. Antioxidantien (bin heuer auch viel draußen ohne Kopfbedeckung) + Antiandrogene (Androcur, Fin) greife von 2 Seiten an und habe weitgehend ruhe ...

dennoch schiebe ich die größere Schützende Wirkung eher auf antioxidantien..da es im bekanntenkreis auch kinder erwischt hat (Dauer 3-4 Wochen) und die bekanntlich keine AGA haben

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Mon, 27 Aug 2012 18:16:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi dana, hi mike

bei mir auch immer noch kein ende in sicht.

beim waschen an die 1000.

habe heute zumindest das selen schon bekommen und hoffe der rest kommt in 1-2 tagen, damit ich mal was dagegen tun kann

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Mon, 27 Aug 2012 19:49:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo lala, hallo Mike,

ist ja noch fürchterlicher. 1000 Haare. Mein Gott, ich bin ja bei 600 Haaren schon am Ende der Kräfte.

Am Freitag hab ich einen Termin beim FA. Werde mal Werte checken lassen.

Androcur habe ich ja fast vier Jahre lang genommen. Allerdings wegen Endometriose und mehreren Bauchfellentzündungen. Sollte keine Blutungen bekommen, damit die Endometriose nicht wieder ausbricht.

Ich habe erst Orgametril (wurde vom Markt genommen), dann Androcur in Verbindung mit der Valette durchgängig über vier Jahre bekommen. Da erst fing überhaupt mein HA an. Vorher hatte ich niemals HA. Bei meiner letzten OP in 2006 wurde mir ein Eierstock komplett und beim anderen der Eileiter entfernt. Beides war mit Endo-Herden durchzogen. Ein Stück Darm wurde

auch entfernt.

Jedenfalls habe ich seit 2006 nach Entfernung des Eierstockes HA. Sofort nach dieser OP wurden oben genannte Medikamente verordnet und kurz darauf ca. 6 Monate danach fing der HA an. Irgendwann in 2010 habe ich dann alles abgesetzt und mit Minox angefangen. Das half auch bis Mai 2012, jetzt wahnsinniger HA. Unter Regaine hatte sich im Sommer 2010 der HA massiv gebessert. Die Haardichte hat auch wieder sehr zugenommen. Ich dachte schon das Thema sei nun endlich für mich gestorben, aber weit gefehlt. Jetzt hoffe ich, das es vielleicht ein hormonelles Problem ist.

Jedenfalls nehme ich nie mehr Androcur. Bis heute habe ich absolut kein sexuelles Verlangen mehr. Angeblich sollte sich die Libido ja nach ein paar Monaten wieder einstellen, aber weit gefehlt. Seit zwei Jahren clean und es tut sich überhaupt nichts. Ich habe NULL verlangen. Wahrscheinlich bekommen die Triebtäter das Androcur nicht ohne Grund zwangsverordnet, wird wohl wirklich was dran sein.

Mit Antioxidantien kenne ich mich nicht aus, werde mich in dieses Thema mal einlesen.

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [muckimuck](#) on Mon, 27 Aug 2012 20:41:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohje.....und ich hab mit Androcur angefangen...
Hat es denn ueberhaupt schon mal bei jemanden richtig geholfen.
Momentan zweifle ich an allem

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Jolina](#) on Tue, 28 Aug 2012 06:00:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Muckimuck,

vielleicht hab ich Deine Posts nicht aufmerksam genug gelesen?!
Aber warum nimmst Du zusätzlich zu Fin noch Androcur?

Androcur setzt die Libido in den meisten Fällen stark herab - das hab ich damals auch so erlebt und ist ja auch logisch.(Testosteron ua. sorgt ja für die Libido).

LG

Jolina

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 28 Aug 2012 09:01:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Jolina,

Mucki hat Fin durch Androcur ersetzt.

Ig

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [muckimuck](#) on Tue, 28 Aug 2012 10:09:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

ja genau - Biggi hat vollkommen Recht. Fin habe ich 6 Tage lang genommen. Bin direkt mit 5mg eingestiegen wie es viele hier machen.

Leider habe ich ziemlich schnell Hitzewallungen und ziemliches Brustspannen bekommen. Hatte genau das Gefühl wie damals nach der Entbindung, als die Milch eingeschossen ist . Soweit kam es aber nicht *lach* - habe direkt abgesetzt - war vielleicht auch etwas viel mit 5mg obwohl es hier eigentlich alle anderen gut vertragen.

Jetzt nehme ich Androcur - 12,5mg (evtl. geh ich noch runter auf 6,25mg). Meine Brust zieht immer noch ab und an - ist denke ich mal die Hormonumstellung.

Das mit der Libido empfinde ich jetzt nicht so schlimm - bin ich von 7 Jahren

Antidepressiva-Einnahme gewohnt und ist mir lieber, als ein kahler Kopf

Ich will einfach nur endlich den HA-Stop erreichen. Das ist mein Ziel - sonst geh ich kaputt an der Situation.....

LG

Mucki

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [bionda](#) on Tue, 28 Aug 2012 10:09:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dana,

tatsächlich ist bei mir der verstärkte Haarausfall ausgerechnet jetzt im August zurückgegangen.

Dieses Jahr wollte ich ja mal frühzeitig meinen Vitamin D-Wert pushen und...

bionda schrieb am Fri, 10 August 2012 22:03 habe auch schon früh im Jahr angefangen, in der Mittagspause rauszugehen oder am Wochenende im Garten zu werkeln. Ob dadurch mein Sommerhaarausfall dieses Jahr mal früher endet als erst im Oktober?

Da ich am 11.8. zum ersten Mal weniger beim Haarewaschen verloren habe, vermute ich, dass

ich etwa Anfang Mai meinen "haarfrendlichen" Vitamin D-Wert erreicht hatte.

Mich frühzeitig im Jahr bei Tageslicht draußen aufzuhalten, hat mich also zwar nicht vom Sommerhaarausfall bewahrt, ihn aber wenigstens früher als gewohnt reduziert (falls es nicht andere Gründe haben sollte, dass er diesmal früher zurückging, aber ich wüsste nicht, welche).

Nun bin ich noch am Rätseln, wieso der Sommerhaarausfall bei mir und anscheinend ja auch bei manchen von euch im Juli noch mal schlimmer wurde. Mein Vitamin D-Wert müsste drei Monate vorher im April ja eigentlich schon etwas angestiegen gewesen sein. Hängt es mit einem Absinken des Melatonin-Wertes oder mit einem Anstieg an freien Radikalen ab April im Körper zusammen? Oder kann es noch andere Gründe geben?

@Mike, ich bin erstaunt, dass auch schon Kinder mit ihren "jungen, regenerationsfreudigen" Zellen vom Sommerhaarausfall betroffen sind. Ob sich daraus irgendwelche Rückschlüsse auf die Ursache ziehen lassen können?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [mike](#) on Tue, 28 Aug 2012 10:29:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bionda schrieb am Tue, 28 August 2012 12:09

@Mike, ich bin erstaunt, dass auch schon Kinder mit ihren "jungen, regenerationsfreudigen" Zellen vom Sommerhaarausfall betroffen sind. Ob sich daraus irgendwelche Rückschlüsse auf die Ursache ziehen lassen können?

man muss ergänzen .. die 2 Kinder hatten anf. Juni einen Sonnenbrand im Nackenbereich und im Gesicht .. die sind viel draußen .. sind blond und haben von natur aus feines haar ... anfang august zog ich ihnen regelrecht strähnen heraus ..der kamm war auch voller haare .. nun ist wieder ruhe und es kommt sichtbar was nach ...

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Wed, 29 Aug 2012 05:52:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

du schreibst von Coenzym Q 10 und Melatonin den Sommerhaarausfall betreffend. Unternimmst du etwas in dieser Richtung, um das zu verbessern ?

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Thu, 30 Aug 2012 17:41:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

du schreibst von Coenzym Q 10 und Melatonin den Sommerhaarausfall betreffend. Unternimmst du etwas in dieser Richtung, um das zu verbessern ?

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Thu, 30 Aug 2012 20:12:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hoffnung schrieb am Thu, 30 August 2012 19:41Hi Lala,

du schreibst von Coenzym Q 10 und Melatonin den Sommerhaarausfall betreffend. Unternimmst du etwas in dieser Richtung, um das zu verbessern ?

LG,
Su

hi su

ich hatte deine frage schon gelesen, wollte dir aber erst antworten, wenn ich die ergebnisse meiner blutwerte bekommen habe.
die hätte ich heute bekommen sollen...sie kamen aber nicht.

bis dato kann ich dir sagen::

ja ich nehme Q10 seit februar - obs was gebracht hat? gegen den HA-schub nicht und wie es im blut aussieht sehe ich, sobald die werte da sind

WENN mein niedriger antioxidantienstatus etwas mit meinem HA zu tun hat, dann wird "nur" 100 gr Q 10 / Tag aber wohl nicht ausreichen.

ich habe daher vor 2 tagen mit einem neuen NEMregime gestartet

melatonin ist da auch dabei

ich hatte es 2010 schon mal genommen (ab märz oder so), da war der HA-Schub weniger schlimm. hatte es abgesetzt, weil ich es mit pigmentstörungen im gesicht in verbindung gebracht habe. werde melatonin nun bis oktober nehmen und dann wieder ab märz (dann aber plus 50er sonnenschutz täglich fürs gesicht)...

morgen kann ich hoffentlich was zu meinen werten berichten (auch progesteron wurde getestet, das wollte ich dann in den progesteronthread schreiben)

lg!

lala

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Fri, 31 Aug 2012 11:34:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi su

so jetzt hab ich die werte abgeholt (das hormonzentrum ist offenbar nicht in der lage ein fax zu schicken)

nochmal hier die alten werte von ende januar 2012

antioxid. kapazität: 266 (Ref. 340 - 390)
PerOx ("oxidativer Stress der Zellen"): 360 (Ref < 230)
Vit D 18,2 (Ref 30-70)
Coencym Q10: 569,5 (Ref 1000-2000)

und hier die von letzter Woche

antioxid. kapazität: 229 (Ref. 340 - 390) - also noch schlechter
PerOx ("oxidativer Stress der Zellen"): 305 (Ref < 230) - leicht besser, aber immernoch sehr schlecht
Vit D 50,2 (Ref 30-70) - ich reduziere daher Vit-D einnahme von 2 x 20.000 auf 1 x 20.000 Einheiten in der Woche
Coencym Q10: 705,6 (Ref 1000-2000) - trotz monatelanger Einnahme immer noch nicht im Ref. bereich

tja, was heißt das?

ich denke der plan, jetzt (seit 3 Tagen) so viele NEMs einzunehmen (Selen, Zink, Kupfer, Vit C, Q10, Vit B Komplex, Vit E, Melatonin etc)... ist ganz gut

zu den hormonwerten schreib ich abends was

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 01 Sep 2012 08:20:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

danke für deine Antwort (ich hab eine zweites Mal geschrieben, da meine erste Frage falsch reingerutscht ist).

Nachdem Vit. D mein Sommer-HA-Problem nicht wirklich gelöst hat, bin ich auf der Suche, was ich sonst noch tun kann.

Jetzt habe ich natürlich wieder viiiiiieeel gelesen:

Da ich zu wenig schlafe und auch oft in der Nacht 2-3 mal wach werde (schlafe dann aber meist gleich wieder ein), kann ich mir gut vorstellen, dass das mit MELATONIN zu tun hat.

Das gleiche gilt für COENZYM Q10: ich bin so was von unentspannt, verspannt, gestresst, d.h. mein Körper „frisst“ viel zu viele Antioxidantien auf. Mein Immunsystem ist auch irgendwie geschwächt, sobald mir Wind auf den Kopf bläst bin ich verkühlt.

Das wäre also ein neuer Ansatz: aber dazu braucht man ja wohl wieder einen Arzt - sicher sollte man das nicht ohne vorherige Untersuchung angehen. Was meint ihr dazu ???
(habe bei meinem Hausarzt in letzter Zeit so „nebenbei“ etliche Untersuchungen machen lassen und will mir's mit ihm nicht verscherzen)

Melatonin betreffend, werde ich mir wohl frühere Schlafenszeiten verordnen. Ausserdem habe ich gelesen, dass, wenn man das Abendessen auslässt und dann 14 Stunden nichts isst, der Körper Melatonin produziert und im Körper viel Positives passiert. Vielleicht schaffe ich das auch 2 mal wöchentlich.

An meiner seelischen Unruhe arbeite ich schon seit vielen Jahren und schaffe es einfach nicht, loszulassen.

Verschreibt dein Arzt das Coenzym Q10 was nimmst du da ? Kann das irgendwie schädlich sein ?

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Sat, 01 Sep 2012 09:24:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi su

wie ist dein HA? diffus? hast du Problemstellen ? (GHE, Seiten?)

es ist natürlich sinnvoll, wenn du vorher einen status von den werten machst, die du durch einnahme von NEMs erhöhen möchtest.

ich habe "nur" die 4 werte da oben. ich wollte weitere machen lassen, aber das ist mir momentan zu teuer und ich wollte wegen dem rasanten haarverlust jetzt keine zeit mehr verlieren. mir reicht die info, dass ich scheißwenig (sorry) antioxidantien im blut habe...und wohl noch weniger in den

zellen.

mein tipp: wenn du es dir mit deinem arzt nicht verscherzen willst, gehe direkt über ein labor (als selbstzahler). dort kostet es weniger oder schlechtestenfalls das gleiche wie bei deinem arzt, weil diese werte eh nicht von der kasse übernommen werden (außer du hast einen sehnhhr netten arzt, der trickst)

<http://www.futurebiolab.de/leistungsverzeichnis.html>

bei vielen NEMs kann man kaum überdosieren, da nicht gebrauchtes einfach über die nieren ausgeschieden wird (Vit C, B etc.)

zu melatonin:

eine bestimmung im blut ist hier kaum sinnvoll, da der spiegel im tageszyklus STARK schwankt. die labore bieten es aber dennoch teilweise an. ich meine nur, dass du dir das wohl sparen kannst.

[http://www.futurebiolab.de/leistungsverzeichnis.html?&tx_lvleistungsverzeichnis_pi1\[action\]=detail&tx_lvleistungsverzeichnis_pi1\[searchstring\]=melatonin&tx_lvleistungsverzeichnis_pi1\[source\]=SEARCH&tx_lvleistungsverzeichnis_pi1\[u_id\]=47287](http://www.futurebiolab.de/leistungsverzeichnis.html?&tx_lvleistungsverzeichnis_pi1[action]=detail&tx_lvleistungsverzeichnis_pi1[searchstring]=melatonin&tx_lvleistungsverzeichnis_pi1[source]=SEARCH&tx_lvleistungsverzeichnis_pi1[u_id]=47287)

in den USA ist melatonin ein NEM und wird in jedem supermarkt in dosen verkauft, die hier nichtmal als verschreibungspflichtiges medikament erhältlich sind.

ich habe es schonmal monatelang (2mg) genommen, das war kein problem. ABER ich weiß jetzt, dass man es im sommer nur mit lichtschutzfaktor 50 im gesicht verwenden sollte (ich hatte von der kombi mela + sonne pigmentflecken bekommen) sonst unbedenklich. ich nehme jetzt das von biovea.com

ach ja: ich glaube nicht dass du durch eine änderung des lebenswandels (früher schlafen etc) deinen melatoninspiegel signifikant beeinflussen kannst.

gut und viel schlafen ist aber in jedem fall ein Muss. ich hab und hatte da gottseidank nie probleme

alle NEMs dich in nehme (inkl Q10) muss ich selbst zahlen.

ich hab viel recherchiert und mir nun eine liste zusammengestellt, was ich wann in welcher dosis nehme und wo ich es zu einem akzeptablen preis herbekomme.

das werde ich aber sicher noch optimieren können.

ich wäre sehr gespannt über deine werte, wenn du sie bestimmen lassen möchtest.

hier ist meine "blutwerte-bestimm-wunschliste", die ich - sobald ich geld habe- abarbeite:

Vit A + E

Selen

Zink

Folsäure

Kupfer

Calcium
Phosphor
Mangan
Molybdän

einige Dinge sollte man übrigens im Vollblut bestimmen lassen (z.B. Selen / Zink). das bieten einige Labore auch an...

Ig!

hier noch ein interessanter link

http://www.symptome.ch/wiki/Oxidativer_Stress

Unter physiologischen Bedingungen werden ROS vom antioxidativen Verteidigungssystem des Körpers schnell unschädlich gemacht. Oxidantien und Antioxidantien befinden sich im Gleichgewicht. Erst bei einer Verschiebung dieses Gleichgewichtes zu Gunsten der Oxidantien durch Auslöser zellulären Stresses entsteht oxidativer Stress. Solche Auslöser können endogen sein wie Entzündungen, Infektionen, Bluthochdruck und Diabetes oder exogen (außerhalb des Organismus entstehend) wie z.B.

chemische Belastungen durch Umweltgifte, Schwermetalle, Zigarettenrauch, Mykotoxine, bestimmte Medikamente

Ozon, UV- und ionisierende Strahlung

physischer und psychischer Stress, z.B. Leistungssport

und hier:

<http://www.labor-limbach.de/Antioxidantien.157.0.html>

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 01 Sep 2012 15:15:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

mein HA ist diffus (seit mind. 25 Jahren) - an den GHE + Seiten am Auffälligsten .
Vor ca. 4 - 5 Jahren ist mir aufgefallen, dass es im Frühjahr/Sommer/Herbst extrem ist (ca.400 500 Haare pro Tag). Ob es in den Jahren davor im Winter auch besser war, kann ich nicht sagen. Auf jeden Fall hat sich mein HA, seit ich Progesteron nehme verbessert, auch der Sommer-HA kommt später und ist nicht so extrem. Aber woran es wirklich liegt kann ich leider nicht sagen, auf jeden Fall MUSS es einen Grund/Gründe für den saisonalen HA geben !!!

Habe schon ein paar Werte von deiner Liste:

Zink 97 ug/dl (70-140)

Calcium 2.4 mmol/l (2.2-2.7)
Kupfer 88 ug/dl (68-169)
Folsäure 10.0 ng/ml (2.8-12.

Selen 5.51 ug/dl (7.40-13.90)

Selen soll ich lt. Hausarzt jetzt ständig nehmen.

Vit. C nehme ich schon seit ca. 17 Jahren täglich ein, da ich es über die Nahrung nicht aufnehmen kann.

Nimmst du das Melatonin nur auf Verdacht, da du ja gut schläfst ? Oder habe ich da etwas falsch verstanden?

Beim Coenzym Q10 habe ich etwas gelesen von UBICHINON / SANOMIT was nimmst du denn ? Das ist alles so kompliziert !

Im Winter muss ich sowieso wieder einiges testen, werde mir was einfallen lassen, um diese Werte zu bekommen, damit ich rechtzeitig vor dem nächsten Sommer eingreifen kann .

Danke für deinen ausführlichen Bericht.

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Sat, 01 Sep 2012 20:05:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi su

ich nehm derzeit die

[http://www.well-power.de/Vitalstoffe-A-Z/Coenzym-Q10/Coenzym-Q10-100mg-60-Kapseln-well-power.de.html?listtype=search&searchparam=coenzym&d3searchlike\[oxtitle\]=](http://www.well-power.de/Vitalstoffe-A-Z/Coenzym-Q10/Coenzym-Q10-100mg-60-Kapseln-well-power.de.html?listtype=search&searchparam=coenzym&d3searchlike[oxtitle]=)

k.a. gibt sicher bessere, auch günstigere.
werde auch nochmal recherchieren. vielleicht hat auch jmd einen tipp?

ich nehme melatonin nur wg der haare
es wurde in studien gezeigt, dass melatonin einen positiven einfluss auf das haarwachstum hat (natürlich noch auf andere prozesse)
im winter ist die melatoninproduktion des körpers höher als im sommer. und im winter gehts meinen haaren immer gut.
ich möchte quasi, dass für meine haare immer winter ist

ja, su, es MUSS einen grund für den saisonalen HA geben. und das lässt mich nicht los...

sorry du hast es bestimmt schon zig mal i.wo geschrieben: wieviel progesteron (utrogest?) nimmst du und seit wann?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Sun, 02 Sep 2012 17:11:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

seit fast 2 Jahren ich nehme die Progesteroncreme von Biovea. Ich habe um den Eisprung herum 2 x täglich mit wenig begonnen (ca. 1 Erbse) und es dann gesteigert.

Seit etlichen Monaten verwende ich nur noch die Menge von einer Erbse 1 x täglich.

Noch etwas anderes zu den Antioxidantien: für mein Immunsystem nehme ich seit 2 Monaten Schwarzkümmelöl zu mir und habe jetzt nochmals nachgeschaut, was das alles enthält:

„Beta-Karotin, Biotin, Folsäure, Magnesium, Selen, Vit. B1 + B2 + B6 + C + E, Zink, ... (nicht unbedingt die Inhaltstoffe an sich, sondern das Zusammenspiel der wertvollen Stoffe, der Synergieeffekt der genutzt werden kann, macht dieses fette Pflanzenöl zu einer solchen Besonderheit für Haut, Haar und Organismus).“

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Mon, 03 Sep 2012 21:23:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

war am Freitag beim FA.

Es wurde Blut abgenommen um die Hormone zu testen. Am Freitag habe ich dann die Werte. Allerdings nimmt Sie an, das meine männlichen Hormone wieder zu stark sind. Wenn dem so ist, soll ich wieder mit der Valette anfangen.

Ich habe ja ausser HA auch starke Hitzewallungen etc. Naja, bin jedenfalls nicht begeistert.

Seit vier Tagen (die letzten zwei Mal) Haare waschen, hat der HA sich jetzt halbiert. Statt 600 pro Wäsche jetzt ca. 300 Haare. Ich hoffe, das bleibt so bzw. geht jetzt weiter zurück.

Hat sich bei euch in der Zwischenzeit was getan?

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Fri, 07 Sep 2012 08:53:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

heute war wieder Washtag. Es waren nur ca. 200 Haare.

Hoffentlich ist der Horror fürs erste vorbei. Wie geht es euch in der Zwischenzeit?

Muss in einer Stunde die Hormonwerte beim Frauenarzt abholen. Bin voll gespannt. Berichte heute Abend.

Ich habe Spätschicht, aber allen anderen schon mal ein schönes Wochenende

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Thu, 20 Sep 2012 09:18:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

also die Hormonwerte waren alle normal. Insbesondere Testosteron war nur bei 0,41. Einzig und alleine war Estradiol sehr niedrig, sonst aus dieser Sicht alles OK.

Naja, was soll ich machen?

Habe jetzt seit zwei Tagen wieder mit der Valette angefangen. Insbesondere wegen meiner Hitzewallungen.

In Sachen HA hat sich leider nichts mehr getan. An Waschtagen immer noch um 200 Haare. Sonst täglich 100 Haare.

Hoffentlich wird es bald mal noch besser.

Wie sieht es in der Zwischenzeit bei euch aus?

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Thu, 20 Sep 2012 15:44:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dana12 schrieb am Thu, 20 September 2012 11:18Hallo,

also die Hormonwerte waren alle normal. Insbesondere Testosteron war nur bei 0,41. Einzig und alleine war Estradiol sehr niedrig, sonst aus dieser Sicht alles OK.

Naja, was soll ich machen?

Habe jetzt seit zwei Tagen wieder mit der Valette angefangen. Insbesondere wegen meiner Hitzewallungen.

In Sachen HA hat sich leider nichts mehr getan. An Waschtagen immer noch um 200 Haare. Sonst täglich 100 Haare.

Hoffentlich wird es bald mal noch besser.

Wie sieht es in der Zwischenzeit bei euch aus?

Gruß Dana

hi dana

magst du deine werte hier einstellen? ist doch immer aussagekräftiger...

hat dir dein gyn geraten wg der hitzewallungen wieder mit der pille anzufangen? ich fürchte das ist nicht der richtige schritt.

lieber mit körpereigenem östrogen den spiegel heben; dann sind die hitzewallungen auch weg. und für die haare ist es allemal besser als die pille

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Wed, 26 Sep 2012 11:54:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo lala,

die Pille nicht nur gegen die Hitzewallungen. Ich habe auch starke Schlafstörungen, extrem trockene Schleimhäute etc. Alles was man in den Wechseljahren so hat.

War gestern noch mal bei einem anderen FA. Der hat aufgrund der Hormonwerte das gleiche Regime empfohlen. Regaine und Valette.

Jetzt belasse ich es erst mal dabei. Hab wirklich keine Lust auf weitere Rennereien. Die

jahrelangen Laufereien und Enttäuschungen machen mich bald mehr fertig als der HA.

Ich meine zu merken, dass langsam die Hitzwallungen besser werden. Schlafen kann ich auch etwas besser. Aber wahrscheinlich muss noch Zeit vergehen um hier Gewissheit zu bekommen.

Der HA ist unverändert bei ca. 250 an Waschtagen. Leider keine Besserung mehr eingetroffen. Allerdings habe ich eine (ich glaube) Menge Neuwuchs. Ist immer so schlecht zu beurteilen. Stoppeln habe ich reichlich. Alle so ca. 1 - 3 cm lang.

In den Geheimratsecken ist überall Neuwuchs. Im Scheitelbereich ist alles sehr dünn. Allerdings bei genauerer Betrachtung auch Neuwuchs.

Wie siehts bei euch so aus?

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Wed, 26 Sep 2012 17:41:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi dana

mein HA lässt auch nach. ist jedes jahr so...

ist ja super, dass du soviel neuwuchst hast! ist das bei dir nach jeder HA phase so??

ich verstehe dass du jetzt froh bist es für dieses jahr hinter dir zu haben; ich kenne dieses gefühl SEHR gut, aber der HA hängt doch wie ein damoklesschwert über uns.

wir beide müssen fürchten, dass es in weniger als einem jahr wieder losgeht.
ich habe deine alten beiträge gelesen. 2010 warst du dir im klaren darüber, dass die pille deinen HA nicht verhindert und hast sie (für über 1 jahr?) abgesetzt.

werte hast du - soweit ich gesehen habe - nie eingestellt...wäre schon interessant gewesen (mit und v.a. ohne pille)

ich hoffe natürlich, dass die valette die dauerhafte lösung deines problems ist; aber ich glaube es nicht.

trotzdem viel erfolg!
lala

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Wed, 26 Sep 2012 18:34:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo lala,

HA ist immer noch da. 250 Haare an Waschtagen. Allerdings weniger als vorher. Ich hoffe, es bessert sich noch weiter, sonst bin ich auch bald kahl.

Jaja, die Hormonwerte. Bin einfach zu faul, die alle abzutippen. Ich gebe einfach mal ein paar Werte an. Nur ein paar aus meinen unzähligen Laborbefunden.

Werte vom 18.10.07: (Unter Pille und Orgametril)

LH 10,3 (2,4 - 12,6)
FSH 28,3 (3,5 - 12,5)
LH/FSH Quotient (unter 0,4)
Estradiol 8,8 (12,5 - 166)
Prolaktin 5,1 (3,0 - 29,9)
Testosteron 2,3 (0,5 - 2,
DHEA-S 298,5 (100 - 300)

Werte vom 20.05.2010 (14 Tage nach abgesetzt von Valette und Androcur)

LH 39,00 (2,5 - 28,2)
FSH 18,62 (3,5 - 12,5)
Estradiol 16,28 (12,00 - 166)
Progesteron 1,01 (0,20 - 1,50)
Androstendion 7,20 (0,30 - 3,50)
Testosteron 0,66 (0,06 - 0,92)
SHBG 117,30 (24,10 - 110,00)
FAI 1,95 (0,51 - 6,53)
DHEA-S 298,60 (60,90 - 337)

Werte vom 28.10.2010 (ohne Hormone, ca. 5 Monate nachdem alles abgesetzt wurde)

LH 8,8 (1 - 15)
FSH 3,8 (3 - 20)
Testosteron 0,22 (0,1 - 0,8)
Androstendion 2,74 (0,21 - 3,08)
SHBG 37,4 (30 - 95)
DEAH-S 295 (35 - 430)

Werte vom 31.08. 2012

Estradiol 16,25 (12,00 - 166)
LH 2,9 (1 - 15)
FSH 7,2 (3 - 20)
Testosteron 0,44 (0,1 - 0,
Androstendion 1,55 (0,21 - 3,08)

SHBG 42,6 (30 - 95)
DEAH-S 111,2 (35 - 430)

Habe noch unzählige andere Werte, wie Cortisol, Ferritin, Folsäure, B12, Zink etc.
Die Schilddrüse ist inzwischen bestimmt schon 6 Mal kontrolliert worden. Die Werte immer relativ konstant.

Wenn ich die alle hier tippen würde, sitze ich noch am Wochenende.

Kannst Du denn hieraus irgend etwas ableiten?

Also seit 2010 nehme ich ja Regaine, darunter bis Mai 2012 deutlichste Besserung. Dann wieder extremen HA. Siehe Thread. Jetzt wieder Valette und natürlich immer noch Regaine.

Ich hoffe, das ich Dich jetzt nicht verschreckt habe, sind ja doch sehr viele Werte.

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Thu, 27 Sep 2012 19:09:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi dana

nein, damit hast du mich ganz und gar nicht verschreckt; finde werte immer recht interessant

leider weißt du wohl nicht mehr an welchen zyklustagen die werte bestimmt wurden (v.a. die ohne pille)

2007 (da warst du ende 30??) war estradiol (E2) superniedrig; und sonst eigtl auch immer... das kann HA verursachen.

orgametril...warum das (gg endometriose??)

völlig banane finde ich die werte vom mai 2010 (nur 2 wochen nach androcur)

andostendion bei über 7
androcur sollte ja dagegen wirken....
hohes androstendion macht auch HA
E2 wieder so niedrig

schade, dass E2 im okt 2010 fehlt...

am 31.08.12 hast du auch nichts genommen? keine pille?

also E2 ist in jedem fall zu niedrig. (aber dafür musst du nicht die pille nehmen!) vllt auch progesteron. müsste man mal zusammen (ohne pille) in der späten lutealphase bestimmen.

DHT fehlt jedesmal; das wäre eigtl der entscheidende wert.
denn andro war ja nur einmal so hoch...

bleibe dabei: pille würd ich nicht nehmen

wenn du keinen bock mehr auf ärzterennerei hast, dann geh doch direkt in ein labor, nimm 20 euro in die hand und lass DHT nachbestimmen..

schreib mal wie hoch ferritin (eisen) war..

falls DHT hoch ist, würde ichs statt pille damit versuchen

2 mg estifam oder esteva
5 mg FIN
(evtl. spiro oder fluta topisch (1/Tag))
und weiterhin minox (1/Tag)

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [mike](#). on Thu, 27 Sep 2012 19:12:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Thu, 27 September 2012 21:09...

superniedrig; und sonst eigtl auch immer... das kann HA verursachen.
orgametril...warum das (gg endometriose??)

völlig banane finde ich die werte vom mai 2010 (nur 2 wochen nach androcur)

andostendion bei über 7
androcur sollte ja dagegen wirken....
hohes androstendion macht auch HA
E2 wieder so niedrig

schade, dass E2 im okt 2010 fehlt....

bei Androcur Start kommen auch die NNR auf hohtouren..beruhigt sich normal wieder

darum hatte ich hw im 3. monat androcur shedding mit bis 1000 haaren tgl...

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [dana12](#) on Thu, 27 Sep 2012 19:38:18 GMT

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

Hallo lala,

die letzten Werte vom 31.08.2012 sind ohne Pille. Habe ja erst vor 10 Tagen wieder mit der Valette angefangen.

Orgametril und auch Androcur waren angeblich wegen der Endometriose. Ich habe deswegen mindestens ein Mal pro Jahr eine Unterleibsoperation. Zuletzt im Februar 2012. Endoherde diesmal auf dem Blasendach und im Douglasraum.

Habe auch schon den linken Eierstock, den Blinddarm, mehrere Stücke Darm eingebüsst. Jedesmal Endoherde und unglaubliche Schmerzen. Zysten kann ich gar nicht mehr zählen. Es vergeht kein einziges Jahr wo ich nicht unterm Messer lande.

Deshalb ja auch bis Mai 2010 Orgametril, Zoladex(oder so ähnlich) und zuletzt Androcur. Alles zusätzlich zur Pille. Wie das nun alles genau zusammenhängt, keine Ahnung. Jedenfalls wollte meine Frauenärztin das ich aufgrund meiner starken Endometriose jetzt zumindest durchgängig die Valette nehme. Also auf keinen Fall mehr Blutungen bekomme. Es sind aktuelle am rechten Eierstock wieder zwei Zysten. Den Eileiter habe ich rechts auch bereits eingebüsst.

Seit ca. vier bis fünf Monaten leide ich auch unter starken Wechseljahrbeschwerden. Sobald ich mich auch nur minimal anstrenge, breche ich in Schweiß aus. Dazu kommen erhebliche Schlafstörungen und seit Ende Mai 2012 jetzt wieder der HA.

Androcur wollte sie mir auch gleich wieder andrehen. Das habe ich allerdings vorerst abgelehnt. PCO-Syndrom hab ich wohl auch.

Ach so, seit April 2012 hatte ich ohne irgend welche Hormone meine Regel nicht mehr. Daraufhin und wegen HA dann nochmals die Hormonwerte bestimmen lassen.

Kann ich E2 denn noch zusätzlich für die Haare zuführen? Ich blicke absolut nicht mehr durch.

Die Valette durchgängig und in den Jahren zuvor Androcur war ja eigentlich wegen meiner Erkrankungen. Für den HA hatten mir alle nur zu Regaine geraten. Also meine Frauenärztin, verschiedene Ärzte im Krankenhaus und ein Endokrinologe.

Fragen über Fragen.

Ach ja, Eisen wurde erst vor ein paar Wochen beim Hausarzt bestimmt. Der Wert war irgend etwas über 100. Muss mir die Woche meine Gripeschutzimpfung abholen, dann lasse ich mir eine Kopie der Werte geben.

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Thu, 27 Sep 2012 19:52:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo lala,

hab was übersehen.

DHT wurde bei mir noch nie mituntersucht, hab jetzt mal meine ganzen Ordner durchgesehen.

Kann ich den DHT-Wert auch über meine Hausärztin bestimmen lassen?
Die würde das bestimmt machen, von ihr habe ich auch mein Rezept für eine Perücke bekommen.
Diese steht seit Mai 2010 im Schlafzimmerschrank und wartet auf ihren Einsatz.

Habe mich heute Abend mal so richtig erschreckt. Stehe auf der Arbeit im Damenklo bei Neonbeleuchtung. Hab den Schreck des Lebens bekommen, wie licht meine Haare aussahen. Ist mir eigentlich noch nie so krass aufgefallen. Überall Kopfhaut zu sehen, trotz meiner Stoppeln. Ich hoffe, das wird wieder einigermaßen.

Mein HA ist zwar besser aber immer noch bei 250 Haaren an Waschtagen. Hoffentlich wird es bald noch besser.

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [inamelina](#) on Thu, 27 Sep 2012 21:24:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits,

lese hier schon lange mit, habe aber nicht oft geschrieben.
Zum Thema Sommerhaarausfall:Habe das Problem auch schon seit ewigen Jahren, das geht so Ende Juli los und dann bis in den November.Meistens im Frühjahr auch schon so ne Phase im April/Mai.
Dazwischen ist es erträglich, aber lange nicht so, wie ich es mir wünschen würde.
Habe mich vor einem Jahr entschlossen es nach langer Abstinenz wieder mit der Pille(Valette) zu probieren.
Der Sommerhaarausfall ist zwar nicht verschwunden, aber ich würde sagen er hat sich halbiert, bzw hat sich der gesamte Ausfall halbiert, was doch schon eine große psychische Erleichterung ist.
Allerdings sehe ich auch Nachteile, meine Libido lässt ziemlich zu wünschen übrig.
Was mr aber noch mehr Sorge bereitet ist, dass ich mit über 40 Jahren und Pille ja auf keinen Fall rauchen sollte, es mir aber bisher nicht so wirklich abgewöhnen konnte.(Rauche trotzdem noch bis zu 10 Zigaretten

täglich, und fühle mich daher ein wenig wie eine tickende Zeitbombe.)
Wie handhabt ihr das? Pille und Rauchen, gibt es hier Frauen die dieses Risiko eingehen?
Und wie ist das mit Fin und Androcur, ist da nicht die Problematik die gleiche?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Thu, 27 Sep 2012 22:00:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo inamelina,

ist doch super, das sich der HA unter der Valette halbiert hat. Vielleicht wird es sogar noch besser.

Gott sei Dank gibt es mal wieder eine Erfolgsmeldung. Dann kannst Du wenigstens davon ausgehen, das dein HA hormonell bedingt ist.

Ich hoffe, das es bei mir auch so ist.

Ich rauche eine ganze Schachtel Zigaretten am Tag und bin jetzt 41 Jahre alt. Bin nicht stolz darauf, aber gerade jetzt in diesen besch..... Haarausfallzeiten beruhigt mich das Rauchen doch. Dann kann ich wenigstens Mal ein paar Minuten abschalten.

Mir ist das Risiko auch bewusst, aber ich nehme es in Kauf.

Wer kann schon so genau sagen, welche Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel etc. gesundheitsschädlich sind. Ich beruhige mich immer damit, das Millionen von Frauen es ebenso machen. Und noch lange nicht jede bekommt eine Thrombose oder Brustkrebs.

Mittlerweile sind ja sogar im Mineralwasser Hormone enthalten. In allen Arten von Fleisch sind Hormone und Antibiotika und weiss der Teufel was noch alles drin. Letztens hab ich eine Grippe gehabt. Ich habe vor lauter Schlappeheit eine Tütensuppe zubereitet. Wie ich da so stehe und meine Suppe umrühre hab ich mal die Zutatenliste gelesen. Es las sich wie eine Chemiekalienliste. Also erschreckend.

Vielleicht bekommen wir von was ganz anderem Haarausfall?

Wer kann schon so genau sagen, mit was wir uns so ernähren. Mit was wir uns waschen, duschen, stylen. Wie der ganze Kram auch über die Haut wirkt. Sogar Textilfarben sollen krebserregend sein.

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 28 Sep 2012 07:47:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Inamelina,

Zitat:Wie handhabt ihr das?Pille und Rauchen, gibt es hier Frauen die dieses Risiko eingehen

Ja, ich. Und zu Deiner zweiten Frage wie das mit Androcur ist: auch ja.

Ich habe 6 Jahre Beides: Androcur + Pille genommen.

Natürlich ist mir die Gefahr des Rauchens an sich und unter den Hormonen noch einmal besonders, bewusst.

Besonders gefährlich finde ich eben auch die Thrombosegefahr.

Es ist so: Glück gehabt. Stolz bin ich darauf nicht.

Ig

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Fri, 28 Sep 2012 14:58:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi dana

oh mein gott... das ist ja schrecklich, dass du dich jedes jahr unters messer legen musst! ich wusste das nicht mit der extremen endometriose, den zysten und PCO.

da hast du ja einige baustellen.

in dem fall kann ich dir gar nicht wirklich von der pille abraten, denn ich weiß nicht, was bei diesen geschichten die beste therapie ist (hörte mal pille im langzyklus usw...)

puhh. ob man zusätzlich zur pille noch z.b. estreva (östradiol) gel benutzen sollte, weiß ich nicht.

Edit: aber östrol kannst du nehmen:

http://www.hormonkosmetik-profhuber.at/haar/haar2_5.html

Bleibt das ohne Effekt, so kann auch unter der Pille topisches Östriol auf dem Haarboden angewandt werden, ähnlich wie beim postpartalen Effluvium. Das topische Östriol interferiert nicht mit der Wirkung des Ethinylöstradiols, da es systemisch kaum resorbiert wird. (Abb. 2)

aber wenn du DHT machen lässt (mach das ruhig), dann lass E2 und progesteron mitbestimmen.

ach ja: eisen um die 100 (wenns ferritin war) ist ok; da brauchst du den wert nicht mehr einstellen

ich wünsch dir was!

lala

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Susi-02](#) on Sat, 29 Sep 2012 16:58:40 GMT

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

Hallo zusammen,

sitze an diesem Freitag Abend Ende Sptember mal wieder auf meinem Sofa und surfe hier im Forum und darf mitteilen, dass mein Sommerhaaraufall so langsam mal wieder einschläft. Dieses Jahr wurde es schon Anfang September ein wenig besser und mittlerweile bin ich bei 50-60 Haaren an Waschtagen. Wenn ich mir jetzt mit beiden Händen durch die Haare gehe und zähle, bin ich bei 2-3 Haaren. Vor 8 Wochen waren das noch 8-12 pro Hand. Nix eingeworfen, nix verändert, keine Medis genommen. Wie erklärt die Wissenschaft dieses Phänomen "Sommerhaarausfall"? Ich bin doch kein Wellensittich, der regelmäßig in die Mauser geht.....?

Naja, will nicht mosern, ist ja gut, wenn sich die verbliebene "Haarpracht" jetzt wieder bis April/Mai regenerieren kann, aber so richtig verstehen tu ich das nicht. Drücke euch ganz fest die Daumen, dass ihr es auch bald geschafft habt (bis zum nächsten Schock wenn es im nächsten Jahr wieder los geht)

Lieben Gruß und toitoitoi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [mike.](#) on Sat, 29 Sep 2012 17:04:50 GMT

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

hw. oxidative stress ausgelöst aus uv-strahlen.. und igf-1 abfall im sommer da viel sonnenlicht und lange hell..kaum melatoninausschüttung
im herbst, winter und frühling wird vermehrt melatonin aus den zirbeldrüsen ausgeschüttet..

HF haben malatonin rezeptoren sowie igf-1 rez... und reagieren mit einem wechsel.. genauso wie überall wenn sich die chemie ändert ein wechel da ist (hormonumstellung, minoxidil-shedding usw...)

so in etwas und ganz kurz

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Susi-02](#) on Sat, 29 Sep 2012 17:14:23 GMT

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

Danke für die schnelle Antwort, Mike,
aber etwas sehr kurz und damit kaum zu verstehen.

Warum tritt das dann alles nur bei einigen Menschen auf und kann man das Phänomen auch bei genetisch verwandten Pelztieren - also Primaten - beobachten? Hat jemand schon mal ne Studie dazu gefunden? Oder ist das Phänomen dem Homo Sapiens vorbehalten?

Ach ja, wie auch immer, wünsche euch trotz allem einen gemütlichen Abend

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Sat, 29 Sep 2012 19:04:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Sat, 29 September 2012 19:04hw. oxidative stress ausgelöst aus uv-strahlen.. und igf-1 abfall im sommer da viel sonnenlicht und lange hell..kaum melatoninausschüttung im herbst, winter und frühling wird vermehrt melatonin aus den zirbeldrüsen ausgeschüttet..

HF haben malatonin rezeptoren sowie igf-1 rez... und reagieren mit einem wechsel.. genauso wie überall wenn sich die chemie ändert ein wechel da ist (hormonumstellung, minoxidil-shedding usw...)

so in etwas und ganz kurz

ja, ich muss sagen, dass ich diese theorie nach wie vor nicht verwerfen kann

auch bei mir bin ich mir sicher: auch wenn ich nichts genommen hätte: meine haare, die es im august runtergefetzt hat, wären ohne jede medikation wiedergekommen.

als auslöser / trigger sehe ich den strandurlaub in spanien im juni

ab märz 2012 nehme ich 2 mg melatonin. hoffe die dosierung reicht.

igf 1 fällt auch ab? mike, reichen dafür die NEMs bzw. was pusht IGF1. It tino NAC oder?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [mike.](#) on Sun, 30 Sep 2012 08:40:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

It tino wird die aufnahme mehrerer nems durch nac verbessert

aber 2000 nac ist schon viel ... nahme 200 oder manchmal gar nichts..
melatonin steigert es. du meinst ab märz 2013?

die anderen nems erh. den zellschutz..so seine theorie (auch die von dr wohlfahrt (teamarzt vom
fc bayern münchen)).

ich muss sagen, pers., dass ich seit nems-beginn (einstieg sept.'11 bis jan '12) bis alles komlett
war....das ich in der zeit nie krank war...ausser 1 paar tage schnupfen im april..könnte was mit
pollen gewesen sein...

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Sun, 30 Sep 2012 10:13:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja märz 2013 natürlich

nehme heute die letzte mela 1mg und setze dann aus von okt. bis ende febr.
dann starte ich wieder mit 1 mg und erhöhe dann auf 2 mg (vllt auch 3 mg im hochsommer; mal
schaun)

NAC nehm ich gar nicht; ist mir zu magenfeindlich

du meinst melatonin steigert IGF 1

guuut

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Thu, 04 Oct 2012 10:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hab mal wieder schlechte Nachrichten.

Heute beim Waschen wieder übelste 400 Haare. Die letzten zwei Wäschen ebenso.
War wohl nur eine kurze Besserung. Leider bleibt jetzt mal wieder nur abwarten.

Nehme weiterhin die Pille und Regaine und hoffe das sich in Kürze doch ein Stopp einstellt.

Liebe Grüße

Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [bionda](#) on Thu, 04 Oct 2012 18:06:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Dana,

Zitat:Letztens hab ich eine Grippe gehabt.
wann war denn das? Bei manchen kann eine Grippeinfektion zu Haarausfall führen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Thu, 04 Oct 2012 18:31:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi bionda,

am 16.07. hat die Grippe begonnen. Weiß ich genau, da ich an diesem Tag Geburtstag hatte.
Habe dann 3,5 Wochen wirklich flach gelegen. Jede Menge Antibiotikum genommen. Nach der Grippe dann gleich noch ne Harnwegsinfektion.

Kann es wirklich sein, das der HA deshalb wieder da ist?

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [bionda](#) on Thu, 04 Oct 2012 19:00:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Dana,

Zitat:Kann es wirklich sein, das der HA deshalb wieder da ist?
Leider ja. Und auch die Einnahme von Antibiotika kann zu Haarausfall führen.

Grüße Bionda

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Fri, 09 Nov 2012 11:17:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

erst seit zwei Wochen hat sich mein HA jetzt gebessert. Jetzt sind es alle zwei Tage beim Waschen ca. 100 Haare. Am anderen Tag ca. 50 Haare.

Ich hoffe, das es sich noch etwas bessert.

Wie kann man fürs nächste Jahr vorbeugen? Hat jemand eine Idee?

Vielleicht sollten wir uns zusammenschließen und eine kleine Studie bezüglich Vitamin D und Haarausfall machen.

Hat jemand Interesse?

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [mike](#) on Fri, 09 Nov 2012 14:37:07 GMT

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

dana12 schrieb am Fri, 09 November 2012 12:17Hallo zusammen,

erst seit zwei Wochen hat sich mein HA jetzt gebessert. Jetzt sind es alle zwei Tage beim Waschen ca. 100 Haare. Am anderen Tag ca. 50 Haare.

Ich hoffe, das es sich noch etwas bessert.

Wie kann man fürs nächste Jahr vorbeugen? Hat jemand eine Idee?

Vielleicht sollten wir uns zusammenschließen und eine kleine Studie bezüglich Vitamin D und Haarausfall machen.

Hat jemand Interesse?

Grüße Dana

antioxidantien, igf-1 ein wenig

und falls aga -> kausale behandlung

vit d nur im herbst/winter zum supplementieren interessant...könnte den frühjahrs-ha abschwächen

konkrete medikamenten-empfehlungen gebe ich keine mehr

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [lala](#) on Fri, 09 Nov 2012 15:25:09 GMT

dana12 schrieb am Fri, 09 November 2012 12:17Hallo zusammen,

erst seit zwei Wochen hat sich mein HA jetzt gebessert. Jetzt sind es alle zwei Tage beim Waschen ca. 100 Haare. Am anderen Tag ca. 50 Haare.

Ich hoffe, das es sich noch etwas bessert.

Wie kann man fürs nächste Jahr vorbeugen? Hat jemand eine Idee?

Vielleicht sollten wir uns zusammenschließen und eine kleine Studie bezüglich Vitamin D und Haarausfall machen.

Hat jemand Interesse?

Grüße Dana

hi dana

bei mir genau so. auch seit 2 wochen besserung auf unter 100 haare beim waschen und anschl. kämmen.

schnaufe jetzt durch

ich ziehe meine mediaktion nun 1 jahr durch (viele NEMs, auch Vit D, aber auch hormone: melatonin, progesteron, E2, fin). hartes programm. aber sowas wie dieses jahr brauche ich nicht mehr

4 monate hats gedauert (HA von ende juli - nov)

Subject: Aw: Sommerhaarausfall

Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 09 Nov 2012 20:58:26 GMT

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

Bei mir auch seit 2 Wochen Besserung.

Vorher echt jedes Mal nach dem Waschen ein Büschel aus der Bürste gezogen. Von Juli bis November.

Das kann doch kein Zufall sein.

Aga, diffuser Haarausfall, hormoneller ich habe das Gefühl, die Wissenschaft forscht an den falschen Ecken.

HA MUSS was mit der Jahreszeit/Sonne zu tun haben. Ich verstehe nicht, warum nicht mehr im Bereich saisonaler HA geforscht wird! Zu sehr wird an alten Mustern festgehalten.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [dana12](#) on Fri, 09 Nov 2012 21:42:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir von Ende Mai bis Ende Oktober.

Ist wirklich komisch.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Tanjah](#) on Sat, 10 Nov 2012 11:39:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich hatte auch die letzten zwei Jahre jeweils von Juni -Ende September und dieses Jahr von Juni bis ende Oktober Wahnsinns-Ausfall...bin echt durchgedreht, hoffentlich hört es jetzt auf. Nehme schon 4 Jahre Valette, diverse NEMs und jetzt beginne ich mit Minox

Was ich nicht verstehe..

die einen sprechen vom Frühlingsausfall, die anderen vom Sommerausfall, dann noch der Herbstausfall, ...also rund ums Jahr, ...quasi immer!
Mist, dass man nicht weiß, woher es kommt.

Einen weiteren Schub und ich hab keine Haare mehr auf dem Kopf.

Ig tanjah

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 10 Nov 2012 12:12:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

mein "saisoneller HA" ist noch nicht vorbei, geht normalerweise bis Mitte Dezember

Nehme Vit D seit 14 Monaten, es hat meinen HA aber leider nicht beeinflusst (werde es aber trotzdem weiter nehmen, da es für den Körper wichtig ist - lt. Arzt ganzjährig)

Mein HA hat sich aber durch Progesteron, dass ich seit 2 Jahren nach Zyklus schmiere, auf jeden Fall ein wenig verbessert.

Ich muss mir jetzt auch bald einen Plan machen, wie ich das nächste Jahr besser überstehe.

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Tue, 19 Feb 2013 14:16:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

habe jetzt einige neue Werte von deiner Wunschliste:

Vit A: 0.42 mg/l ref. 0.1-1.3
Vit E: 14.61 mg/l ref. 5.0-18.0
Selen: 10.29 ug/dl ref 7.40-13.90 (nehme ich täglich)
Zink: 92 ug/dl ref 70-140
Kupfer: 77 ug/dl ref. 68-169
Calcium: 2.2 mmol/l ref. 2.2-2.7
Phosphor: 1.0 mmol/l ref. 0.8-1.5
Molybdän: 0.210 ug/dl ref. bis 0.1 (???)

Zusätzlich habe ich noch untersuchen lassen:

Vit C: 1.94 mg/l ref. 2.00-14.00 (nehme täglich eine Kapsel)

Coencym Q10: 438 ug/l ref. 750-1000

Habe mir jetzt in der Apotheke UBIQUINOL-QH 50 mg bestellt
(das soll besser sein als UBIQUINON)

Das werde ich halt jetzt probieren und dann schaun wir mal,
was im Sommer passiert.

LG,
Su

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [lala](#) on Tue, 19 Feb 2013 20:03:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hoffnung schrieb am Tue, 19 February 2013 15:16Hi Lala,

habe jetzt einige neue Werte von deiner Wunschliste:

Vit A: 0.42 mg/l ref. 0.1-1.3
Vit E: 14.61 mg/l ref. 5.0-18.0
Selen: 10.29 ug/dl ref 7.40-13.90 (nehme ich täglich)
Zink: 92 ug/dl ref 70-140
Kupfer: 77 ug/dl ref. 68-169
Calcium: 2.2 mmol/l ref. 2.2-2.7

Phosphor: 1.0 mmol/l ref. 0.8-1.5
Molybdän: 0.210 ug/dl ref. bis 0.1 (???)

Zusätzlich habe ich noch untersuchen lassen:

Vit C: 1.94 mg/l ref. 2.00-14.00 (nehme täglich eine Kapsel)

Coencym Q10: 438 ug/l ref. 750-1000

Habe mir jetzt in der Apotheke UBIQUINOL-QH 50 mg bestellt
(das soll besser sein als UBIQUINON)

Das werde ich halt jetzt probieren und dann schaun wir mal,
was im Sommer passiert.

LG,
Su

hallo Su!

interessant, dass so viele bei Q10 danebenliegen. außer mir kenn ich jetzt schon 3 weitere.
UBIQUINOL-QH sagt mir gar nichts. ist da Q10 drin?

Vit C kann man fast nicht genug nehmen, denke ich. ich nehme aus bequemlichkeit 500 mg (da eine Kapsel), 1 g auf 2 tagesdosen verteilt wäre wohl noch besser.
wieviel mg hast du in einer kapsel?

habe gestern eine reportage auf 3sat gesehen, da ging es eigtl um bio versus konventionelle
nahrungsmittel. sie haben einen bioapfel und einen normalen apfel auf vit c gehalt getestet: war in
beiden kaum was drin...

bin auch SEHR gespannt, was im sommer passiert unter all den NEMs. krank bin ich jedenfalls
seither nicht gewesen, obwohl in der arbeit jeder einmal krank war (und natürlich auch
schiefend und hustend in die arbeit gekommen ist)

Ig!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [Cora](#) on Thu, 21 Feb 2013 09:55:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cora schrieb am Tue, 07 August 2012 11:15Ich reih mich mal hier ein, für mich bestätigt sich
heuer der Verdacht aus den letzten 2 Jahren (da hatte ich bloß zusätzlich hormonelle
Umstellungen, drum war ich mir nicht sicher) - auch ich hab den supidupi saisonalen
Sommer-Haarausfall *kotz*

Von Mitte Oktober bis Mitte Juni war alles echt ... erträglich. Teilweise nur 20 Haare /

Nicht-Washtag, am Washtag dann 120 bis höchstens mal 150, und ich wasche höchstens einmal pro Woche ... hab ne supertrockene krause Matte, die optisch nicht fettig wird Also insgesamt ECHT OK, da immer was nachwächst, hab ich mich monatelang richtig entspannt in dem Wissen: "Wenns jetzt SO bliebe, kann ich mit meiner jetzigen Frisur uralte werden."

Seit ca. Mitte Juni ist alles wieder da: Kopfhautschmerzen, Juckreiz, Schuppen ... vor allem am Vorderkopf, Stirnbereich, Haaransatz - hab da teils richtige Schuppenester, es juckt wie Hölle und ich verliere auch da am meisten Haare. Insgesamt aber diffus bis hin zum Nacken. Ca. 50 - 80 pro Nicht-Washtag (ich kämme nicht!! entfuzzel höchstens mal mit der Hand ein paar Strähnen und hole dabei derzeit jedesmal nen kleinen Tennisball an Haaren raus), beim Waschen satt über 200.

Ich weiß, andere hier hats mit den Ausfallzahlen noch viel schlimmer getroffen. Meine krause Matte ist nach wie vor vorhanden, und ich muss eigentlich echt dankbar sein. Bin ich auch Also noch verfall ich nicht in Panik und glaube einfach fest dran, dass es im Oktober wieder besser wird. Aber natürlich ist es total belastend *seufz*

Update: Ich hab übrigens doch KEINEN Sommerhaarausfall. Hat nämlich bisher noch nicht wieder aufgehört

Bin trotzdem nicht sooo panisch, weil ich aufgrund meiner aktuellen Schilddrüsenwerte da die Ursache vermute (ft4 unter der Norm), und nu mein SD-Medi wieder erhöht habe. Also mal wieder abwarten und viiiiel Tee trinken

Subject: Aw: Sommerhaarausfall
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 23 Feb 2013 14:18:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

ich schreibe jetzt wieder hinten dran, sonst findet man die Einträge ja gar nicht.

Hat ein bisschen gedauert, musste nochmals recherchieren, um deine Frage zu beantworten:

UBICHONON und UBICHONOL sind Coencym Q10:

... das Antioxidans UBICHINOL ist die aktiv wirksame, reduzierte Form von Coencym Q10 (UBICHINON).

Die enzymatische Reduktion von UBICHINON zu UBICHINOL in den Mitochondrien ist ein wichtiger Schritt

in der Elektronentransportkette und der Bereitstellung von ATP. Mehr als 90 % des im Plasma vorhandenen

Coenzym Q10 liegen in der reduzierten Form als UBICHINOL vor. Besondere Bedeutung hat UBICHINOL

für ältere Menschen und Personen, die vermehrt oxidativem Stress ausgesetzt sind ... schreibt die Firma,
von der ich meine Kapseln habe - es sind 50 mg UBICHINOL (von KANEKA) in einer Kapsel.

Vit. C: ich weiss seit langer Zeit, dass ich Vit. C nicht über die Nahrung aufnehmen kann. In einer Kapsel sind
250 mg reines Vit. C - ich verwende gepuffertes Vit. C (Gepuffertes Vitamin C ist eine Säure - die Ascorbinsäure.

Regelmäßige Einnahme von Vitamin C kann bei empfindlichen Menschen den Säure-Basenhaushalt stören. Um auch diesen Menschen eine Vitaminzufuhr zu ermöglichen, wurde die Ascorbinsäure mit basischen Mineralsalzen neutral gemacht, also gepuffert. Das "Gepufferte Vitamin C" verhält sich betreffs des Säure-Basenhaushalts neutral.

Neutral gemachte Ascorbinsäure belastet den Säure/Basenhaushalt nicht.)
Soviel ich weiss, wird ja überschüssiges Vit. C ausgeschieden, ich würde dir daher auf alle Fälle empfehlen, deine Dosis auf 2 pro Tag zu ändern.

Mit dem Kranksein ist das bei mir so eine Sache, ich stecke mich zwar bei anderen überhaupt nicht an (kein Schnupfen, keine Grippe - gar nichts), aber sobald ich meinen Kopf ungeschützt kühler Luft aussetze (egal ob Frühling, Sommer, Herbst und Winter) verkühle ich mich sofort. Das schränkt meine Leben total ein, da ich ja wegen des HA Schwierigkeiten mit Kopfbedeckungen habe. Damit wird ja die ganze mühsam zurechtgemachte Pracht zerdrückt und man sieht danach wieder sehr "traurig" aus. Auch hier kämpfe ich schon seit Jahren, den Grund für diese Empfindlichkeit zu finden - leider ohne Erfolg. (habe aber den Verdacht, dass bei mir schon einiges damit zu tun hat, dass ich ständig angespannt = gestresst bin und keine innere Ruhe finde).

LG,
Su