
Subject: Leider zurück...

Posted by [lostsheep](#) on Tue, 04 Dec 2012 19:44:22 GMT

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

... guten Abend zusammen...

Leider hat es mich wieder ins Forum gezogen, der Blick in den Spiegel sorgte einfach für Tränen.

Kurz:

Genau vor einem Jahr habe ich bemerkt, dass meine Haare diffus lichter werden (ohne einen erhöhten Haarausfall).

Wie wahrscheinlich alle von uns habe ich eine lange Ärzte-Odyssee hinter mir...

... Nahrungsergänzungsmittel, Regaine und sogar Finasterid habe ich mir selbst verordnet. Von den Ärzten kam nur: Beobachten... kann man nichts machen... essen Sie Fisch... bloß kein Regaine, denn da sind Hormone drin und Sie haben ja nichts an den Hormonen... usw.

Regaine nehme ich nun seit ca. sieben Monaten.

Mit Finasterid habe ich vor drei, vier Monaten (?) begonnen, allerdings habe ich es mal genommen, mal nicht... es ist ein Wechselspiel aus: Kein Risiko eingehen wollen UND Verzweiflung.

Zwischenzeitlich hatte ich mich wirklich an die lichte Kopfhaut und die dünnen wenigen Haare gewöhnt (wenn es auch verzweifelnd war, nur noch einen Dutt zu tragen und selbst diesen so lächerlich klein am Kopf zu tragen, als hätte ich da nur kurze Haare grad eben so hochgesteckt).

Zwischenzeitlich dachte ich auch, es wird zumindest nicht schlimmer (dank des Regaine?).

Aber - es klingt sicherlich utopisch - ich muss sagen, dass ich es gar nicht einschätzen kann.

Manchmal denke ich, dass das wieder wird, zumindest nicht schlimmer wird... und dann blicke ich wieder in den Spiegel und kriege Panik, Angst, fühle mich hässlich...

Der Ansatz ist sehr licht, nur wenn ich die Haare ganz platt mache (Haarspray/Gel... sowas habe ich früher nie benutzt), sieht es einigermaßen natürlich aus - "sie hat dünnes Haar und Punkt".

Aber wie weit geht das noch?

Ich habe auch das Gefühl, dass immer weniger Haare nachwachsen, vorher hatte ich viele kleine scheinbar neue Haare... ich habe das Gefühl, dass das weniger wird... - ich kann es wirklich nicht einschätzen.

Es geschieht ja so schleichend, ich habe keinen vermehrten Haarausfall, da wächst einfach "nichts" mehr (nach).

Ich bin noch immer ratlos und fühle mich grad jetzt in diesem Moment schon wieder so MACHTLOS.

Und ich wollte das grad gerne einmal herunter schreiben... bei Leuten, die mich vielleicht verstehen... vielleicht einen Tipp haben.

Meine Leute im Umfeld mag ich damit gar nicht mehr belästigen.

Was ist da nur los, dass meine Haare nicht mehr wachsen???
Kann man da wirklich nichts tun???

Subject: Aw: Leider zurück...

Posted by [lostsheep](#) on Tue, 04 Dec 2012 19:49:30 GMT

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

... Die Haare trage ich kaum noch offen, denn der Scheitel (egal wo ich ihn ziehe) ist sehr breit. Deshalb möchte ich meine Haare eigentlich nicht schneiden, damit wenigstens der Dutt bestmöglichst gefüllt ist.

Andererseits, wenn ich die Haare offen trage, sehe ich nur noch diese wenigen Fussel, lang aber wenig und die Spitzen ganz unschön...

... vielleicht sollte ich sie doch schneiden, ein wenig... vielleicht auch viel... aber ich habe solche Angst... werden sie jemals wieder wachsen???. Ich hatte immer lange Haare, ich habe solche Angst, dass mit einem Frisörbesuch für immer zu beenden.

Ich bin einfach verzweifelt...

Subject: Aw: Leider zurück...

Posted by [nelli](#) on Tue, 04 Dec 2012 21:14:45 GMT

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

Ach Mensch, das tut mir leid, dass du wieder da bist. Es hatte sich doch zunächst alles so gut angehört, weil es irgendwie sehr viel besser wurde. Seit wann merkst du, dass es doch nicht so aufwärts geht wie du erst dachtest?

Es ist so quälend, ich weiss. Ich leide auch seit fast 10 Jahren an immer dünner werdendem Haar. Haarausfall hatte ich meistens in den letzten Jahren keinen, aber die Haare wachsen nicht richtig nach und ich kann mittlerweile innerhalb von Wochen und wenigen Monaten einen Riesenunterschied in der Haarstruktur erkennen. Das macht mich wahnsinnig. Die Haare sind wie Watte.

Naja, inzwischen trage ich auch Haarteil, weil es einfach nicht mehr geht. Das hat so seine Tücken und ich bin noch auf der Suche nach einer besseren Lösung, ABER trotzdem muss ich sagen, dass es mich psychisch gerettet hat. Aber ich bin auch noch lange nicht am Ziel insofern, dass ich endlich meinen Seelenfrieden hätte. Den wünsch ich mir so sehr.

Was unternimmst du jetzt weiterhin? Wie gesagt, es klang doch noch im September so positiv bei dir...

Alles Liebe
Nelli

Subject: Aw: Leider zurück...

Posted by [Himmelblau](#) on Wed, 05 Dec 2012 05:25:14 GMT

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

Och Mensch, ich hatte auch gehofft, dass es bei Dir so viel besser ist und dass Du Dich wohl fühlst. Ich kann auch oft an meinem Spiegelbild nicht ablesen, ob es jetzt besser oder schlimmer geworden ist, aber wenn man einfach die ganze Zeit zu viele Haare verliert (wie es bei mir der Fall ist), ist klar, dass der Körper die gar nicht so schnell reproduzieren kann.

Blutwerte, Schilddrüse und Co waren bei Dir schon durchuntersucht, gell?

Liebste Grüße

Himmelblau

Subject: Aw: Leider zurück...

Posted by [Zaubersternchen](#) on Wed, 05 Dec 2012 08:21:29 GMT

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

Hallo,

es ging mir bis vor Kurzem genauso wie dir! Mir hat Regaine geholfen - allerdings hat das ewig gedauert und ich habe viel davon genommen...

Ich hatte es anfangs aber auch falsch angewendet, weil die "Sachen", die zur Anwendung dabei sind, wirklich ein Witz sind...

Ich habe meine Flasche "El Cranell" aufgemacht, alles rausgekippt (das Zeug war sowieso für NIX gut) und Regaine da rein gefüllt. Damit lässt es sich super auftragen, ganz problemlos. Dann habe ich das sanft einmassiert.

Ich benutze das Regaine für Männer (was eine blöde Bezeichnung ist), da es dasselbe Mittel beinhaltet, nur höher dosiert.

Die Aussage deines Arztes "Sie haben ja nichts mit den Hormonen" finde ich eine Frechheit, ehrlich gesagt! Nö, dann lieber Haarausfall... Ich habe auch "nichts an den Hormonen", trotzdem hilft mir das super!

Ich wünsche dir ganz viel Glück und GIB NICHT AUF!!!!!!!

LG

Barbara

Subject: Aw: Leider zurück...

Posted by [frauholle12](#) on Wed, 05 Dec 2012 11:57:56 GMT

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

Ich (600 Haare Verlust/Tag, keine nachwachsenden, auch breiter Scheitel, plus lichte Insel am hinteren Oberkopf) hatte auch ganz lange Haare und habe sie vor zwei Wochen bis zur Schulter abgeschnitten. Vielleicht kommt noch mehr ab. Sie waren wunderschön, aber auch wunderschöne Haare sehen besch*ssen aus, wenn es nur noch ein paar sind

Ich hatte genau die gleiche Angst wie du. Hab sie immer zusammen getragen, Dutt oder

geflochten. Dachte auch es wäre vielleicht besser, sie lang zu lassen, weil man dann immer noch was hat um besonders lichte Stellen zu "bedecken" beim Hochstecken, ein paar Haare für den Dutt hat, etc.

Ich fühle mich aber jetzt viel besser, mit den kürzeren Haaren. Und bei den allermeisten Leuten sehen sie wirklich voller aus dann. Ich finde auch, man kann kürzere Haare leichter mit Hüten/Tüchern/Bändern etc. kombinieren.

Also wenn es so ein Gefühl ist, schneid doch einfach mal ein Stück ab. Muss ja nicht gleich so heftig viel sein. Es kann sehr befreiend sein!

Subject: Aw: Leider zurück...

Posted by [lostsheep](#) on Wed, 05 Dec 2012 22:49:39 GMT

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

Danke euch, für die zahlreichen Antworten.
Tut mir gut und stimmt mich traurig zugleich.

@Nelli, ich weiß nicht, in den letzten Tagen habe ich einfach das Gefühl, alles ist viel schlimmer geworden und ich glaube, das Gefühl täuscht mich nicht. Ich gewöhne mich immer wieder an dem Stand der Dinge und dann wird es schlimmer und das verkrafte ich nicht (mehr lange).

Ich möchte nicht dahin kommen, ein Haarteil zu benötigen... die Vorstellung treibt mir Tränen in die Augen.

Was ich mache: Regaine und Finasterid (habe mich entschlossen es jetzt einfach zu nehmen, täglich mindestens 5mg - scheiß drauf, ich kann doch nicht zusehen). Naja und ansonsten ernähre ich mich gesund und abwechslungsreich mit Spirulina Kapseln und viel Eisen... Dazu bin ich ständig auf der Suche, was ich noch machen kann, ich weiß es ja nicht...

@Himmelblau, ja meine Werte sind top. Was soll ich da machen???

Nach jedem Test habe ich gehofft, dass man etwas findet, es eine konkrete Ursache gibt, die behandelbar oder sogar heilbar ist.

Aber es scheint einfach androgenetische Alopezie zu sein. Und das fühlt sich einfach gemein an.

@Zaubersternchen, was ist denn der Unterschied zur El Cranell Flasche und einmassieren muss man Regaine doch gar nicht!?

Und glaubst du, ich sollte vielleicht auch die höhere Dosis für Männer nehmen?

Ich verstehe eh nicht, warum es zwei unterschiedliche Dosierungen gibt, weißt du das?

Und das mit den Hormonen ist völliger Quatsch gewesen, denn in Regaine sind gar keine Hornonblocker o.ä.!

Ich kann gar nicht aufgeben, denn das ist etwas das ich nie akzeptieren kann!

@frauholle, ich hatte immer lange Haare. Einmal hatte ich sie schulterlang, ich wusste ja auch, dass sie wieder wachsen werden. Jetzt weiß ich das nicht... wahrscheinlich war es das dann

für mein Leben mit den langen Haaren. Ich bin so traurig, ich kann es gar nicht in Worte fassen... ich bin dem so ausgeliefert... außerdem, wenn ich die Haare abschneide, kann ich sie nicht mehr zusammen machen und dann habe ich immer diesen Scheitel der mittlerweile eine Fläche wird...

Es ist wie ein Alptraum aus dem ich nur nicht aufwache... ich mag mein Leben so sehr aber das reißt alles runter! Dabei bin ich eigentlich gar kein so oberflächlicher Mensch aber das macht mich einfach Machtlos...

Es ist Wirrwarr in meinem Kopf, pure Verzweiflung, ich höre besser auf zu schreiben und versuche zu schlafen...

Subject: Aw: Leider zurück...

Posted by [Zaubersternchen](#) on Thu, 06 Dec 2012 12:30:12 GMT

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

Regaine für Frauen ist nur geringer dosiert, weil man meint, Männer bräuchten wegen der Glatzenbildung gleich "die volle Dröhnung"

Ich bevorzuge das Mittel für Männer, weil ich es dann nicht 2 Mal am Tag, sondern nur alle 2 bis 3 Tage ein Mal abends nehmen muss, das hat die gleiche Wirkung (hatte mir meine Hautärztin geraten).

Die El Cranell Flasche ist ganz anders, weil sie vorn 2 Spitzen hat, sodass man sie nur umkippen und auf der Kopfhaut langsam von vorn (Stirn) nach hinten langgleiten lässt (scheitelweise), sodass nicht alles auf den Haaren kleben bleibt. Die Anwendung ist wirklich viiiieel einfacher.

Und nein, man muss das nicht einmassieren, aber ich mache das trotzdem, denn

1. es verteilt sich dann ja besser auf alle Haarwurzeln und
2. die Kopfmassage stimuliert die Haarwurzeln und entspannt die Kopfhaut, deren Verspannung (die man übrigens gar nicht bemerkt) ja nach neuesten Erkenntnissen ganz oft Ursache für Haarausfall ist!

Ich "massiere" wirklich nur ein paar Sekunden, ist also nichts Dramatisches.

Subject: Aw: Leider zurück...

Posted by [lostsheep](#) on Sat, 05 Jan 2013 21:11:45 GMT

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

Danke dir, Zaubersternchen.

Ja, ich massiere meine Kopfhaut bei jeder Haarwäsche.

Meine Ärztin sagte mir auch, ich solle die Kopfhaut richtig hin und her bewegen, mache ich jetzt immer.

Entspannt auch.

Sie sagte nämlich gleiches: dass die Kopfhaut oft verspannt ist...

Ich habe auch so eine Kopfmassagen-Spindel... weiß nicht, wie das Ding heißt aber es ist ein Traum... vor allem, wenn das wer anderes bei einem anwendet. Nur zu empfehlen...

Viele Haare für 2013,
Lostsheep
