
Subject: dünner lockerer Neuwuchs..

Posted by [tividi](#) on Tue, 20 Nov 2012 17:05:03 GMT

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

hallo

Also ich hab zwar Neuwuchs (was nix neues is, es stehen schon immer kürzere Haare rum seit dem HA) aber der ganze Neuwuchs is zu 99% total dünn. Egal wo.
Und meine Haare werden trotzdem immer extrem dünner und dünner..

Ich wollts mal fotografieren, aber auf dem Foto sieht man das nicht das des so dünn ist.

Naja und der meiste Neuwuchs geht auch wieder flöten..

Also ich seh am kompletten Kopf kurze Haare rumstehen.. Ausser vorn am Haaransatz bei der Stirn.. die ersten cm nach hinten.. da siehts einfach am besch.... aus..

Ganz vorn noch vorm Haaransatz fast,(auf einer Seite) wachsen mir dort auch so kurzer heller dünner flaum..(fast wie so ein kleiner Streifen) naja, das machts aber auch nicht dichter.. Aber das kommt jedenfalls definitiv durch Regaine..

Naja ich habe mir bis zum HA immer ca alle 8 Wochen den ansatz gefärbt weil ich schon einiges an grauen Haaren hatte... komischweise jetzt viel viel weniger.. scheinbar sind die alle ausgefallen jitz?!?

Ich habe jetzt schon recht lang nicht mehr gefärbt.. aber ich dachte mir, vielleicht sollt ich mal wieder färben und dann werden die ganzen dünnen sehr hellen kurzen ja auch etwas dunkler und dann siehts vielleicht besser aus? Oder es sieht schlechter aus weil die helle Kopfhaut mehr durchschaut?!?

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..

Posted by [Ira*](#) on Wed, 21 Nov 2012 11:19:56 GMT

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

.. ich könnte mir vorstellen, dass die dünnen Haare die Farbe überhaupt nicht annehmen.
Zumindest ist das bei mir so gewesen (blonde Haare braun/ dunkelbraun intensiv getönt: die dünnen, blonden Haare blieben blond; der Rest wurde dunkel. Das sah bescheiden aus).

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..

Posted by [HarleyQuinn](#) on Wed, 21 Nov 2012 14:37:08 GMT

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

Mir gehts irgendwie so ähnlich, wie dir. Nur dass mein Zustand noch akzeptabel ist, weil Fremde es nicht wirklich sehen können. Man sieht halt nur, dass meine Haare weniger und dünner sind in den Längen.

Ich habe jede Menge Neuwuchs. Der hält nur nicht. Wenn der am Kopf bleiben würde, hätte ich bald sicherlich gute Haare, aber das meiste fällt einfach wieder aus. Viel davon ist auch dünner, als es sein soll.

Ich war ja vor ein paar Monaten noch blond, aber da die Blondfärberei meinen Haaren zusätzlich zugesetzt hat und es nur noch fisselig und bah aussah, hab ich ja braun gefärbt.

Einerseits sehen die Haare dadurch dicker und irgendwie besser aus, andererseits sieht man lichtere Stellen auf dem Kopf viel stärker. Mein Scheitel ist direkt viel auffälliger.

Die Färbung hat auch die feinen Haare gefärbt. Aber besser wirds dadurch irgendwie nicht. Die GHEs sind ja besser geworden, seitdem ich die Pille los bin und die feinen Haare sieht man durch das braun da jetzt deutlicher, allerdings ist der Kontrast zur Haut natürlich stärker, so dass man direkt sieht, dass da mal was ausgefallen war bzw immer noch ist. Ganz dicht werden die sicherlich nie wieder.

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..

Posted by [tividi](#) on Wed, 21 Nov 2012 16:54:45 GMT

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

Danke euch zwei

Zitat:die feinen Haare sieht man durch das braun da jetzt deutlicher, allerdings ist der Kontrast zur Haut natürlich stärker, so dass man direkt sieht, dass da mal was ausgefallen war bzw immer noch ist. Ganz dicht werden die sicherlich nie wieder

ja so hab ich mir das auch vorgestellt..

Ich lass es jetzt vielleicht lieber erstmal.. denk ich mir zumindest gerade...

Hab mir letztens meine Haare noch ein Stück abschneiden lassen... und das war echt ein Fehler.. Als ichs letztes mal von lang auf kürzer machte, sah das danach echt noch ganz gut

aus, weils einfach noch fülliger war.. aber jetzt siehts auch kurz scheisse aus.... ich häts lassen sollen. Vorallem mag ich jetzt auch die Länge überhaupt nicht...das passt auch schon nicht zu mir

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..
Posted by [lockentraum](#) on Wed, 21 Nov 2012 17:48:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tividi,
ich hab mich ja auch den ganzen Sommer über nicht getraut zu färben und mein grauer Ansatz war schließlich ca. 6cm. Ich muss dazu sagen, dass meine Haare vorne fast alle grau sind und die hinten kaum(weiß einer warum das so ist?), dass sah vielleicht scheiße aus. Letzten Monat hab ich mich dann getraut, der Ansatz ist gefärbt, der Rest getönt und ich muss sagen, es sieht viel besser aus. Die Haare haben auch gleichmäßig die Farbe angenommen und sie sehen jetzt doch voller aus und auch die einzelnen Haare wirken dicker. Es hat meinen Haaren bis jetzt auch noch nicht geschadet, der tägliche Ausfall liegt fast im Normbereich, nur nach dem Waschen finde ich es noch ein bißchen viel. Woher die Verbesserung jetzt kommt kann ich nicht sagen, ich hab ja doch einiges gemacht, aber letztendlich ist es mir auch egal, ich hoffe nur, dass das jetzt so bleibt. Klar sieht man den Scheitel, aber den sieht man anders auch und ich finde, es sieht so trotzdem tausendmal besser aus.
Alles Liebe Lockentraum

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..
Posted by [tividi](#) on Wed, 21 Nov 2012 18:58:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey lockentraum, das hört sich ja toll an.
ich weiß jetzt grad garnicht was du alles nimmst.. Pantosin wars glaub oder? was noch?
Wie oft wäscht du deine Haare?

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..
Posted by [lockentraum](#) on Wed, 21 Nov 2012 21:11:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tividi,
ja ich nehm Pantostin, außerdem L Thyroxin und Eisen in Form von Infusionen. Ich hatte jetzt eine im Juli und eine im November. Da ich meine Tage immer so stark habe, kann ich den Ferritinwert leider nicht halten, ich bin von 83 Anfang August auf 22 Ende Oktober runtergerauscht. Ich muss da jetzt was machen, mein Gyn will mir Chlormadion verschreiben, aber ich hab echt Schiß vor Hormonen.
Ich wasche meine Haare zweimal in der Woche und die Panik davor ist immer noch groß. Es ist echt unglaublich, wie der Haarausfall einem psychisch zusetzt. Dennoch muss ich sagen, dass das Haarteil den Druck schon ziemlich reduziert hat, vielleicht geht es ja auch deshalb etwas besser.

Sind deine Ausfallzahlen denn auch mal ein wenig besser? Ich würds dir echt so wünschen...
Liebe Grüße Lockentraum

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..
Posted by [HarleyQuinn](#) on Thu, 22 Nov 2012 08:23:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine starke Periode kann ja durch vieles kommen. Versuch doch mal Hirtentäschelkrauttee. Ab dem Eisprung jeden Tag mehrmals trinken (schmeckt leider bah) und das mal 2-3 Monate versuchen. Bei mir hatte es etwas geholfen.
Ein Progesteronmangel kann auch zu einer sehr starken Periode führen. Oder auch Endometriose. Wurde das alles ausgeschlossen?

Ich versteh nicht, warum mir diffus die neu gewachsenen Haare ausfallen. Auf dem Oberkopf kommt AGA in Betracht, aber davon sind ja die Haare an den Seiten normalerweise nicht so stark betroffen. Ich hab auch allgemein wieder verstärkten diffusen Haarausfall. Ganz toll.
Ich creme heute den dritten Tag Progesteron. Vielleicht wird mir das ja doch in ein paar Monaten helfen. Hachja....

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..
Posted by [tividi](#) on Thu, 22 Nov 2012 08:34:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lockentraum, nein leider alles wie immer.. ausser das ich jetzt täglich wasche und dann dadurch halt bei jedem waschen etwas weniger habe aber das halt kontinuierlich jeden Tag diese Menge.. Aber die Menge bleibt sich gleich wie vorher auch.. aufjedenfall nicht weniger..

Harley, bei mir ist das genauso mit den kurzen. Die gehen auch auf der Seite aus oder auch hinten, nicht nur am Oberkopf

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..
Posted by [lockentraum](#) on Thu, 22 Nov 2012 09:03:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Harley,
Hirtentäschelkrauttee, hört sich ja echt lecker an , bekommt man den in der Apotheke?
Also Endometriose ist es nicht, beim Ultraschall war alles ok, bis auf eine zu hoch aufgebaute Schleimhaut. Progesteronmangel kann schon sein, mein Gyn hat es noch nicht für nötig befunden einen Hormontest zu machen. Ich habe ihn auch auf Progesteron angesprochen und da meint er, dass das Chlormadion ja auch ein Gestagen ist und quasi das gleiche bewirkt und Prog da nicht besser wäre. Darüber streite ich mich mit ihm noch, aber ich muss sagen, ich hab auch ziemlich Schiß vor Prog, nachdem was man hier so alles liest. Hast du jetzt erst mit dem Prog angefangen, oder bist du

schon länger dabei?

Nochmal zu den kurzen Haaren. Also mir gehen schon meist längere aus, aber auch durchaus immer ein paar kurze. Eigentlich denke ich mir nicht soviel dabei, denn wenn man einen Mangel hat, sind davon doch alle Haare betroffen, auch die kurzen.

Täglich waschen könnte ich nicht, hab ich aber auch noch nie. Meine Haare fetten nicht so sehr und sind in den Spitzen echt trocken, deshalb reicht das zweimal in der Woche. Und für meine Nerven ist das auch gerade genug. Ich habe mir jetzt allerdings beim Frisör ein sündhaft teures Shampoo gegönnt und das fühlt sich echt super an. Seit dem Sommer hatte ich ja nur noch Babyshampoo verwendet, aber das hat meiner Kopfhaut gar nicht gut getan, die wurde wohl nicht richtig sauber. Als ich dann zum ersten Mal wieder bei Frisör war letzten Monat, war die Frisörin echt erschrocken, die Kopfhaut war gerötet und schuppig, es hat aber nicht gejuckt. Sie hat mir dann aus der gleichen Serie eine Kopfhautmaske gemacht, und von da an ist die Kopfhaut wieder top, keine Rötung, keine Schuppen und kein Jucken.

Liebe Grüße Lockentraum

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..

Posted by [HarleyQuinn](#) on Thu, 22 Nov 2012 09:35:11 GMT

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

Ich hab den Tee, glaub ich, bei ner Online-Apo bestellt. Zum Glück wurde meine Periode von allein nach ein paar Monaten ohne Pille schwächer.

Dass Chlormadinon quasi Progesteron entspricht und es keinen Unterschied macht, ist kompletter Blödsinn!!! Lass dir das als Prog-Ersatz bloß nicht aufschwätzen! Gyns haben echt keine Ahnung.

Notfalls geh zu nem anderen Gyn und sag du möchtest Progestogel (1% Progesteron), weil du Brustspannen hast. Das ist extra dafür gemacht. Das kannst du dann genauso dosieren, wie du ne 3% Creme dosieren würdest.

Ich bin erst seit 3 Tagen mit Progesteron dabei und starte mit einer niedrigen Dosis (12,5 mg/ Tag aufgeteilt in 2 Portionen). Vor Prog hab ich weniger Angst, als vor den künstlichen Gestagenen. Ich hab jeden Monat PMS und nehme es nun allein schon deshalb. Wenn es auf die Haare wirken würde, wär es toll. Heute, hab ich das Gefühl, könnt ich ne höhere Dosis vertragen, weil ich mich schon wieder so gestresst und aggressiv fühle. Aber ich steiger erst am 5. Tag auf 25 mg pro Tag. Manche spüren nach 4 Tagen schon eine Verbesserung. Ich hoffe, dass das bei mir auch bald einsetzt. Oft dauerts aber 3 Monate, bis man sich besser fühlt, weil der Körper dann Progesteronspeicher gebildet hat und gegen die Östrogendominanz ankommt.

Ich glaube auch, dass ich noch irgendwo nen Mangel habe, weil mir die Haare ja auch diffus ausgehen (am Oberkopf aber verstärkt, oder es fällt mehr auf). Ich lasse demnächst noch B12 auf eigene Kosten testen. Zink soll ich nehmen, weil man bei einem Eisenmangel oft auch einen Zinkmangel hat. Hab heut morgen die erste Unizink genommen.

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..

Posted by [lockentraum](#) on Thu, 22 Nov 2012 09:55:35 GMT

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

Hallo Harley,

Brustspannen ist also auch ein Zeichen für Progromangel? Das habe ich nämlich in der Woche vor meiner Periode recht stark. Und aggressiv und schlecht gelaunt bin auch immer kurz vor der Mens, das fällt meinem Mann immer auf. Ich glaube, dann werd ich das mit dem Prog mal versuchen. Du nimmst es nur in der zweiten Zyklushälfte, oder? Und in welcher Dosierung? Ist es wichtig, dass man cremt, oder geht das als orales Medikament genauso gut?.

Liebe Grüße Lockentraum

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..

Posted by [HarleyQuinn](#) on Thu, 22 Nov 2012 10:43:32 GMT

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

Hi,

klingt so, als hättest du auch PMS. PMS wird durch Progesteron gebessert bzw kann ganz verschwinden. Oft hat man entweder einen Progesteronmangel oder eine Östrogendominanz, bei der zu viel Östrogen im Verhältnis zu Progesteron vorhanden ist.

Man fängt mit der Creme nach dem Eisprung an, da dann das natürliche Progesteron steigt. Wenn man es auch in der ersten Zyklushälfte benutzt, kann es den Eisprung verhindern.

Ich habe mich an die Angaben von Fr. Dr. Scheuernstuhl gehalten. Hier findest du Infos zur Menge : http://www.dr-scheuernstuhl.de/01_hormone_05.htm

Rechnet man die Mengen aus, empfiehlt sie 15 mg in den ersten 4 Tagen nach dem ES, 30 mg in den folgenden 5 Tagen und an den restlichen Tagen 60mg.

Da man bei dem Progestogel auf dem Dosierspatel gut 12,5, 25 und 50 dosieren kann, versuche ich erst mal diese Mengen.

Wieviel man effektiv braucht, ist aber individuell sehr unterschiedlich, weshalb man sich rantasten muss.

Schnobbele aus dem Forum hier, braucht wohl viel mehr und ihr geht es damit richtig gut und die Haare wachsen auch wieder.

Wenn du nicht weißt, wann ein Eisprung ist, kannst du einfach zwischen ZT14-16 mit der Creme anfangen und dann bis zur Mens schmieren. Ich mache NFP und weiß daher, wann mein ES war.

Man kann es auch oral nehmen, allerdings belastet das die Leber. Als Zäpfchen geht das auch, aber da gibts oft ne Überdosierung, weil diese Kapseln hochdosierte sind.

Progesteron hat die nette Eigenschaft über die Haut ins Blut und Fett zu gehen. Man baut innerhalb von ein paar Monaten im Fettgewebe wohl ein Depot auf. Es kann sein, dass man dann nach einigen Monaten die Dosis etwas senken muss, weil man eben dieses Depot hat. Aber das merkt man dann.

Ich habe bisher keine Nebenwirkungen, wie Schwindel, bemerkt. Das ist nämlich oft ein Zeichen

für Überdosierung.

Man schmirt die Creme an Hautstellen, wo die Haut dünn ist, z.B. Innenseite der Arme oder Oberschenkel. Brüste geht auch.

Bei PMS ist es auf jedenfall einen Versuch wert. Ich dachte auch immer, dass diese Verstimmung, schlechte Laune und andere Probleme vor der Mens normal sind, aber das ist gar nicht so.

Wenn man eine sehr starke Periode hat, kann man auch noch die ersten Menstage cremen. Davon kann die Periode nämlich schwächer werden.

Edit: Vielleicht sollten wir uns in den Progesteron-Thread verziehen. Wir missbrauchen hier total das Thema. Sorry

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..
Posted by [tividi](#) on Thu, 22 Nov 2012 14:04:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh man ich bin total am verzweifeln grade...

Hab gerade Haare gewaschen und fast das doppelte verloren... Und noch dazu hab ich gerade am Hinterkopf ein kreisrundes Loch entdeckt....so 2 cent groß ca.

oohh gott, jetzt hab ich die schlimmsten Horrorszenarien im Kopf.

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..
Posted by [Binne](#) on Thu, 22 Nov 2012 16:14:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du arme...so ein Mist aber auch...!!!

Ist das Loch wirklich komplett kahl??

Das würde ja auf AA hindeuten...

mitfühlende Grüße...

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..
Posted by [tividi](#) on Thu, 22 Nov 2012 17:26:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja ist kahl.

ja AA..... hab ich jetzt diffus AGA und AA... ja is ja super..

oh man ich hab jetzt total Angst morgen alle Haare da liegen zu haben...

Subject: Aw: dünner lockerer Neuwuchs..

Posted by [Himmelblau](#) on Fri, 23 Nov 2012 07:49:40 GMT

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

Hi tividi,

bist Du denn sicher, dass das Loch vorher nicht da war? Mich hat auch mal ein Löchlein am Hinterkopf in Panik versetzt, das ist aber einfach eine Narbe, die wohl immer da war. Ich hab als Kind ständig was gegen die Omme gekriegt, da wird es wohl her sein. Mach am besten irgendwie ein Foto davon und guck nach, ob sich die Stelle in den nächsten Wochen verändert.

Wegen Färben: Ich hatte in den letzten Tagen endlich mal bessere Ausfallzahlen und hab mir den Ansatz nachgefärbt. Ich färbe heller, weil ich helle Haare mit dunklerem Ansatz tendenziell immer besser finde als dunkle Haare mit hellem Ansatz. Dunkel gefärbt mit Ansatz sieht manchmal sogar bei Frauen mit normalem Haar nach breitem Scheitel aus.
