
Subject: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Roxaja](#) on Sun, 16 Jun 2013 23:36:24 GMT

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

Hallo,

Ich bin so verunsichert -- Wie oft Haare waschen? Wie oft Haare kämmen? Haare locker zusammenbinden oder lieber offen lassen? Allerdings kann ich das Elend teilweise nur ertragen wenn ich sie zurück binde, aber was wenn ichs dadurch schlimmer mache?! Wie lege ich diesen Zwang ab mich minütlich nach ausgefallenen Haaren zu durchsuchen (auf Kleidung etc). Und wie komme ich mit dieser Panik klar zu befürchten "wenn ich morgen aufwache habe ich sicher eine Glatze". Habt ihr das so oder so ähnlich erlebt? Wie geht ihr damit um?

Kurz etwas zu meiner Person:

Ich bin 25 Jahre alt, hatte immer sehr dickes gesundes Haar, kein Spliss kein Haarbruch, nie übermäßige Probleme mit Haarverlust, da ja auch genug da waren =(Ich habe sie geliebt und gepflegt =)

Habe in den letzten 4 Monaten 15 kg abgenommen mit vernünftiger, ausgewogener Ernährung.

Seit 5 Wochen habe ich massiven Haarausfall (ca 300 manchmal auch bis zu 500 Haaren am Tag). Haare fallen mit Wurzel aus, sind ansonsten nicht brüchig. Habe bereits dezent kahle Stellen an der Stirn (Mittelscheitel und an den Seiten).

Stress hatte ich keinen, würde sagen ich war auch ein psychisch stabiler Mensch, also bis vor 5 Wochen noch, bzw bis vor 3 Wochen, da ich den Haarausfall in den ersten 2 Wochen noch als normale Phase angesehen habe, ich hatte ja wirklich unheimlich viele Haare =(Dann hab ich diese kahle Stelle an meiner Stirn entdeckt. Seither bin ich ehrlich gesagt hochgradig gestresst... Eisenwert ist dezent erniedrigt (45 bei Richtwert 50-170) restliches allgemeines Blutbild war unauffällig, mal abgesehen von erhöhter Blutsenkung.

Nehme seit 3 Wochen Biotin, seit 2 Wochen Inneov, Ferrosanol und trage Pantostion Lösung auf. (ferrosanol morgens mit O-Saft, den Rest abends, war so vom Hautarzt empfohlen). Habe auch ne Zeit Basentabletten genommen zum Entsäuern und Zink mal so auf Verdacht.

Zupf- (Reiß)Test beim Hautarzt "bestanden" daher laut ihm wohl kein Trichogramm notwendig. Er sagt das geht von alleine wieder weg.. aber es geht nicht weg =(Es wird eher schlimmer hab ich das Gefühl..

Jetzt wird sich der ein oder andere sicher denken 5 Wochen Haarausfall was stellt die sich so an?! Aber es nimmt kein Ende. Mir kommt es vor als wären es Jahre.

Habe diese Woche noch nen Termin in einer Haarsprechstunde und werde noch einen Termin beim Hormondoktor vereinbaren. Habt ihr mir vielleicht noch weitere Tipps? Was kann ich noch tun? Dieses nix Tun macht mich wahnsinnig!

Schonmal danke im voraus. Liebe Grüße

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [susanne27](#) on Sun, 16 Jun 2013 23:55:28 GMT

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

Ich würde noch testen lassen:

Östradiol

Progesteron (am 19-21 ZT wenn Du nen 28 Tage Zyklus hast)

Testosteron

fT3

fT4

TSH

Vitamin D (25-OH)

Vitamin B12

Der Ferritinwert sollte über 100 sein.

Wünsche Dir alles Gute

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Binne](#) on Mon, 17 Jun 2013 09:49:28 GMT

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

In 4 Monaten 15 Kilo abnehmen kann schon durchaus Stress für den Körper bedeuten!

Mein HA begann damals auch nach einer Radikaldiät..

Nimmst du die Pille oder hast diese gerade abgesetzt?

LG!

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Raubtochter](#) on Mon, 17 Jun 2013 10:03:36 GMT

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

Hallo Roxaja,

bei mir war es damals auch so nach einer Radikaldiät. Hab 2/3 meiner Haare verloren, hatte immer dickes Haar, aber wohl dennoch die Veranlagung für Haarausfall. Die Diät war dann einfach der Auslöser. Ich würds jetzt erst mal mit Regaine ausprobieren. Da gibt es zwar ein Shedding, aber bei mir hat es nach 6 Wochen den HA deutlich gestoppt.

Lass dich gut durchchecken um die Ursache zu finden. Das ist jetzt erst mal das wichtigste.

"Jetzt wird sich der ein oder andere sicher denken 5 Wochen Haarausfall was stellt die sich so an?!" --> Und nein, das denke ich nicht. Ich hatte jetzt auch 2,5 Monate EXTREMEN Haarausfall und erkenn mich kaum wieder. Das kann alles razzifazzi gehen, auch wenn Freunde und Bekannte das nicht immer nachvollziehen können. Nimmst du die Pille? Wenn ja, welche?

Kopf hoch. Bei mir hat das schon mit 16 J. angefangen. Also bist du noch eine der späten + das

wächst bestimmt alles wieder nach, insofern es plötzlicher Haarausfall ist.

Liebste Grüße

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Roxaja](#) on Mon, 17 Jun 2013 10:06:31 GMT

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

Zitat:Binne

In 4 Monaten 15 Kilo abnehmen kann schon durchaus Stress für den Körper bedeuten!

Mein HA begann damals auch nach einer Radikaldiät..

Nimmst du die Pille oder hast diese gerade abgesetzt?

LG!

Ich würde meine Diät weniger als radikal bezeichnen ich hab einfach früher ungemessen an süß- und fettig gegessen und das vor 4 Monaten durch gesund und vitaminreich ersetzt, daher irritiert mich das alles so. Aber ja ist schon einiges an Gewicht.

Wann begann bei dir der HA? Wenn ichs richtig gelesen habe bist du seit einigen Jahren schon hier angemeldet? Ich weiß noch nicht so richtig wo ich solche Dinge hier im Forum nachlesen kann

Ne ich nehm keine Pille und auch sonst keine Medikamente (außer diese Haarausfallsachen), aber alles begann mit einer Zyklusstörung, ich hatte zwischen einmal einen Zyklus von 56 Tagen (davor immer regelmäßig und normale 32-33Tage), als der Zyklus dann von Neuem begann fielen einen Tag später die Haare und seither hört es eben nicht mehr auf. Der letzte Zyklus war dann kürzer als sonst (28Tage), irgendwie sehen meine Ärzte da allerdings keinen Zusammenhang...

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Chima](#) on Mon, 17 Jun 2013 10:20:07 GMT

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

Also ich finde deinen Eisenwert schon HA-verdächtig. Man sagt, erst ab einem Wert von mindestens(!!!) 70 kann man sagen ob der HA vom Eisenmangel kommt, oder nicht. Sprich, erst ab einem Wert von 70 können deine Haare gesund wachsen Auch die Blutsenkung spricht doch für einen Eisenmangel. Der kann ja auch durchaus in der Diätphase entstanden sein, wenn zu z.b hauptsächlich helles Fleisch (da fettarm) gegessen hast. Als Vegetarier kann ich da ein Lied von singen...

Und von den Referenzwerten der Labore halte ich auch nicht so viel. Bei einigen reicht ein Ferritinwert von 15 damit sie sich wohl fühlen, andere haben schon unter 60

Eisenmangelsymptome. Lies mal hier:<http://www.ironforum.org/>

Mein Ferritin lag letztes Jahr im August bei 24. Inzwischen hab ich mit Ferro-Sanol 45 erreicht. Du

siehst, den Ferritinwert zu pushen dauert. Und wenn dein optimaler Wert erreicht ist, dann dauert es nochmal drei Monate, bis sich das auf den HA auswirkt.

Aber ganz ehrlich: Ich persönlich glaub inzwischen nicht mehr, dass es bei mir nur am Ferritin liegt, da der Ha zwischenzeitlich sogar schlimmer ist als mit dem Wert 24.... Dennoch habe ich leise Hoffnung, dass wenn ich weiterhin FerroSanol nehme, sich noch etwas tut, denn ich habe das Gefühl, dass seit dem höheren Eisenwert mehr Haare nachwachsen! Nur das Ausfallen hört nicht auf...Derzeit ca. 100-120 Haare bei tägl. Haarwäsche

Vielleicht könntest du noch Zink und VitaminB12 untersuchen lassen... Also ich könnte mir gut vorstellen, dass bei dir einiges mit der Diät zusammen hängt...

Ich dachte auch lange Zeit, dass ich mich für einen Vegetarier doch sehr gesund ernähre...HAHA, hab ich auch nur gedacht...Mit falscher Ernährung kann man sich schon viel versauen...

Und die Gedanken die du hast, kenne ich nur all zu gut.

Bei mir ist es so, dass ich mich jetzt, nach 6 Monaten fast, immer mehr damit arrangiere. Also es ist noch immer sehr belastend, macht wütend, macht traurig, treibt einen in die

Verzweiflung...Besonders morgens das Duschen und Abends das Haare kämmen...Furchtbar!!!!
ABER: Das Leben muss weiter gehen und das tut es auch!

Bei mir ist es derzeit so, dass meine Haare nicht schön sind, aber es geht noch. Wenn ich sie zusammen binde, joa, dann is o.k. Jedenfalls fällt keinem was auf. Solange DAS noch so ist will ich nicht jammern und die Zeit nutzen um vielleicht doch noch die Ursache und eine Lösung zu finden...

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Roxaja](#) on Mon, 17 Jun 2013 10:20:07 GMT

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

Hallo,

Zitat:Raubtochter

Hallo Roxaja,

bei mir war es damals auch so nach einer Radikaldiät. Hab 2/3 meiner Haare verloren, hatte immer dickes Haar, aber wohl dennoch die Veranlagung für Haarausfall. Die Diät war dann einfach der Auslöser. Ich würds jetzt erst mal mit Regaine ausprobieren. Da gibt es zwar ein Shedding, aber bei mir hat es nach 6 Wochen den HA deutlich gestoppt.

Lass dich gut durchchecken um die Ursache zu finden. Das ist jetzt erst mal das wichtigste.

Vor dem Shedding bei Regaine hab ich wirklich Panik ich weiß nicht ob ich das psychisch verkrafte ich bin hier gewissermaßen ein bisschen am durchdrehen. Nicht das ich es noch schlimmer mache, falls es doch nur "eine kurze hormonelle Umstellung ist.." Wobei ich schon seit Wochen stark am überlegen bin es nicht doch mal zu versuchen, da ich langsam nicht mehr an eine Phase glauben kann, das ist einfach so ein Gefühl..

Zitat:"Jetzt wird sich der ein oder andere sicher denken 5 Wochen Haarausfall was stellt die sich so an?!" --> Und nein, das denke ich nicht. Ich hatte jetzt auch 2,5 Monate EXTREMEN Haarausfall und erkenn mich kaum wieder. Das kann alles razzifazzi gehen, auch wenn Freunde

und Bekannte das nicht immer nachvollziehen können. Nimmst du die Pille? Wenn ja, welche?

Und das ist das Schlimme das es einfach so schnell geht. Ja klar Freunde und Bekannte sehen das anders, auch wenn sie grade sehr viel mit mir ertragen müssen und meist versuchen Verständnis zu zeigen, nachfühlen können es die wenigsten. Allen voran meine vollhaarige Familie.. Bis vor ein paar Wochen hätte ich es ja ehrlich gesagt auch nicht richtig verstanden.

Zitat:Kopf hoch. Bei mir hat das schon mit 16 J. angefangen. Also bist du noch eine der späten + das wächst bestimmt alles wieder nach, insofern es plötzlicher Haarausfall ist.

Danke

Ich hoffe so sehr das du Recht hast und wünsche Dir das Selbe

Grüße

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Roxaja](#) on Mon, 17 Jun 2013 10:35:57 GMT

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

Hallo,

Zitat:Chima

Also ich finde deinen Eisenwert schon HA-verdächtig. Man sagt, erst ab einem Wert von mindestens(!!!) 70 kann man sagen ob der HA vom Eisenmangel kommt, oder nicht. Sprich, erst ab einem Wert von 70 können deine Haare gesund wachsen Wink Auch die Blutsenkung spricht doch für einen Eisenmangel. Der kann ja auch durchaus in der Diätphase entstanden sein, wenn zu z.b hauptsächlich helles Fleisch (da fettarm) gegessen hast. Als Vegetarier kann ich da ein Lied von singen...

Und von den Referenzwerten der Labore halte ich auch nicht so viel. Bei einigen reicht ein Ferritinwert von 15 damit sie sich wohl fühlen, andere haben schon unter 60

Eisenmangelsymptome. Lies mal hier:<http://www.ironforum.org/>

Mein Ferritin lag letztes Jahr im August bei 24. Inzwischen hab ich mit Ferro-Sanol 45 erreicht. Du siehst, den Ferritinwert zu pushen dauert. Und wenn dein optimaler Wert erreicht ist, dann dauert es nochmal drei Monate, bis sich das auf den HA auswirkt.

Aber ganz ehrlich: Ich persönlich glaub inzwischen nicht mehr, dass es bei mir nur am Ferritin liegt, da der Ha zwischenzeitlich sogar schlimmer ist als mit dem Wert 24.... Dennoch habe ich leise Hoffnung, dass wenn ich weiterhin FerroSanol nehme, sich noch etwas tut, denn ich habe das Gefühl, dass seit dem höheren Eisenwert mehr Haare nachwachsen! Nur das Ausfallen hört nicht auf...Derzeit ca. 100-120 Haare bei tägl. Haarwäsche Sad

Nimmst du auch nur eine Kapsel Ferrosanol am Tag? Ich bin sehr am überlegen mich noch zusätzlich mit bisschen Kräuterblut zu pushen, allerdings macht mir die Gefahr einer Überdosierung Sorgen -.- Allerdings würde ich inzwischen wahrscheinlich so ziemlich alles schlucken, würde mich nicht immer wieder jemand zurück halten

Wie hängt ein schlechter Wert bei der Blutsenkung mit einem Eisenmangel zusammen? Hab ich jetzt noch nie gehört/gelesen.

Sind deine anderen Blutwerte außer dem Eisen denn ok?

Zitat:

Und die Gedanken die du hast, kenne ich nur all zu gut.

Bei mir ist es so, dass ich mich jetzt, nach 6 Monaten fast, immer mehr damit arrangiere. Also es ist noch immer sehr belastend, macht wütend, macht traurig, treibt einen in die

Verzweiflung...Besonders morgens das Duschen und Abends das Haare kämmen...Furchtbar!!!!

ABER: Das Leben muss weiter gehen und das tut es auch!

Bei mir ist es derzeit so, dass meine Haare nicht schön sind, aber es geht noch. Wenn ich sie zusammen binde, joa, dann is o.k. Jedenfalls fällt keinem was auf. Solange DAS noch so ist will ich nicht jammern und die Zeit nutzen um vielleicht doch noch die Ursache und eine Lösung zu finden...

Du hast so Recht ich versuche mir das jeden Tag mehrmals zu sagen das hält dann immer genau so lange an bis ich irgendwo ein Haar finde (nach denen ich ja auch zugegeben fast zwanghaft suche) es muss wahrscheinlich nicht mal zwingend eins von mir sein...

Es ist verrückt wie HA das ganze Leben verändern kann, ich versuche mir einzureden das es so viel Schlimmeres gibt..

Grüße

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 17 Jun 2013 10:49:14 GMT

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

hallo Roxaja,

Du kannst Eiseninfusionen versuchen, wenn Du Jemanden findest der sie Dir verschreibt.

Mein HA hängt teilweise auch mit einer Diät zusammen, ich muß heute noch etwas dafür tun. Passe ich nicht auf, fallen die Haare wieder stärker aus.

Und wenn Du "die pille" nimmst brauchst Du so oder so Vitamin B12, denn die Pille ist ein Nährstoffräuber.

Ig

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 17 Jun 2013 11:01:06 GMT

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

Noch was,

Die BSG oder Blutsenkungsgeschwindigkeit ist Teil einer Routine

und nur dann erhöht, wenn sich endzündliche Prozesse im Körper abspielen.

Der Zusammenhang mit Eisenmangel ist mir unbekannt.

Ig

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Raubtochter](#) on Mon, 17 Jun 2013 11:53:50 GMT

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

Ich habe auch oft blaue Fingernägel, wisst ihr woran das liegen kann? Fehlen mir da auch irgendwelche Vitamine?

LG

Danke

Räubertochter

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Raubtochter](#) on Mon, 17 Jun 2013 11:58:25 GMT

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

Hallo Roxaja,

"Vor dem Shedding bei Regaine hab ich wirklich Panik ich weiß nicht ob ich das psychisch verkrafte ich bin hier gewissermaßen ein bisschen am durchdrehen. Nicht das ich es noch schlimmer mache, falls es doch nur "eine kurze hormonelle Umstellung ist.." Wobei ich schon seit Wochen stark am überlegen bin es nicht doch mal zu versuchen, da ich langsam nicht mehr an eine Phase glauben kann, das ist einfach so ein Gefühl.."

Ich kann das total verstehen, aber ich dachte mir jetzt einfach Augen zu und durch. Da ich eh schon 300 Haare am Tag verloren hatte, dachte ich mir ist es nun auch egal. Dafür sollen die Haare ja kräftig nachwachsen und das Shedding muss ja auch nicht vorkommen. Ich leide lieber jetzt mehr, getreu dem Motto: Is eh alles verloren, ziehe ich mich eben n bisschen zurück, mach Musik etc. um dann in nem halben Jahr mit ner coolen Kurzhaarfrisur wieder fit zu sein. Hab mir auch meine langen Haare abgeschnitten. Danach ging es mir deutlich besser - hat keinen Sinn an verlorenen Sachen festzuhalten und auch ging es mir besser, weil mich die Haare jetzt wo sie kurz sind weniger beschäftigen. Aber glaub mir: Ich kann den ganzen Ärger total nachvollziehen. Ich leider auch sehr, habe aber zum Glück sehr viele Freunde, die mich gerade auffangen und coole Kumpels, die mir immer wieder sagen sie würden mich echt hübsch finden mit Glatze oder mit coolen Tüchern.

Du musst dagegen kämpfen!

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Roxaja](#) on Mon, 17 Jun 2013 12:03:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Du kannst Eiseninfusionen versuchen, wenn Du Jemanden findest der sie Dir verschreibt.

Mein HA hängt teilweise auch mit einer Diät zusammen, ich muß heute noch etwas dafür tun. Passe ich nicht auf, fallen die Haare wieder stärker aus.

Und wenn Du "die Pille" nimmst brauchst Du so oder so Vitamin B12, denn die Pille ist ein Nährstoffräuber.

ich hab starke Zweifel das mir jemand mit diesem Wert schon Infusionen aufschreibt, aber mal sehen einen Versuch wäre es Wert.

Kannst du deinen HA ernährungsmäßig steuern? Oder hast du auch einen gewissen Mangel an etwas was du dann vermehrt zu Dir nimmst?

Ne nehme keine Pille schon seit gut 5 Jahren.

Grüße

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Roxaja](#) on Mon, 17 Jun 2013 12:18:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich habe auch oft blaue Fingernägel, wisst ihr woran das liegen kann? Fehlen mir da auch irgendwelche Vitamine?

Blaue Fingernägel sagen eigentlich immer aus das die Finger nicht mit genügend sauerstoffreichem Blut versorgt sind. Neigst du eher zu kalten Händen? Ist es besser seitdem es nicht mehr so schrecklich kalt draussen ist? Ich würde vielleicht doch mal nen Arzt fragen was er davon hält, muss ja nicht zwingend was Schlimmes sein, aber dann weißt du sicher.

Zitat:Ich kann das total verstehen, aber ich dachte mir jetzt einfach Augen zu und durch. Da ich eh schon 300 Haare am Tag verloren hatte, dachte ich mir ist es nun auch egal. Dafür sollen die Haare ja kräftig nachwachsen und das Shedding muss ja auch nicht vorkommen. Ich leide lieber jetzt mehr, getreu dem Motto: Is eh alles verloren, ziehe ich mich eben n bisschen zurück, mach Musik etc. um dann in nem halben Jahr mit ner coolen Kurzhaarfrisur wieder fit zu sein. Hab mir auch meine langen Haare abgeschnitten. Danach ging es mir deutlich besser - hat keinen Sinn an verlorenen Sachen festzuhalten und auch ging es mir besser, weil mich die Haare jetzt wo sie kurz sind weniger beschäftigen. Aber glaub mir: Ich kann den ganzen Ärger total nachvollziehen. Ich leider auch sehr, habe aber zum Glück sehr viele Freunde, die mich gerade auffangen und coole Kumpels, die mir immer wieder sagen sie würden mich echt hübsch finden mit Glatze oder mit coolen Tüchern.

Du musst dagegen kämpfen!

Werde mal den Hautarzt in der Haarsprechstunde befragen bei dem ich diese Woche nen Termin habe was er zu Regaine in meinem Fall meint. Ich hoffe ja immer noch er sagt mir einfach was Gutes und Beruhigendes. Wie lange nimmst du Regaine schon und merkst du schon was? Mir gehts im Moment auch noch gar nicht ums Haare nachwachsen sondern vielmehr darum das sie endlich aufhören zu fallen, notfalls gibts ja immer noch Extensions denke ich mir Ne Kurzhaarfrisur wär für mich nen riesen Schritt ich hab sie mir bereits gute 30 cm abschneiden lassen jetzt sind sie Schulterlang mehr geht im Moment nicht, wobei ich öfters ehrlich gesagt schon drauf und dran war sie mir einfach auf 5 mm abzurazieren ... Gute Freunde sind wirklich sehr wichtig, ich denke alleine kann man das nur schwer durchstehen.

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Chima](#) on Mon, 17 Jun 2013 14:09:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Nimmst du auch nur eine Kapsel Ferrosanol am Tag? Ich bin sehr am überlegen mich noch zusätzlich mit bisschen Kräuterblut zu pushen, allerdings macht mir die Gefahr einer Überdosierung Sorgen -.- Allerdings würde ich inzwischen wahrscheinlich so ziemlich alles schlucken, würde mich nicht immer wieder jemand zurück halten Mad

Wie hängt ein schlechter Wert bei der Blutsenkung mit einem Eisenmangel zusammen? Hab ich jetzt noch nie gehört/gelesen.

Sind deine anderen Blutwerte außer dem Eisen denn ok?

Bei mir war Vitamin B12 und Ferritin normal-niedrig. VitaminD absolut im Keller. Kräuterblut nehm ich, wenn ich dran denke, auch gern zwischendurch. Schaden tut das sicher nicht und Eisen überdosieren ist auch eher schwierig. Mir gehts immer auffällig gut wenn ich eine Kräuterblutkur mache (ich nehme den Saft)Siehste, da sagst du auch was, ich hol mir morgen auch mal wieder eine Flasche. Nehme momentan eine Ferro am Tag, hab aber auch schon mal immer im Wechsel einen Tag eine Tablette, nächsten Tag zwei....

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 17 Jun 2013 14:32:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Roxaja,

Zitat:Kannst du deinen HA ernährungsmäßig steuern? Oder hast du auch einen gewissen Mangel an etwas was du dann vermehrt zu Dir nimmst?

meinen ernährungsbedingter Haarausfall kann ich heute steuern.
Ich hatte einen Mangel an kalium, Eisen, Vitamin B, Folsäure und Vitamin D.
Eisen und Folsäure auffüllen hat was gebracht, der Rest nicht.
Ist aber trotzdem gut seine Depots aufzufüllen.

der Rest ist bei mir AGA.

Ig

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Roxaja](#) on Tue, 18 Jun 2013 17:39:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:
meinen ernährungsbedingter Haarausfall kann ich heute steuern.
Ich hatte einen Mangel an kalium, Eisen, Vitamin B, Folsäure und Vitamin D.
Eisen und Folsäure auffüllen hat was gebracht, der Rest nicht.
Ist aber trotzdem gut seine Depots aufzufüllen.

der Rest ist bei mir AGA.

Jetzt mal ganz dämlich gefragt xD Gibt es einen merklichen Unterschied am HA-Verhalten zwischen AGA und und nährstoffmangel bedingtem HA? Oder ist beides das selbe Elend?

Ich hab nämlich bisher 2 verschiedene Diagnosen, der eine Arzt sagte nur Eisenmangel der andere Arzt sagt nur hormonell bedingter HA. Beide sagten es ginge bald wieder weg ich merke davon nix ganz im Gegenteil...Jetzt bin ich mal gespannt was der dritte Arzt sagt zu dem ich diese Woche gehen werde.. Horror...

Grüße

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 18 Jun 2013 17:45:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

also ich habe das eine ganz einfache Methode.

Fasse ich mir an den vollen Hinterkopf und habe Haare in der Hand, dann sind es die Nährstoffe,

Gehen mir an den GHE, den Seiten, dem Pony oder Nacken die Haare aus, dann ist es die AGA.

Ich habe Beides aber gut im Griff.

Ig

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Roxaja](#) on Tue, 18 Jun 2013 17:51:47 GMT

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

Zitat:also ich habe das eine ganz einfache Methode.

Fasse ich mir an den vollen Hinterkopf und habe Haare in der Hand, dann sind es die Nährstoffe,

Gehen mir an den GHE, den Seiten, dem Pony oder Nacken die Haare aus, dann ist es die AGA.

Ich habe Beides aber gut im Griff.

Tausend Dank das hat mir jetzt wirklich sehr sehr geholfen

Und schön zu hören, dass du es im Griff hast

Grüße

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Chima](#) on Tue, 18 Jun 2013 17:55:26 GMT

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

Ich dachte bei AGA sind die Haare im Nacken als einzigste NIE betroffen?

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Biggi01](#) on Tue, 18 Jun 2013 18:14:50 GMT

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

Hi, Chima,

es gibt unterschiedliche Formen von AGA, scheinbar habe ich die männliche Variante.

Wenn ich nichts unternehme, ist der Pony weg, der Haaransatz rutscht immer weiter auf dem Kopf nach hinten,
die GHE sind weg und der Nacken wird immer lichter.

Nur der Oberkopf ist nicht betroffen, der Scheitel auch nicht und hinten ist alles dicht.

Ich würde als junge Frau immer zuerst an Eisen denken, also Ferritin prüfen.
Und gegen Mängel etwas unternehmen, nicht als Kombipräparate, sondern als hochdosierte Momopräparate.

Es ist weniger entscheidend, wieviel ich einnehme, sondern das was ankommt.

Beim Eisen kommen nur 1/3 an, 2/3 werden über den Darm ausgeschieden.
Wer 100mg Fessosanol einnimmt, kann Monatelang schlucken, da wir nicht viel passieren.

Und erst wenn alle Mängel beseitigt sind, würde ich Schilddrüse, Hormone prüfen oder in Richtung AGA denken.

Man kriegt keine klare Diagnose, keiner hier. Das ist doof aber nicht zu ändern, also müssen wir uns selber helfen.
Das kostet Zeit, Geld und Haare.

Jeder muß seinen Haarausfall verstehen, es ist nicht verkehrt sich untereinander auszutauschen, kopieren würde ich keine Methode.

Und Minox ist nur ein Haarwuchsmittel, wenn die Ursache nicht beseitigt wird, fallen die Haare früher oder später wieder aus.

Ig

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Thatlittlehope](#) on Tue, 18 Jun 2013 18:36:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich muss auch sagen, dass das mit Nacken auch für mich neu ist. Auch beim männlichen Typ von AGA bleibt der Nacken verschont (sieht man ja immer, dass ein typischer Kranz entsteht)...da sind vor allem die Geheimratsecken, die Tonsur und der Oberkopf betroffen und je näher man dem Nacken kommt, desto weniger lichte Stellen. Und ich verliere überall viele Haare, auch viel am Hinterkopf jedoch ist bei mit mit den Nährwerten alles bestens, bis auf Vitamin D.

Und auch wenn man seinen Haarausfall versteht, muss es nicht unbedingt hilfreich sein. Ich habe inzwischen viel mehr Ahnung was los ist, als vor einem Jahr und verstehe inzwischen, dass ich wohl nur mit Hormonen das irgendwie unter Kontrolle bekomme, aber dann ist vllt der HA ein bisschen besser, aber dafür jede Menge andere Probleme, zumahl eine hormonelle Behandlung für junge Frauen(bis ca.38), die ja möglicherweise Kinderwunsch haben nicht die dauerhafte Lösung ist.

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Binne](#) on Tue, 18 Jun 2013 19:08:55 GMT

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

@Biggi, redest du nun nur von DIR, wenn Du schreibst, dass es AGA ist, wenn an den Seiten, den GHE, dem Pony und dem Nacken die Haare ausgehen??

Oder ist das für deiner Meinung nach für jeden gütlig?

Denn diese SD-Frauen:

<http://www.laserepilation.ch/themen/haarsprechstunde/welche-ursachen-kann-haarverlust-haben/>

sehen ja auch "typisch nach AGA aus.."

Alles nicht so einfach...

LG!

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 19 Jun 2013 05:40:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Binne,

ja, ich rede immer nur von mir.

Ig

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Roxaja](#) on Wed, 19 Jun 2013 11:07:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und wenn die Ursache beseitigt ist, kann man sagen wie lange es in etwa dauert bis es wenigstens bisschen besser wird? Bis wenigstens irgendwas merkbar ist.. was weiß ich das nur noch alle 10 min statt 2 min 3 Haare auf meinen Schultern liegen etc. Ich weiß ehrlich nicht wie lange ich noch dabei zusehen kann das aus meiner geliebten Mähne ein strohiges kahles Nix wird....

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Cornelia](#) on Wed, 19 Jun 2013 13:16:45 GMT

@Roxaja

Das kommt auf die Ursache für den krankhaften Haarverlust an.

Bei einer schon lange bestehenden AGA z. B. kann es sein, dass einige Haarfollikel schon verkümmert sind und an den Stellen kann meiner Meinung kein Haar mehr produziert werden. Bei Kopfhautentzündungen kann es auch recht schnell gehen, dass der Ausfall abnimmt, wenn es der Kopfhaut wieder besser geht.

In der Regel dauert es nochmal 2-3 Monate nach Beseitigung der Ursache, bevor man eine Besserung bemerkt. Beim einen Körper etwas schneller, beim anderen etwas länger.

@Chima

Zitat:

Nehme momentan eine Ferro am Tag, hab aber auch schon mal immer im Wechsel einen Tag eine Tablette, nächsten Tag zwei....

Bei Eisenmangel und ferrosanol duodenal spricht nichts dagegen in den ersten Wochen 2 Kapseln am Tag in Kombination mit Vitamin C zu nehmen und dann auf eine Kapsel am Tag zu reduzieren.

LG

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Roxaja](#) on Wed, 19 Jun 2013 14:34:08 GMT

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

Es tut mir Leid aber ich hab 1000 Fragen und finde im Internet so wenig dazu sondern leider vielmehr Produktwerbungsseiten. Ich bin euch wirklich mehr als dankbar, dass ihr alle meine vielen Fragen beantwortet, ihr helft mir wirklich sehr das alles ein bisschen besser zu begreifen.

Ich bin mir ja nichtmal sicher welche Form ich habe, ich denke diffus, allerdings weiß ich nicht ob ich bei dem starken diffusen Verlust an jeder einzelnen Stelle meines Kopfes die Besonderheiten eines AGA überhaupt merken würde?! Merkt man das?

Gibt es bei einer Kopfhautentzündung zB auch die üblichen Entzündungszeichen? Also Rötung, Überwärmung, Schwellung, Jucken, Brennen und Schmerzen oder sprechen zB auch schon vermehrte Schuppen dafür? Überhaupt stell ich mir die Frage wie ich mit totalem Horror vor dem Haare waschen und Haare anfassen eine richtige Haar-und Kopfhautpflege speziell im Bezug auf vermehrte Schuppenbildung durchführen soll. Meine Haare rebellieren schon total gegen die mangelnde Pflege, sonst hab ich immer gewaschen und danach mit einer Pflegespülung nachgespült jetzt is das höchste der Gefühle alle 2-3 Tage ein Antischuppenshampoo aus der Apotheke. An Kopfmassage will ich gar nicht denken mich kostet normales zugegeben viel zu kurzes einshamponieren schon ca 100 Haare. Jetzt mal den verstärkten HA beim kämmen nach dem Waschen und am Tag nach dem Waschen nicht

mitgezählt. Unabhängig davon ob ich mit den Händen shamponiere oder schlicht mit einigen Tropfen Wasser solange "tröpfel" bis es sich von selbst aufschäumt. Das Wissen, das sie sowieso ausfallen würden ob ich nun massiere oder nicht hilft mir da in dem Fall auch nicht. Das Wichtigste für mich ist im Moment Zeit zu schinden und so wenig Haare wie möglich am Tag zu verlieren, bzw so wenig ausgefallene Haare an den Händen etc zu haben, wobei ich nicht weiß ob das Sinn hat, da ein totes Haar sowieso tot ist, dass ist mir ja dann auch klar. *seufzt* Gibt es Spray und Tinkturen die man nicht auswaschen muss für eine trockene Kopfhaut, die was taugen und die man nicht auswaschen muss?

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Cornelia](#) on Wed, 19 Jun 2013 15:13:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich bin mir ja nichtmal sicher welche Form ich habe, ich denke diffus, allerdings weiß ich nicht ob ich bei dem starken diffusen Verlust an jeder einzelnen Stelle meines Kopfes die Besonderheiten eines AGA überhaupt merken würde?! Merkt man das?

Das hier kann, muss aber nicht, schon ein erstes Anzeichen für eine Hormonstörung, SD-Problem oder eben AGA sein:

Zitat:

Habe bereits dezent kahle Stellen an der Stirn (Mittelscheitel und an den Seiten).

Bei einem diffusen HA, hättest Du diese "dezent kahlen" Stellen auf dem ganzen Kopf.

Zitat:Ne ich nehm keine Pille und auch sonst keine Medikamente (außer diese Haarausfallsachen), aber alles begann mit einer Zyklusstörung, ich hatte zwischen einmal einen Zyklus von 56 Tagen (davor immer regelmäßig und normale 32-33Tage), als der Zyklus dann von Neuem begann fielen einen Tag später die Haare und seither hört es eben nicht mehr auf.

Ich würde Dir raten die Hormone bestimmen zu lassen.

Bei empfindlicher, entzündeter, trockener Kopfhaut bitte kein Antischuppenshampoo.

Das war das Erste, was meine Hautärztin zu mir sagte.

Du kannst es mit ducray sinsinol versuchen oder mit dem preiswerten tote Meer Shampoo von der Rossmann Hausmarke (für empfindliche und trockene Kopfhaut) oder mit Guhl für trockene und empfindliche Kopfhaut oder ähnlichen Produkten. Aber bei den 3 von mir erwähnten habe ich auch eigene positive Erfahrungen gemacht, darum habe ich sie explizit erwähnt. Ob sie gut für Deine Kopfhaut sind, ist natürlich wieder eine andere Frage.

Notfalls frag Deinen Hautarzt und lass Dir etwas empfehlen.

Du kannst für allgemeine Informationen auch gern mal die Einsteigerthreads lesen oder auf der Startseite stöbern.

Da findet man schon sehr viele Informationen.

Telogenhaare "halten" zu wollen, indem man einfach nicht wäscht, bringt nichts. Erstmal braucht Deine Kopfhaut und Dein Haar Pflege, also bitte: Wasch Dein Haar regelmäßig! Vor allem bei dieser Hitze. Die Kopfhaut kann ja gar nicht atmen. Außerdem: Wenn Du Deine Haare mit Samthandschuhen anfasst, mal ein paar Tropfen Wasser raufflaufen läßt, nicht richtig shampooierst etc., dann mußt Du Dich nicht wundern, dass Dir minütlich ein Haar ausfällt. Was Du beim Waschen nicht ganz normal rausholst, fällt eben vermehrt über den ganzen Tag verteilt raus. Telogenhaare bleiben Dir ohnehin nicht erhalten. Da kannst Du machen was Du willst.

Ich würde also lieber anständig waschen mit einem milden Shampoo, wenn gewünscht noch eine Kur in die Längen (ist auch gut für das Befinden) und dann werden wohl mehr Haare im Sieb sein, aber Du wirst nicht im Sekundentakt Haare verlieren, was ja auch etwas besser für die Psyche ist.

Wenn man davon ausgeht, dass bis zu 100 Haare HA am Tag normal sein sollen, dann würde es jedem -auch gesunden- Menschen so ergehen, dass er ständig Haare verlieren würde, wenn er mit seinen Haaren gar nichts mehr machen würde.

LG

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Roxaja](#) on Wed, 19 Jun 2013 15:31:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also es ist nicht so das ich mich nicht wasche, das war dann wohl unglücklich formuliert xD Und ja das ich Telogenhaare nicht halten kann ist mir leider auch schon aufgefallen.. =(Das macht mir ja die meisten Probleme

Wieso kein Antischuppenshampoo?

Grüße

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Cornelia](#) on Wed, 19 Jun 2013 15:39:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe nicht verstanden, dass Du Dich nicht wäschst, aber die Kopfhaut beim Waschen aus Angst nicht richtig zu berühren, demnach die Kopfhaut nicht richtig reinigen zu können, ist u. U. noch schädlicher.

Zitat:Wieso kein Antischuppenshampoo?

Wegen der darin enthaltenen Salicylsäure.

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Chima](#) on Wed, 19 Jun 2013 15:45:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe jetzt das Alpecin Hypo-Sensitiv-Shampoo gekauft, da ich auch so extrem empfindliche Kopfhaut und ständig Rötung und Juckreiz habe. Leider werden meine Haare grad trocken wie Stroh...Obs nun an dem Shampoo oder an der dritten Woche Regaine liegt, kann ich nicht genau sagen. Glaub aber an das Shampoo.
Vorher hatte ich das Trichosense-Shampoo, das war super! Ist zwar teuer aber ich werds wieder bestellen. Ist auch mit melatonin und iregndwas noch, soll HA vorbeugen.

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Roxaja](#) on Wed, 19 Jun 2013 16:03:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie isses denn mit Plantur?
Mit Alpecin hatte ich nach meinem Empfinden auch nur noch Stroh auf dem Kopf =) Und das war noch bevor meine Haare kompliziert waren =)

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Cornelia](#) on Wed, 19 Jun 2013 16:12:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wie isses denn mit Plantur?

Keine Ahnung. Wie gesagt: Musst Du ausprobieren und was dem Einen hilft, hilft noch lange nicht jedem.

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Roxaja](#) on Wed, 19 Jun 2013 16:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf jeden Fall Danke für den Hinweis wegen dem Antischuppenshampoo. Ich dachte ich tu mir damit was Gutes. Dazu hats auch noch ekelhaft gerochen =) Werd jetzt auf jeden Fall nochmal überlegen welches ich als nächstes versuche, ich kann gar nicht sagen welche ich in der Vergangenheit getragen habe da ich mir nie Gedanken machen musste... Leider verstecken die ihre negativen Zusatzstoffe doch oft unter mir nicht verständlichen chemischen Begriffsnamen. Ich hab bevor der HA begann auch lange Syoss genommen, ohne Wissen über irgendwelche Silikone und deren Wirkung, das war mir neu, schön doof =)

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [lala](#) on Wed, 19 Jun 2013 17:00:49 GMT

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

Bevor keine Blutwerte da sind (v.a.Hormonstatus), tappst du völlig im Dunkeln.

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Roxaja](#) on Wed, 19 Jun 2013 17:09:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja mal sehen welche Diagnosen den Ärzten dann noch einfallen, im Moment habe ich 2 verschiedene =)

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [lala](#) on Wed, 19 Jun 2013 17:13:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Roxaja schrieb am Wed, 19 June 2013 19:09Ja mal sehen welche Diagnosen den Ärzten dann noch einfallen, im Moment habe ich 2 verschiedene =)

die ärzte kannst du meist leider vergessen (ausnahmen bestätigen die regel)
Diagnosen aufgrund von was?? Haarausreissen?
Bestehe auf einem umfassenden Hormonspiegel und lass dir die Ergebniss inkl. Referenzwerte geben.
Wenn sie keinen Test machen wollen, biete Selbstzahlung an. Deine Haare sinds dir sicher wert

Subject: Aw: Es nimmt kein Ende..
Posted by [Roxaja](#) on Wed, 19 Jun 2013 17:19:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die eine is wegen Eisenmangel nach BB die andere Diagnose hat ganze 2min gedauert und ja da war kurz ein oder zwei Runden Haare ausreissen dabei =) Er sah sogar mit Röntgenblick das meine gesamte Kopfhaut völlig ok is xD Und das es in 6 Wochen sicher schon viel besser is

Wert isses mir das auf jeden Fall und ich denke ein Haarteil ist sicher auch teurer als ein Bluttest, allerdings ist mein Fazit nach 3 Wochen aktivem Handeln, dass das ein sehr teurer Spaß ist den sich meine Haare sich da gönnen.
