

---

Subject: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [lala](#) on Thu, 18 Apr 2013 18:41:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi zusammen

tja... nun hatte ich 5-6 monate ruhe (also komplett, kein haar ausgefallen) und kaum kommt die frühlingssonne raus: zack - es geht wieder los.

meine vielen hochdosierten NEMs habe ich diszipliniert die ganze zeit genommen. dennoch hatte ich im märz die grippe (erstmal in meinem leben) und nun wie gesagt wieder HA. bin schon ziemlich gefrustet muss ich sagen. die zahlen sind noch moderat, aber es gehen wie üblich vor allem die kurzen aus, die über den winter nachgewachsen waren (5-6 cm lang)

ich werde die NEMs eine zeit lang runterfahren und dafür nun mit 2 mg melatonin abends starten. wollte ich zwar eigtl nicht (es hieß hier ja der körper minimiert dann evtl die eigenproduktion), aber was bleibt mir schon.

minox, pantostin und fin nehme ich nach wie vor.

wie geht es euch so? verstärkten frühjahrshaarausfall bemerkt?

Ig!  
lala

---

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [mike.](#) on Thu, 18 Apr 2013 20:46:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Lala,

vielen Dank für Dein Feedback

lala schrieb am Thu, 18 April 2013 20:41.....  
wie geht es euch so? verstärkten frühjahrshaarausfall bemerkt?

Ig!  
lala

ja ..

aber bei mir eher weil E2 abfall... T hoch (3-4 ng-ml) und DHT gestiegen... (weil HRT im Nov. 2012 abgesetzt)

NEMs sporadisch..Fin konstant 3/1 on/off Wo.

hatte erneut starke vermännlichung die letzten Wochen..(trotz Dut+Spiro seit ca 1 Mo.)... darum erneute HRT..(vllt sogar fürs ganze Leben)

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 19 Apr 2013 08:29:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

auch mir fallen vermehrt Haare aus -.-  
Mir sind jetzt nur die langen Haare aufgefallen, bisher -  
Ich hoffe, die durch Minox dazugekommen bleiben da, wo sie hingehören...

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [michalka 74](#) on Fri, 19 Apr 2013 09:53:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ja, bei mir geht es auch wieder los. Der Endo behauptet alles super eingestellt, Hormone passen, Blutbefunde super. Und seit 2 Wochen wird der HA immer mehr. Beim jetzigen Status ist es aber tragisch, es ist noch immer nicht genug da!!!

Ig Michi

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 19 Apr 2013 10:20:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mensch Lala,

das tut mir leid, ich habe vor ein paar Tagen noch an Dich gedacht.

Aber hattest Du nicht auch geschrieben, dass Dein Erfolg Fin nicht zuzuschreiben ist?

Und hattest Du bei Melantonin nicht den Eindruck, dass Deine Eigenproduktion darunter leidet?

Mir geht es ganz gut, ich bin kein Sommerhaarausfalltyp.

Ig

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [Binne](#) on Fri, 19 Apr 2013 11:23:39 GMT

Auch ich kann mich einreihen,

seit einer Woche rieseln mehr Haare...ist zwar noch auszuhalten und noch lange nicht super heftig,so wie letzten Sommer,aber ein wenig Angst habe ich nun auch...

schrieb ja die Herbst\ Winter Besserung den Hormonen zu,die ich angefangen hatte zu schmieren ( Ö und P),aber nun bin ich mir nicht mehr so ganz sicher...

Ich experimentiere nun weiter rum und warte ab.  
Erstaunlich,dass viele nun zur gleichen Zeit ähnliche Erfahrungen machen...

Lala,wie ist Tinos Theorie zum Sommer- HA?  
Melatonin zum Eindämmen??

Lg!

---

**Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch**  
Posted by [lala](#) on Fri, 19 Apr 2013 19:48:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi zusammen

einerseits beruhigend nicht allein zu sein, andererseits total zum kotzen, dass es bei euch auch wieder losgeht

wie gesagt: es ist noch kein sommer-HA mit den üblichen horror-zahlen und i.wie kann und will ich auch nicht glauben, dass es sich jetzt (schon) so entwickelt.

@michalka: genau, wenn der status TOP wäre, könnten wir ja über ein wenig HA hinwegsehen. aber bei uns zählt jedes haar.

@biggi: ja richtig, ich schreibe FIN eigtl gar nichts zu. aber ich behalte es bei, noch mind. ein dreiviertel jahr. ich wollte es in meinem regime ein jahr testen und das mache ich nun auch. ich habe bei melatonin noch nicht das gefühl gehabt, dass die eigenproduktion leidet; ich hatte das nur hier gelesen.

gut, dass es bei dir positiv aussieht. du nimmst weiterhin auch NEMs oder?

@binne

naja ich wills mal mit meinen laien-worten sagen: die haare "merken" den frühling (und den sommer dann natürlich noch extremer) durch die länger werdenden tage bzw. das länger hell sein, die stärkere sonneneinstrahlung usw. dann fährt der Körper melatonin herunter und da melatonin ein haarwachstumsförderer ist, rät tino zu substitution.  
natürlich noch weitere antioxidantien...

soweit die theorie...

Ig!

---

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 20 Apr 2013 09:52:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Lala,

bei mir ist noch alles o.k., aber der Wahnsinn beginnt bei mir normal erst im Sommer und dauert dann bis Dezember.

Nehme regelmässig Vit. C, Vit. D, Selen, Ferrogradumet (Eisen) und seit 2 Monaten Coenzym Q10. Ausserdem schmiere ich Progesteron nach Zyklus.

An Melatonin traue ich mich nicht ran. Wenn es losgeht, werde ich aber versuchen, die Ernährung umzustellen.

Habe im Winter recheriert und folgendes herausgefunden und zusammengeschrieben (sehr laienhaft und ich hoffe, dass es auch stimmt):

SEROTONIN wird aus der Aminosäure TRYPTOPHAN über 5-HYDROSYTRYPTOPHAN (5-HTP) unter Mitwirkung von Vit. B6 gebildet.  
Der MELATONINMANGEL ist Folge des SEROTONINMANGELS.  
MELATONIN wird aus der Aminosäure TRYPTOPHAN über SEROTONIN gebildet.

TRYPTOPHAN geht nur langsam ins Hirn  
5-HTP kann recht gut ins Hirn und auch wieder heraus  
SEROTONIN kann gar nicht ins Hirn  
MELATONIN geht sehr schnell ins Hirn und auch wieder heraus

TRYPTOPHAN befindet sich vor allem in einweißreichen Lebensmitteln.  
SEROTONIN ist z.B. in Bananen, Ananas, Tomaten, usw. enthalten, doch es nutzt uns nicht viel, weil es das Gehirn nicht erreichen kann. Nur das TRYPTOPHAN kann die Blut-Hirn-Schranke durchbrechen und somit bis ins Gehirn vordringen.

Man sollte ein eiweißhaltiges Nahrungsmittel zu Abend essen (wenig Fett) und dann nach einer kurzen Pause, eine süße Nachspeise. Die Kohlenhydrate ebnen der Aminosäure TRYPTOPHAN den Weg ins Gehirn.

Hoffe, dass ich das auch schaffe und es irgendwie Sinn macht. Was anderes fällt mir leider nicht ein.

LG,  
Su

---

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 20 Apr 2013 13:40:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Lala,

Ja, meine Nems nehme ich, wenn ich das nicht mache bekomme ich sofort die Quittung. Sie unterscheiden sich von Deinen Nems nur durch Melantonin (obwohl ich darüber nachdenke) und Q10.  
Und ich weiß was passiert wenn ich Minox weglasse, meine Pinsel ähneln Deinen als Du diesen Super Neuwuchs hattest.

Gehen Dir denn jetzt überall die Haare aus, oder vermehrt da wo sie so schön nachgewachsen sind?

Ich denke auch dass Haare "merken" wenn der Sommer naht, so wie Heuschrecken geplagte ja auch wissen wann es losgeht.

Ich hoff es wird für Dich nicht so brutal.

Das hoffe ich für alle hier.

lg

---

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [Milena](#) on Sat, 20 Apr 2013 13:58:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auch bei mir geht es wieder los. Geht jetzt ins 5. Jahr... Noch so einen Sommer übersteh ich nicht. Hatte Vitamin D in Verdacht und über den Winter 2000iE eingenommen. Mein Haarstatus ist bis auf ohrlänge nicht gut aber ok. Danach wird's richtig dünn. Könnte das evtl noch am Oestradiol liegen? Kennt sich jemand damit aus? Wert: 42,72 pg/ml (30/60-200) 17 OH Progesteron 0,31 (< 2,9) ng/ml. Alles andere wurde immer wieder mit dem Ergebnis das alles im Normbereich ist getestet aber das kennt ihr ja... Lg Milena

---

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [lala](#) on Sat, 20 Apr 2013 16:12:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ hoffnung: ich bin sehr gespannt wie es bei dir imm sommer wird. ich drück dir SO die daumen!  
ich muss aber sagen, dass ich den versuch über meine ernährung was zu reissen, gar nicht starte. zum einen esse ich eh schon sehr gesund und zum anderen fürchte ich, dass ich es nicht in der weise beeinflussen könnte, wie ich müsste. aber versuch das, evtl. ist das für dich der richtige weg (eiweißreich essen und dann was süßes... hm, klingt sehr nach dem,

was ich bereits abends zu mir nehme )

@biggi: ist toll, dass du einen direkten zusammenhang bemerkst. mach das mal alles so weiter. also ich kämme meine haare morgens und abends sowie vorm waschen über einem schwarzen t-shirt. da ich helle haare habe, sehe ich dann genau was ausfällt. es sind alle längen, aber am meisten die kurzen. und das SEHE ich auch schon. vorne sind die GHE schon wieder da. zum kotzen wie schnell das immer geht

@milena: ich weiß bis heute nicht, wieviel gewicht ich den hormonen in sachen HA geben soll... also bei meinem HA jedenfalls. dein Ö ist nicht besonders hoch; ich weiß aber ja nicht wie alt du bist, an welchem Zyklustag gemessen wurde usw. wie siehst bei dir mit eisen aus?

lg

---

Subject: Aw: NEMs waren nicht DER durchbruch  
Posted by [Milena](#) on Sat, 20 Apr 2013 19:18:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lala , das wurde am 1. Zyklustag gemessen. Ich hatte einen Ferritin von 30 habe den aber auf 80 bekommen. Am HA hat das leider nichts geändert. Auch Pille an und absetzen hat sich auf meinen HA nicht ausgewirkt. Bin 43! Lg Milena