
Subject: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [dana12](#) on Mon, 01 Jul 2013 11:04:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

da bin ich wieder.

Auch dieses Jahr ist der Sommer-HA nicht ausgeblieben.

Heute am 1.7.2013 gehts wieder los. Noch moderat aber doch spürbar. Letztes Jahr ging es ja bereits Ende Mai los.

Hatte von November bis jetzt eigentlich fast keinen Ausfall. Vielleicht 30 - 40 Haare täglich. Also gut 8 Monate Ruhe gehabt.

Heute sind es ca. 80 Haare beim Waschen. Ich hoffe, das es nicht wieder bei 500 Haare täglich gipfeln wird.

Berichte dann

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Kringeline](#) on Mon, 01 Jul 2013 19:31:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dana!

Ich hatte noch nie (oder nicht gemerkt?) Sommerhaarausfall. Mein Haarausfall war eher schelichend. Mal mehr, mal weniger, aber immer im Rahmen.

Jetzt habe ich einen richtig starken Schub mit min. 200 Haaren am Tag.
Der begann ziemlich genau mit den allerersten Sonnentagen Anfang Mai. Kann das SommerHA sein? So zeitgleich?

Geht das jetzt bis Herbst so weiter?

Außer das Übliche (Regaine, NEMs) und Co kann man wahrscheinlich nichts dagegen tun, oder?

Ich freue mich über ein paar Infos und Tipps.

Liebe Grüße
Kringeline

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te

Posted by [Snoopy92](#) on Tue, 02 Jul 2013 07:28:20 GMT

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

Oh ja bei mir wird es jetzt auch jeden Tag immer mehr und die Haare die in der Haarverdichtung hängen bleiben kann ich ja nicht mal mitzählen ... die Haare werden merklich dünner. Bin die ganze Zeit am überlegen mir auch endlich regaine anzulegen .Eil cranell nehm ich ja schon aber das hat keine wirkung/ Pille nehme ich jetzt genauso lang (Diane 35) --> beides 9 Monate und es nimmt kein Ende vielleicht muss es jetzt regaine sein? Einen letzten Versuch hab ich jetzt mit Bockshornklee gestartet, das hat meiner Mama einmal so gut geholfen, dass ihr zeitweise gar keine Haare ausgefallen sind.

Ich will das es einfach aufhört, so kann man die Sonne gar nicht genießen :/
lg Jule

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te

Posted by [michalka 74](#) on Tue, 02 Jul 2013 08:15:22 GMT

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

Hallo ihr lieben!

Ja,es ist so weit.Bei mir dieses Jahr etwas später (normal bereits im März/April),Zahlen steigen täglich und das ganze wird sich bis Oktober ziehen.....Tragisch ist,dass mein jetziger Status so schlimm ist,es war nicht genügend Zeit,dass was nachwächst.

@Snoopy 92-ich weiß,dass es sehr individuell ist,aber ich habe HA bereits mehr als 12 Jahren und habe dank Minox noch immer Haare.Ich hatte auch wahnsinnigen Angst,was wenn noch mehr Haare ausgehen,was passiert wenn ich einmal aufhören muss usw.Bei mir hat zwar kein Wunder gebracht,aber ich habe keine kahle Stellen,die GE sind schön zugewachsen,also in ganzem,bin ich sehr froh,dass ich es gewagt habe.LG Michi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te

Posted by [HarleyQuinn](#) on Tue, 02 Jul 2013 13:16:38 GMT

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

Hi,
bei mir rieseln seit 10 Wochen täglich etwa 150-200 Haare. Vor einem Jahr fing es ziemlich genau zur gleichen Zeit an und hat sich dann in den Herbst gezogen und da wurde es besser. Ist also wohl jahreszeitlich bedingt, aber zieht sich für Frühlingshaarausfall viel zu lange.

Mein Freund hatte mir letzte Tage ein Video vom September letzten Jahres gezeigt und ich habe mich völlig über meine Haare erschrocken. Damals hatte ich noch doppelt so viele wie jetzt. Grade die Kameraeinstellungen, die mich von hinten zeigen, haben mir aufgezeigt, wie viele Haare ich tatsächlich in weniger als 12 Monaten verloren habe. Dabei hatte ich zu dem Zeitpunkt schon locker 1/3 meiner Haare verloren. Es ist echt total deprimierend. Auf dem Ovberkopf wachsen sie miniaturisiert nach und diffus gehen sie dann über 6 Monate aus.

Im Herbst werde ich dann wohl mit Regaine anfangen und hoffen, dass das was bringt. Bringt wahrscheinlich nur kurrzeitig was, wie man immer wieder liest, aber langsam bleibt mir ja nix mehr

übrig.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Milena](#) on Wed, 03 Jul 2013 11:20:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dito es ist zum k.... Hab gestern mal bei einer Tel. Haarsprechstunde angerufen. Der meinte nur : Regaine alles andere bringt nichts. Ich benutze Regaine seit August an den Seiten und im Nacken wo es am stärksten sichtbar ist etwas mehr wächst dort auch nach aber der Ausfall ist gleich geblieben. Bei mir war heute der stärkste Tag . Hab das Gefühl sobald es draussen wärmer wird wird's mehr. Haben wir kühlere Tage dazwischen geht auch der HA am nächsten Tag zurück das kann aber doch nicht sein oder?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Snoopy92](#) on Fri, 05 Jul 2013 03:55:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh man hatte mich gestern gefreut das es mal verhältnismäßig weniger waren als sonst und öle mir abends die Haare und heute morgen hatte ich nachm duschen schon 70 Haare verloren muss sie noch kämmen wenn sie trocken sind, aber ich hab doch nur noch Flusen aufm Kopf.... und meine Hautärztin hat Urlaub. Gott ich hasse diesen verdammten Haarausfall

lg

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Snoopy92](#) on Fri, 05 Jul 2013 04:18:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok habe jetzt nach dem 1. mal kämmen schon 350 Haare ich bin echt fertig grade, meine Haare sind so wenig das ich eigentlich nur noch Haarverdichtung in den längen habe, alle anderen sind so dünn das sie kaum sichtbar sind das wird ein scheiß tag heute.

glg

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Fri, 05 Jul 2013 09:00:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh je!Das kenne ich sehr gut.Mich erwartet die Prozedur auch heute,es ist mir jetzt schon schlecht.Es ist richtig zum kotzen,dass die Menge der ausgefallenen Haaren unseren Tag bestimmt.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 05 Jul 2013 09:49:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, so ist es.

Hatte vor 2 Wochen mal eine Woche Pause. Vorher 200 pro Waschen (alle 2 Tage), ohne Waschen ca. 100. Dann in der einen Woche nur etwa 50 beim Waschen, 20 am Tag ohne. Und nun wieder so viel wie vorher. Frage mich, wie das sein kann!!!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Snoopy92](#) on Fri, 05 Jul 2013 10:00:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja so eine Woche Pause würde ich mir auch mal wünschen ... als kleine Erlösung zwischen durch, dass man die Hoffnung nicht wieder aufgibt... zur Zeit denke ich alle paar Stunden daran mir Regaine zu kaufen... aber wenn ich jetzt schon beim duschen 300-400 verliere wo soll denn das nur hinführen

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Singa](#) on Fri, 05 Jul 2013 11:45:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,

still lese ich hier noch immer mit (einmal dabei, immer dabei)

Im vergangenen Jahr hatte ich von März bis Juni Horror HA, wahrscheinlich bedingt durch Mangelernährung, Eisenmangel usw. Es gingen bis zu 1.000 Haare am Tag flöten. Das Ganze beruhigte sich brav zu Mitte Juni. Danach gingen so wenig Haare aus wie noch nie zuvor; immer so zwischen 20 und max. 60 am Tag.

Alles ist bis heute gut, doch hatte ich auch in diesem Jahr Frühjahrs-Haarausfall. Von Ende April bis Anfang Juni (ca. 6 Wochen lang) stellte ich vermehrten Haarverlust fest. Da waren es schon mal bis zu 200 Haare am Tag, an Waschtagen gern bis zu 300 an der Zahl. Die noch lebendigen Bilder von vergangenen Jahr kamen wieder hoch und damit die Angst. Aber ziemlich plötzlich ließ das wieder nach. Nun bin ich bei Ausfallzahlen von max. 40 am Tag.

Den HA zu dieser Jahreszeit kenne ich schon seit Ewigkeiten, hat mich nur noch nie so geschert. Bis dann in 2012 eben dieser persönliche Supergau stattfand. Grässlich.

Wahrscheinlich werde ich mit diesem Phänomen leben müssen, mich gut ernähren, auf meinen Ferritinwert achten (liegt derzeit bei 87 dank FerroSanol) und ansonsten mich in Gelassenheit üben.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Snoopy92](#) on Fri, 05 Jul 2013 12:10:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Singa, deine Antwort macht mir ja mut, das es sich weider beruhigt und hoffentlich sehr bald. Nimmst du neben eisen noch etwas ein? (ich vertrage leider kein ferro sanol) beim ferritin war trotz taxofit eisen nur bei 22 und die machen die ärzte ja leider nix (Norm fing bei 20 an) Hast du auch ein Haarwasser verwendet?
lg Jule

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Singa](#) on Fri, 05 Jul 2013 13:55:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jule,
Im Moment nehme ich nur den Cellagon Felice Saft, ein sauteures Zeug. Ob es auch ohne den Saft aufgehört hätte, weiß ich nicht.
Letztes Jahr habe ich zwei Kuren damit gemacht. Und auch da wurde ca. vier Wochen nach Einnahmebeginn der HA besser. Dies Jahr war es ebenso. Mitte Mai habe ich begonnen und Mitte Juni war der HA weg. Aber ob es daran lag?

Dein Ferritinwert ist ja ziemlich unten. Mein Arzt hatte mir bei einem Wert von 8 im letzten Jahr Ferrelecit Injektionen verpasst, da er der Meinung war, dass mit der alleinigen Einnahme von Eisenpräparaten einem dermaßen niedrigen Ferritinwert nicht mehr beizukommen ist. Und wir achten nun gemeinsam darauf, dass der Wert nicht unter 50 sinkt, dann gibts wieder Spritzen.

Es kommt nicht selten vor, dass Ärzte sich vor den Eiseninjektionen scheuen. Die Verabreichung muss sehr langsam erfolgen und es kann zu Nebenwirkungen kommen. Vielleicht suchst du dir einen Arzt, der da aufgeschlossener ist.

Ich staune immer wieder, wie viele Frauen unter Eisenmangel leiden. Wann wird das endlich mal von den Medizineren ernst genommen!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [dana12](#) on Mon, 08 Jul 2013 11:05:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

der HA ist nicht schlimmer geworden. In den letzten Tagen immer so ca. 50 Haare.
Mal sehen wie es sich weiter entwickelt.

Grüße Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [dana12](#) on Wed, 17 Jul 2013 10:27:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

leider wieder voll im Gange. Sind jetzt ca. 150 pro Wäsche. An den anderen Tagen ohne Waschen ca. 80 Haare.

Hoffentlich bleibts dabei.

Noch eine Frage an euch:
Wie lange dauert so ein Haarausfallschub bei euch?

Wenn es erst mal angefangen hat sind es bei mir immer mindestens 3 bis 4 Monate.

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [HarleyQuinn](#) on Wed, 17 Jul 2013 18:10:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
bei mir hat es sich nun endlich von 100-200 täglich auf 30-60 täglich reduziert. Hat 3 Monate gedauert. Bis es noch besser wird, muss ich bis zum Winter warten. Es nervt mich tierisch. Mein Zopf ist zu einem Zöpfchen geschrumpft und ich werd mir demnächst erst mal 15 cm Haare abschneiden lassen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Snoopy92](#) on Wed, 17 Jul 2013 19:25:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich will auch endlich, dass es sich reduziert seit fast 3 Jahren gehen mir täglich so viele Haare aus und es gab noch keine Zeit an dem mir täglich nur 40 oder 80 ausgingen, also ich freu mich natürlich für euch, aber ich habe keinen wirklichen Neuwuchs, nur der der wieder ausfällt und mein Zopf besteht nur noch aus Haarverdichtung.... bald bin ich echt am Boden und meine Kopfhaut brennt wie Hölle.

Ig Snoopy

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [dana12](#) on Mon, 29 Jul 2013 10:36:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

immer noch keine Besserung in Sicht. 150 Haare am Washtag. Sonst 60 Haare. Jetzt ist ein Monat um. Hab dann wohl noch eine gute Strecke zurückzulegen bis es endlich besser wird.

Es nervt mich jetzt grad unheimlich. Die Affenhitze und ständig die Haare überall.

Hab jetzt seit 6 Jahren nicht einen Sommer Ruhe gehabt. Zum Heulen das ganze.

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Kringeline](#) on Mon, 29 Jul 2013 19:26:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

langsam werde ich auch panisch.

Mein Kopf ist total licht, kaschieren geht kaum mehr. Mit 26 Jahren...

Bei mir ist es der erste Sommer-HA. Seit Mai 200-300 Haare am Tag. Vorher nur schleichender HA.

Ich hoffe ja, dass es "nur" Sommer-HA ist und es nicht so weitergeht, bis alles weg ist.

Sehe ich das richtig, dass die Haare aber nachkommen über den Winter? Oder ist was weg ist weg?

Das Traurige ist, dass man diese wunderbare Jahreszeit nicht richtig genießen kann. Jeder Seebesuch ist von quälenden Gedanken geprägt, wie viele Haare das Sonnenbad wohl kosten wird...

Bis bald!
Kringeline

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Binne](#) on Mon, 29 Jul 2013 19:32:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir geht's ähnlich.. mein HA gibt auch gerade wieder mächtig Gas .. gestern waren es 500 Haare .. das gleiche Spielchen wie letzten Sommer..

Leider bemerkte ich neulich zum ersten Mal bei grellem Licht, wie licht mein Scheitel geworden ist.. dachte, als es über den Winter hinweg gut war und ich keinen HA hatte UND viele Haare neu wuchsen, dass alles dicht geworden wäre, aber mein Scheitel hat sich wohl dennoch weiter gelichtet.. das gab es in all den Jahren vorher nicht.. da wurde nichts licht...

Alles echt Mist

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [dana12](#) on Mon, 29 Jul 2013 22:18:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

mein Gott bis 500 Haare.

Ich hoffe, dass das dieses Jahr an mir vorbei geht. Bin dann ja wohl noch gut bedient.

Also bei mir kommen im Winter auch Haare nach. Allerdings hab ich auch dann weiterhin eine Lichtung im Scheitelbereich. Ich glaube nicht, das es nochmal ziemlich voll wird. Mein Haarausfall dauert ja jetzt auch schon fast 7 Jahre an.

Wenn es so sehr heiß ist und ich ständig schwitze fallen mir auf jeden Fall mehr Haare aus. Ich würde auch gerne mal einen Sommer genießen. Ich traue mich ja gar nicht mehr an meine Bürste ran. Alleine der Gedanke jetzt kämmen zu müssen macht mich wahnsinnig.

Außerdem beobachte ich, das meine Kopfhaut immer juckt. Aber nur bei Haarausfallschüben. In der Zeit wo ich nur wenig bzw. keinen Haarausfall hab juckt auch die Kopfhaut nicht. Hat das auch schon wer anderes bei sich beobachtet?

Fühlt euch gedrückt

Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Binne](#) on Tue, 30 Jul 2013 07:38:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

BÜRSTEN tue ich meine Haare seit 17 Jahren nicht mehr

Nur zaghaft kämmen, oben am Scheitel.

Bei mir juckts auch nur wenn die Haare fallen...

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 30 Jul 2013 08:52:00 GMT

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

Reihe mich auch in die Panik-Runde ein.

Bei mir sind es auch etwa 300 Haare an Waschtagen. 100 an Kämmtagen. Ich kämme sie zwei mal am Tag. Hab das Gefühl, dann behandle ich sie wenigstens, als wären es normale Haare. Besser macht es da auch nicht.

Meine naive Hoffnung war ja mit dem Absetzen der Pille, dass der Neuwuchs wieder mehr wird. Mit verstärktem HA habe ich ja gerechnet. Nicht aber dass er schon nach 4 Wochen beginnt. Aber nach 7 Wochen ohne Pille kann ich noch nicht sagen, was der Neuwuchs macht. Man hört ja öfter, dass die Pille zwar den HA hemmt, aber auch über viele Jahre den Neuwuchs am Oberkopf eindämmen kann. Natürlich nicht bei jeder Frau.

Was mir jetzt schon auffällt, nach Absetzen der Neo-Eunomin sind meine Augenbrauen viel viel dichter geworden, richtig schön. Davor sind sie total stark ausgefallen. Wenn dieser Effekt bei den Haaren nur auch so wäre!!! Erst abstoßen, dann gesund nachwachsen, das wäre ein Traum.

Aber leider glaube ich da nicht dran.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te

Posted by [dana12](#) on Mon, 05 Aug 2013 11:32:31 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

noch keine Änderungen. Nach wie vor HA. Allerdings hat er sich noch nicht verstärkt. Immer an Waschtagen um 100/150 Haare, sonst ca. 80 Haare.

Ich hoffe, dass es euch besser ergeht. Aber wenigstens ist ja ab morgen diese Affenhitze vorbei.

Drücke euch die Daumen

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te

Posted by [Snoopy92](#) on Mon, 05 Aug 2013 11:48:09 GMT

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

bei mir hat er sich leider doch verstärkt

und das kopfhaut jucken und schuppen hat enorm zugenommen, verwende jetzt einmal die woche ket und danach gehen noch mal 100 haare mehr aus als sonst.... ich freu mich wenn es kühler wird, in der sonne liegen geht eh nicht mehr ohne kopfbedeckung ... echt mies

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 06 Aug 2013 20:17:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mädels,

langsam bin ich nicht mehr die "ruhig Alena - wird schon werden Alena - habe Geduld Alena"!!

Ich habe mir eben meine Haare gewaschen und hatte wieder mal so viel Haare verloren. Beim Waschen, im Trockenen Zustand kämmen und danach glatt machen waren es sage und schreibe ca. 300 Haare!! Ich krieg echt langsam die Krise..

Ich denke auch das es bei mir verstärkt der Sommerhaarausfall ist.. aber wann hört es denn wieder auf? Es geht schon seit April-Mai so und ich habe einfach keine Lust mehr auf diesen Mist...

Wie sind eure Erfahrungen? Was meint ihr, wie lange müssen wir noch bangen und hoffen das es bald vorbei ist mit dem Sommerhaarausfall?

Ich kann mich leider nicht mehr erinnern wie es letztes Jahr war.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Snoopy92](#) on Wed, 07 Aug 2013 06:56:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Alena,

bei mir ist es genau das selbe, nach dem Haare waschen sind es 300 Haare und das auch seit April/Mai und ich denke das zieht sich bestimmt noch bis Ende September

Ich hoffe nicht das es bis November, Dezember weitergeht aber solche Fälle gibt es natürlich auch und dann hat man bis April ruhe und schon beginnt der Spaß von neuem ich bin schon stolz auf mich, das ich nicht gestern nachm Zählen zusammengebrochen bin.... ich hab mir auch gesagt nicht heule, das mach es nur schlimmer... also halte noch durch!! Wir sitzen alle im selben Boot und müssen noch eine Weile kämpfen bis es nach lässt

glg Jule

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [dana12](#) on Wed, 07 Aug 2013 22:51:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

leider kann ich euch hier nur zustimmen. Bei mir dauert es mindestens drei Monate, eher länger. Hab noch keinen kürzeren Schub erlebt.

Bei ganz viel Pech (2009) hab ich auch schon fünf Monate am Stück HA gehabt.

Mein schlimmster Schub bisher war 2011. Da habe ich teilweise 800 - 1000 Haare am Tag verloren. Hab dann mit Regaine angefangen. Shedding war nicht zu spüren bei der Menge an Haarausfall. So schlimm ist es aber Gott sei Dank nicht mehr geworden. Hab damals nur noch geheult. Hilft natürlich auch nichts.

Ich hoffe, das es besser wird sobald es nicht mehr so heiß ist. Vielleicht aber auch nur Einbildung. Habe aber das Gefühl, das wenn die Kopfhaut nicht stundenlang am Tag feucht ist vom Schwitzen, dann wird es etwas besser.

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 08 Aug 2013 10:56:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ist es auch so schlimm

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 08 Aug 2013 11:58:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ist es schon seit Februar so schlimm, weil ich im Jan nen Pillenwechsel hatte. Inzwischen sehe ich das erste Mal seit 15 Jahren Haurausfall, dass sich die Lichtung am Oberkopf weiter zu den Seiten ausdehnt. Nun kann ich es wohl auch bald nicht mehr kaschieren. Zum Heulen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Kringeline](#) on Thu, 08 Aug 2013 13:30:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

bei mir hat es in den letzten Tagen auch nochmal zugenommen.

Das Jucken und Brennen begann im Februar, die Haare rieseln seit Mai. Ist das Jucken eine typische Begleiterscheinung des SommerHAs oder ausschließlich der AGA? Ich habe solche Angst, dass es sich bei mir um einen irreversiblen AGA-Schub und keinen SommeHA handelt. Ist schließlich mein erster... Rückblickend merke ich schon, dass im Sommer immer etwas mehr Haare ausfielen, aber

nicht im geringsten in dem Ausmaß wie dieses Jahr...

Ich warte jeden Tag auf den Totalnervenzusammenbruch, aber komischerweise halte ich mich bisher echt tapfer.

Zum Glück hat der Sommer auch so viele tolle Seiten, die es doch auch manchmal schaffen, diese dunkle Seite zu besiegen...

Alles Liebe!
Kringeline

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [kaktusblüte](#) on Thu, 08 Aug 2013 15:04:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

bei mir rieselt es leider auch wie eh und je, trotz fin und minox, das ich seit über drei monaten nehme.

kann das elend gar nicht mehr ertragen, aber ein jahr wollte ich fin und minox schon geben.

wünsche euch allen ganz viel haar! lasst euch nicht unterkriegen, ich weiß ist so leicht gesagt.

Ig kaktusblüte

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [hoffnungslos84](#) on Thu, 15 Aug 2013 07:28:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo meine Lieben,

ach was soll ich sagen.. ich muss um 10 Uhr bei der arbeit sein und bin stattdessen aber auf dem bad bei mir zu hause und weine die ganze zeit...

heute stand ich vor dem spiegel und musste nur noch weinen. Ich sehe schrecklich aus... meine Haare sind sooo ausgedünnt das ich einfach nur noch krank aussehe...

ich bin 29 jahre alt und werde für den rest meines lebens single und unglücklich bleiben!!!

Warum?? Warum nur??

Es gibt ein Sprichwort: Der Gott gibt einem Menschen nur so viele Sorgen wie der Mensch auch nur ertragen kann..

Lieber Gott, ich kann es nicht ertragen, ich bin nicht so stark wie du denkst... nimm mir bitte diese

Sorgen!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [lockentraum](#) on Thu, 15 Aug 2013 08:20:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
bei mir gehts leider seit drei Wochen auch wieder mit den Ausfallzahlen deutlich nach oben. Oh man, die Zeit ohne HA war so toll und jetzt ist die Panik wieder da. Ich hab noch nicht die Zahlen vom letzten Jahr, aber es reicht mir auch so schon, überall fliegen wieder Haare rum und die Gedanken kreisen wieder nur um ein Thema. Was mir wirklich auch aufgefallen ist, dass ich viele recht kurze Haare verliere, wahrscheinlich die, die letztes Jahr wieder so schön nachgewachsen sind. Das würde aber doch wahrscheinlich eher für einen neuen AGA-Schub sprechen, oder? An den Medis hab ich nix geändert, weiterhin Pantostin und LT. Ferritin müsste ich allerdings mal wieder testen lassen.
Ich hoffe inständig, dass sich das jetzt nicht noch weiter steigert, sonst kann ich mein Haarteil wieder auspacken.
LG lockentraum

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [hoffnungslos84](#) on Thu, 15 Aug 2013 13:04:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, ich bin heute also nicht zur Arbeit gegangen und bin zu hause geblieben...

habe mein Buch genommen und lese es die ganze zeit auf dem Balkon.. das beruhigt mich etwas und es geht mir etwas besser...

Heute morgen hatte ich einfach keine kraft mich für die arbeit fertig zu machen

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 15 Aug 2013 14:45:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey hoffnungslos,

oh man ich kann dich verstehen. Im Moment gehe ich eher wenig raus, auch wenn ich Lust hab, einfach weil ich keine Lust habe mir die Haare zu machen. Ich will sie nicht sehen und nicht anfassen, vor allem weil mein Hinterkopf inzwischen so schlimm ist wie noch nie. Da ist inzwischen eine fast kahle Stelle und ich fass da immer hin, auch wenn ich mir vornehme es zu ignorieren und wenn ich mich dann mit meinen Freundinnen treffe und ihre Haare sehen (früher hatte ich mich Abstand die vollsten), macht es mich so fertig, dass ist am liebsten wieder nach

Hause gehen würde, deswegen gehe ich zurzeit so gut wie nicht raus.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Kringeline](#) on Thu, 15 Aug 2013 20:38:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frage:

Der SommerHA lässt die Haare ausfallen, aber stoppt ja nicht den Nachwuchs, oder?
Leider sehe ich an meinem sehr licht gewordenen Kopf keinerlei Nachwuchs. Bei einem SommerHA seit Anfang Mai müssten da doch schon längst welche nachkommen oder wie ist das?

Dank für eine Info!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 16 Aug 2013 08:56:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ist es gerade anders rum. Die Haare fallen weiter. Trotzdem gehe ich so oft es geht aus. Was vielleicht auch auf eine ne ganz gesunde Verfassung schließen lässt, weil es schon wieder so ins Extreme geht. Trinke dann viel zu viel. Vielleicht nennt man das verdrängen, aber ich drehe daheim durch. Da ist ja keiner mehr, der mich liebt. Habe jetzt wieder Boblänge. Anders sitzen die Fusseln nicht mehr. Mit mehr Syling Produkten im Haar als Haare auf dem Kopf und Schütthaar kann ich da noch ne Art Frisur draus machen. Zum Glück habe ich noch mein Lachen. Denn es wird von Tag zu Tag schwieriger, sich überhaupt noch zu stylen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 18 Aug 2013 10:50:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

bitte helft mir!!

Ich habe so eben haare gewaschen und weine hier nur noch... ich kann einfach nicht mehr... ich möchte nicht mehr leben...

eigentlich wäre ich jetzt mit freundinnen im urlaub, sie sind gestern alle an den strand geflogen... und ich?? ich nicht.. warum? Wegen meiner Haare. Ich hätte niemals mit meinen Haaren ins wasser gehen können, hätte niemals meine Haare nass machen können, geschweige denn in der sonne liegen können.

Und nun war ich gerade haare waschen... ich habe so viele verloren, konnte sie strähnenweise

rausziehen... und ich hab sie ganz vorsichtig gewaschen.. muss sie noch KÄMMEN!! und glätten!! und dann werden es wieder bis zu 250 Haare die ausfallen werden...

ich weine und weine und weine... während die anderen am strand liegen und das leben und ihre Jugend geniessen

WARUM lieber Gott Warum???

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [angorakatze](#) on Sun, 18 Aug 2013 11:10:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo hoffnungslos84!

Schade, dass Du nicht mit deinen Freundinnen in den Urlaub gefahren bist.
Wissen sie nicht von deinem HA? Denn richtigen Freundinnen sollte es doch egal sein mit welcher Frieze du rumrennst.
Und Dir auch wenn Du irgendwo im Urlaub bist.

Du hättest den Tag am Strand doch mit einem hübschen Tuch verbringen können und man muss ja auch nicht unbedingt mit dem Kopf unter Wasser.

Wie kaschierst Du im Alltag deinen HA? Sind da schon alle Möglichkeiten ausgeschöpft?
Seitenscheitel, Schütthaar usw.?

Einfach gesagt, aber höre auf zu hadern, es ist einfacher wenn Du diese "Krankheit" annimmst und das Beste drauß machst.

Wieso ist es uns so wichtig, hübsch bis perfekt, auf jeden Fall angepasst zu sein? Weil wir uns dadurch Liebe erhoffen.

Aber wir können uns immer selber Liebe geben. Sei gut zu Dir, achte Dich und hab Dich lieb.

Ich wünsche Dir einen schönen Sonntag.

Ig angorakatze

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te

Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 18 Aug 2013 11:51:21 GMT

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

Hallo Angorakatze,

meine Mädels sind wirklich ganz ganz liebe Frauen... Denen ist es egal, wie ich aussehe, ob mit Hut oder Tuch... aber ich wollte es einfach selber nicht... Ich kann mich so nicht sehen lassen, kann meinen Urlaub so niemals genießen. Ich stell mir dann immer vor, wie alle sich zum abkühlen ins Wasser stürzen, ihre Haare nass machen damit sie kein Hitzeschlag bekommen. Wie sie dann sich im Hotelzimmer die Haare stylen während ich da sitze und zuschauen muss, wie hübsch sie sich alle gemacht haben... Oh nein, das konnte ich mir einfach nicht antun

Ich muss auf die schönsten Sachen verzichten... Ach das Leben ist einfach echt gemein... Ich glaube ich werde nie wieder in meinem Leben einen Sommerurlaub machen können

Ich werde in 2-3 Monaten mir eine Full Lace Wig kaufen und mich voll rasieren. Denn das kann ich nicht mehr ertragen...

Liebe Grüße

Alena

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te

Posted by [susanne27](#) on Sun, 18 Aug 2013 12:48:17 GMT

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

Liebe hoffnungslos,

sieh es mal so: Vielleicht will Gott Dich nicht bestrafen, vielleicht ist genau das Gegenteil der Fall. Vielleicht hast Du irgendeine Krankheit, welche Dir bisher nicht bekannt ist und der Haarausfall ist nur ein Symptom davon. Vielleicht musst Du HA haben, damit Du merkst, dass etwas in Deinem Körper nicht stimmt und Du Ursachenforschung betreibst. Denn es ist nunmal nicht normal, dass man sich die Haare beim Waschen strähnenweise rausziehen kann. Ich war damals auch an dem Punkt angelagt, dass in der Dusche Haarsträhnen lagen und ich nur noch geweint habe. Das war damals ein "eye opener" für mich und ich fing an nach der Ursache zu forschen. Nicht den Kopf in den Sand stecken, das bringt Dich nicht weiter. Kämpfe!!! Du kannst mir gerne eine PN schreiben, wenn Du Hilfe brauchst. Gib nicht auf, bitte!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te

Posted by [hoffnungslos84](#) on Sun, 18 Aug 2013 13:12:36 GMT

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

Hallo liebe Susanne,

weissst du, es ist ja nicht so das nichts gemacht hätte in dieser Richtung. Ich habe diesen

Haarausfall schon seit 2009... also inzwischen seit 4 Jahren. Ich habe mich wirklich intensiv mit meinem Körper beschäftigt, war bei diversen Ärztin, Kliniken, ich lag sogar 5 Tage im Krankenhaus und habe einen Check up machen lassen. Da war einfach alles dabei... MRT, CT, Elektro und sogar eine Knochenmarkkontrolle.. einfach alles!!

Ich war bei 5 Endos, sogar in einer Endoklinik, alles in Ordnung... Ich weiß nicht mehr was los ist. Mein Bruder hat mit 25 Jahren auch fast keine Haare mehr, aber er ist auch ein Mann und leidet nicht so drunter wie ich.

ich weiß einfach auch nicht mehr was ich machen soll. Ich muss es einfach so annehmen wie es ist... Ich werde bald eine "Frau" sein die eine Perücke tragen wird...

Ich werde eine Frau werden, die niemals heiraten und Kinder haben wird...

Oh gott was für eine Vorstellung

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [susanne27](#) on Sun, 18 Aug 2013 15:42:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe hoffnungslos84,

ich habe Dir soeben eine PN geschickt.

Liebe Grüße,
Susanne

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [sunflower3](#) on Sun, 18 Aug 2013 16:01:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hoffnungslos,

ich kann dich sehr gut verstehen. Habe auch alles versucht / leide auch seit 2009
Zig endos/gyns/ Hausärzte/ Kliniken ckecks- Ct/ MRT/ Leber/ Nieren
Eisenchecks- vorsichtshalber genommen
Vitamin b12 spritzen wöchentlich
Vitamin D genommen, Zink, Nems von A-Z ein Haufen Geld gelassen, von Biotin bis Kieselerde,
sogar Pathenol gespitzt bekommen. UV Bestrahlungen gemacht
Minox
Androcur habe mich sogar Kopfhautproben im KH genommen bekommen wegen Areata diffusa.

Schon meine Oma sagte schon früher sagte man es liegt bei der Frau an den Eierstöcken
--sie hat recht behalten. ES SIND DIE HORMONE.
es können natürlich die schilddrüse sein oder die Eierstöcke oder auch das Stoffwechsek

(insulin etc.) und dann zu allem übel empfindliche Haarwurzeln. Trigger....

Ehrlich gesagt kommt es auch auf den Haarausfall an viele schreiben hier und haben noch keine Lichtungen da mag ja Eisen etc unterstützend helfen . Zumindest sollte man nicht noch Eisenmangel haben wenn man eh schon mit den Hormonen kämpft aber bitte versuche auch das Leben nicht zu vergessen.

Ich bin derzeit auch negativ aber das liegt daran das es heftig schlimm ist das sogar das Haarteil rutscht da sind manche noch Meilenweit entfernt ABER es gibt Lösungen.

Für mich käme auch nicht in Frage oben ohne oder wenig zu gehen.

Man möchte auch noch Frau bleiben.

Wir leisten und keine Nägel oder Busen sondern Haare und man lernt damit umzugehen.

Aufgeben ist eh keine Option.

VII. rasiere ich sie auch bald an . und dann leiste ich mir Traumhaare .-)

wieso keine Kinder / keinen Mann.

Sagen wir mal so keinen oberflächlichen Mann der dich sitzen lässt wegen einer Juengeren.

Auch Frauen mit Haare haben keine oder schlechte Beziehungen .

Und manche die Keine Haare haben haben den Mann fürs Leben gefunden.

Ich kenne diese Momente die du beschreibst habe genug Zweifel beschrieben.

Denke auch oft ich finde keinen Mann aber das liegt an und und was wir ausstrahlen

Kopf hoch:-) und wenn dann mit falschen Haaren aber die bombe aussehen:-)

sun

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te

Posted by [hoffnungslos84](#) on Mon, 19 Aug 2013 10:45:24 GMT

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

Hallo liebe Sun,

vielen Dank für deinen Beitrag.

Ja ich habe zur Zeit einfach einen Tief... Gestern kam mein Bruder und meine Schwägerin mich ganz spontan besuchen... und ich habe vor denen so geweint und konnte Ihnen aber nicht sagen warum (sie wissen es nicht mit dem Haarausfall, sie denken, naja die alena hat halt dünnes Haar, aber machen sich weiter keine Gedanken mehr)

Und ich habe die beiden so erschrocken, mein armer Bruder hat sich so Sorgen gemacht ich denke, ich werde es Ihnen bald sagen, das es mich so sehr belastet.

Naja warum ich so denke, dass ich niemals einen Mann und Kinder haben werde? Weißt du, ich kann es mir einfach nicht vorstellen, das mich jemals ein Mann lieben wird, und mich attraktiv finden wird. Wie denn auch? Mit Perücke bzw, Glatze?? Hallo? Welcher Mann will so eine Frau?

Ach Sun, ich weiß es nicht... ich bin einfach zu zeit so down. Mein leben geht an mir vorbei... und ich kann es nicht auffangen...

Liebe Grüße

eure Alena

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Moidem](#) on Mon, 19 Aug 2013 12:26:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Alena, ich weiß es ist nicht einfach, aber daß Du keinen Mann finden wirst ist Blödsinn....

Wirklich es ist doch so, wer will bitte einen so oberflächlichen Mann haben??? Ich ganz sicher nicht.

Mein Mann ist derjenige der mir Mut macht und immer wieder und wieder sagt daß er mich auch ohne Haare oder mit Haarteil liebt. Ihm geht es nur darum daß ich wieder fröhlich bin...auch ich konnte im Urlaub schlecht abschalten, bin nicht ins Wasser gegangen, zumindest nicht mit dem Kopf.

Es ist ja so, daß auch eine Schwangerschaft den Körper verändert, ich bin nicht mehr so schlank und knackig wie damals und auch meine Brust hat unter dem Stillen dreier Kinder gelitten. Es sind eben so Sachen, mit denen man leben muß, aber ich bin mir ganz ganz sicher, daß Du auch so einen Mann finden wirst.

Neulich habe ich erfahren daß die Exfrau meines Schwagers auch keine Haare hat, sie trägt eine Perücke und hat wieder geheiratet und auch einen Sohn bekommen.

Man besteht doch nicht nur aus Haaren...

Ja mich belastet das auch sehr, gerade war ich wieder etwas positiver gestimmt und heute dann fast 300 Haare am Washtag, da war mein Tag eh wieder gelaufen.

Aber ich weiß daß wenn ich Haareratz tragen muß, werde ich irgendwie damit klar kommen müssen. Ich will noch so viel erleben, meine Kinder aufwachsen sehen und auch wieder Freude am Leben haben. Das geht sicher auch irgendwann wieder...

Ich glaube man muß einfach von Anfang an mit offenen Karten spielen und je gelassener man damit umgeht um so einfacher ist es auch für unser Umfeld. Mal angenommen Du lernst einen netten gutaussehenden Mann kennen, der Dir nach einigen Treffen sagt daß er zB. ein verklebtes Haarteil trägt, weil er unter Haarausfall leidet...würdest Du ihn nicht mehr treffen wollen? Ich denke doch nicht daß Du so denken würdest und genauso wird es auch umgekehrt sein.

Und auch mit Haareratz kannst Du Dich schön machen und weggehen.

Vielleicht wäre eine permanente Lösung etwas für Dich, das musst Du sehen wenn es soweit ist, aber steck bitte nicht den Kopf in den Sand. Niemand liebt Dich nur Deiner Haare wegen.

Ich weiß es ist so schwer immer und immer wieder wird man tagtäglich damit konfrontiert, aber glaube bitte nicht daß Du niemanden findest der Dich so liebt wie Du bist...den gibt's sicher irgendwo....

LG Susan

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Raubtochter](#) on Mon, 19 Aug 2013 20:52:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier,
guckt mal niemand ist perfekt...
fand das ganz interessant und irgendwie komme ich mir jetzt schon fast kommerziell vor mit
meiner Haarverdichtung
<http://www.jolie.de/bildergalerien/weitere-galerien.html?bid=1092505>

Liebste Grüße
R

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Tue, 20 Aug 2013 10:22:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Alena!
Auch von mir was zum Trost <http://manespeak.com/wp-content/uploads/2012/08/Naomi-Campbell-bald-1.jpeg>
lg Michi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Bibiursula](#) on Sat, 24 Aug 2013 15:16:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deine Worthaben mir echt zu denken gegeben. Das war sehr einfühlsam
Und unglaublich ehrlich. Ich werde deinen Rat befolgen liebe angorakatz

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Kringeline](#) on Sun, 25 Aug 2013 19:09:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen!

Zwar ist mein HA auf seinem Höhepunkt, aber ein kleiner Fortschritt lässt sich seit ein paar
Tagen verzeichnen.
Und zwar hat dieses elende Kopfhucken/-brennen, das mich seit Februar eigentlich tagtäglich
begleitet, stark nachgelassen.

Und zwar ziemlich genau ab dem Tag, wo ich letzte Woche zum ersten Mal bei der Akkupunktur
war. Ist das möglich? Ich traue mich kaum dran zu glauben. Außerdem trinke ich seitdem 3x
am Tag einen Heilkräutertee, den sie mir verschrieben hat und der mir in der Apotheke gemischt

wurde.

Wenn der HA mit dem Kopfjucken anfing, hört er damit evtl auch wieder auf?!

Weiter habe ich jetzt doch jede Menge superfeinen dünnen Nachwuchs entdeckt, davon auch einige komisch gekräuselt. Es spricht alles auf eine Miniaturisierung hin. Ich dreh durch...

Anonsten nutze ich seit ein paar Tagen Toppik. Den Effekt in den Haaren finde ich gut, aber wenn das ganze auf die Kopfhaut kommt, gibt es unschöne Flecken.

Dann noch zwei Fragen:

1. Sind nur die Sonnenstrahlen schädlich, die auf den Kopf geraten? Also reicht eine Kopfbedeckung zum Schutz aus? Oder muss auf dem ganzen Körper Sonne vermieden werden? Ich fahre nämlich bald in den Sommerurlaub...
2. Wie stehts mit Solarium? Löst dieses auch SommerHA aus? Und könnte man nicht, wenn man das ganze Jahr über regelmäßig ins Solarium geht (auch nicht gerade gesund, ich weiß...), den Körper daran gewöhnen und so die plötzliche Umstellung zu Sommeranfang vermeiden?

Ich hoffe auf ein paar antworte und danke schonmal herzlich!

Allen eine schöne Woche. Bleibt stark!

Das Leben ist schön und der Herbst so nah

Grüße
Kringeline

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [bionda](#) on Tue, 27 Aug 2013 11:23:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kringeline,

dass du bisher noch keine Antworten bekommen hast, liegt wahrscheinlich daran, dass die Gründe für den Sommerhaarausfall noch nicht restlos geklärt sind. Es gibt mehrere Ursachen, die in Betracht gezogen werden (niedrigere körpereigene Melatoninproduktion im Sommer, Anstieg an freien Radikalen im Körper durch zuviel Sonneneinstrahlung, sich ausbildender Vitamin D-Mangel im Winterhalbjahr).

Mike hat im Sommerhaarausfall-Thread letztes Jahr von zwei Kindern geschrieben, die Anfang Juni einen Sonnenbrand im Gesicht und Nacken hatten. Anfang August sind ihnen dann vermehrt Haare ausgefallen und danach wieder nachgewachsen. Von daher würde ich an deiner Stelle auf jeden Fall einen Sonnenbrand vermeiden und das zur Sicherheit am ganzen Körper und nicht nur am Kopf. Meiden musst du die Sonne sicher nicht, solltest dich aber, besonders wenn du ein heller Hauttyp bist, gut schützen.

Da Solarien meist nur UVA-Strahlen verwenden, Sonnenbrand aber durch UVB-Strahlen ausgelöst wird, bietet der Solarium-Besuch keinen Schutz vor Sonnenbrand. Daher denke ich eher nicht, dass ein Solarium-Besuch im Winter helfen könnte.

Dein HA fing doch nicht schon im Februar an, sondern erst drei Monate später im Mai, oder? Sollte tatsächlich ein Zusammenhang zwischen Kopfhautbrennen und HA bestehen, wäre eher zu erwarten, dass der HA auch erst mit Verzögerung aufhört.

Jedenfalls toll, dass die Akupunktur so gut zu helfen scheint. Ich habe es selber, obwohl ich alternativen Heilmethoden eigentlich sehr „unaufgeschlossen“ gegenüber stehe, auch einmal mit Akupunktur versucht, um mein Hautbrennen am ganzen Körper zu lindern (lang andauernde Nachwirkung einer Allergie) und sie hat, obwohl ich vorher nicht recht dran glauben wollte, gut angeschlagen.

LG

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Kringeline](#) on Wed, 28 Aug 2013 08:35:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Bionda,

herzlichen Dank für die ausführliche Antwort!

Schade, ich dachte, ich hätte mit der Solariumidee, die Lösung gefunden

Gestern hat das Kopfjucken plötzlich wieder stark eingesetzt. Da habe ich mir wohl wieder zu viel versprochen... Oder die Akkupunktur wirkt nicht mehr. Aus finanziellen Gründen gehe ich nur alle zwei Wochen.

Ich werde nun mal Sonnenhut und Haarbandshopping gehen!

Viele Grüße
Kringeline

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Milena](#) on Sat, 07 Sep 2013 05:33:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist an diesem Sommer blos anders??? Bin jetzt im 5. HA Jahr. Immer ab März bis Sept. ansteigend. Am schlimmsten waren immer Juni -August . Diesen Sommer hielt sich mein HA in Grenzen selbst im Sommerurlaub. Ich war völlig entspannt. Jetzt (habe aktuell ziemlichen Stress) im Sept. seit 10 Tagen ist es soviel wie noch nie in diesem Jahr! warum? Gruß Milena

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [hoffnungslos84](#) on Mon, 09 Sep 2013 09:23:18 GMT

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

Also jetzt flippt ich echt bald aus....

ich hasse diese Haare, ich hasse sie wirklich, weil sie einfach machen was sie wollen...

Ich habe am Samstag meinen Washtag gehabt... 400 Haare!! Gestern dann nochmal 100 und heute auch wieder 100.. Das sind in 2 Tagen 600 Haare!!

Was ist denn jetzt schon wieder los?? Der Sommerhaarausfall ist doch bald zu Ende...

Ich hab einfach die Schnauze voll, ganz ehrlich.. ich will sie einfach abrasieren, perücke drauf, fertig!!

AAAAAaaaahh ich bin so sauer auf die Haare

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Bibiursula](#) on Mon, 09 Sep 2013 10:56:45 GMT

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

Hallo,

Das tut mir echt leid für dich. Bitte gib die Hoffnung nicht auf.

Ich selbst habe mal ein Haar teil getragen und weiß wie das ist.

Ständig habe ich daran rumgezogen und fühlte mich unwohl damit, vor allem im Sommer war es sehr unangenehm. Wäschst Du deine Haare nur einmal in der Woche?

Ich fühle mit dir und umarme dich gaaaanz lieb.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Fri, 13 Sep 2013 10:49:54 GMT

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

Hallo ihr Lieben!

Mir geht es wieder mal richtig besch.....! Ich habe mich von meinem Endo zu Androdiane überreden lassen. Wegen erhöhten Androstendion.... Zu der Zeit war mein HA noch auszuhalten. Jetzt habe ich zwei Runden hinter mir und der HA hat sich verdoppelt!!! So wie heute nach dem Waschen- 500 Haare! Er hat gemeint Besserung tritt erst nach dem dritten Zyklus ein. Warum aber bitte die Verschlechterung? Jetzt muss ich noch zwei Zyklen warten bis zur nächsten Blutabnahme. Ich bin verzweifelt. Ich habe ihm sooo vertraut. Habe gedacht nach so vielen Jahren endlich jemand der sich wirklich auskennt. Hat jemand Idee was da los sein kann? Danke für jede Antwort!! G Michi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Binne](#) on Fri, 13 Sep 2013 18:36:33 GMT

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

Ach, mist, wie blöd!!!

Bist du nicht sogar bei DEM Dr.Huber in Behandlung??

Was ist denn die Androdiane? Ist das die Diane 35????

Dir bleibt erst mal nichts weiter als abzuwarten, ich würde noch 1-2 Blister nehmen und dann neu entscheiden..

fühle mit dir..

Lg!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sat, 14 Sep 2013 05:59:19 GMT

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

Hallo Binne!

Danke für deine Antwort.

Ich glaube ich bin sogar für den Hormon Papst ein Rätsel. Androdiane ist eigentlich Androcur. Ich habe sie auf Grund des erhöhten Androstendion für 3 Monate bekommen. Jetzt fange ich mit letztem Blister an, dann muss ich ein Monat abwarten und erst dann wieder Hormone bestimmen lassen. Ich weiß 2 Monate sind nicht soooo lang, aber mit diesen Zahlen sehe ich schwarz....und dabei war Prof.Dr.Dr.Huber überzeugt es wird helfen. Ich hatte schon mal Kombination Diane, Androcur und Spirono. Hat nicht viel gebracht. Jetzt nehme ich Progesteron topisch und Androcur da zu und es ist so schlimm wie vor Jahren. Nur da war die Ausgangs Situation ganz anders (viel mehr Haaren am Kopf).

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Binne](#) on Sat, 14 Sep 2013 07:43:10 GMT

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

Wenn dein Andro so erhöht ist, ist das doch eigentlich auch eher eine NN-Geschichte! Dann helfen Diane, Androcur etc auch eher wenig, da sie doch nur für die Ovarien "zuständig" sind.. oder???

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sat, 14 Sep 2013 08:53:55 GMT

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

Der Androstendion war 3,92 ng/ml (0,7-3.5),also finde ich es nicht so dramatisch!Ich habe mehr fokussiert an Östradiol 20,7 pg/ml (23-256) und Progesteron 0,93ng/ml (0,20-2,90),und das unter Einnahme vom Progesteron!Ich dachte er wird eher mit Östrogen arbeiten und so auch antiandrogen wirken... Ich habe eigentlich mehr von ihm erwartet,ich will nicht zurück in die Schiene Pille und Co! Was halltest du vom Östrogen?Ich habe ihn früher topisch bekommen gemischt mit Minox und das war sehr fördernd für den Neuwachs. Dank der Androcur habe ich diesen Monat zum zweiten mal Scheidenpilz und ständig Probleme mit den Schleimhäuten,es könnte auch Hinweis auf Östrogen Mangel sein ,oder?lg Michi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 14 Sep 2013 09:01:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi

Zitat:ich diesen Monat zum zweiten mal Scheidenpilz und ständig Probleme mit den Schleimhäuten,es könnte auch Hinweis auf Östrogen Mangel sein ,oder?lg Michi

eher umgekehrt, Pilze lieben Östrogen, es ist eher ein Zeichen für einen Östrogenüberschuss.

lg

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sat, 14 Sep 2013 09:08:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann bleibt mir doch nicht anderes übrig,als nur die Blutbefunde abzuwarten
Ich kann mir nur den wahnsinnigen Schub nicht erklären!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 14 Sep 2013 09:19:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

Ich sehe Du nimmst Prog.

Ja, wichtig ist auch das Verhältnis von Östrogen zu progesteron, da gibt es eine Verhältnis.

Das kannst Du aber auch googeln, Binne weiß das bestimmt auch.

Dieses Verhältnis zueinander ist ungedingt einzuhalten.

Ig
Biggi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 14 Sep 2013 09:28:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Noch was Michalka,

klär bei den Werten unbedingt ab, ob Sie Deine Hormone testen. ganz wichtig.

Ich habe immer geglaubt dass sie die Menge Hormone testen, die im Blut sind, also die eigenen und die eingenommenen.

Das ist aber nicht so, weil die Zusammensetzung eine andere ist.

Das kann man später an den Werten aber nicht ablesen, was sie nun gemessen haben.

Und schau aml die Berichte über Dr. Huber an, den Hormonpapst aus Österreich.

Ig

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sat, 14 Sep 2013 09:45:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Biggi!

Das ist mir auch ganz neu!Bei prof.Huber bin ich schon ziemlich gut eingelezen und sogar seit November 2012 bei ihm persönlich in Behandlung.Ich weiß,dass er nicht zaubern kann,aber ich habe mir sooo viel von ihm versprochen.Ich habe Angst mir weitere Hoffnungen zu machen,bist jetzt war ich fast immer enttäuscht.Er hat gesetzt auf Progesteron,was auch ca 8 Monaten super funktioniert hat.Dann wieder schleichende Verschlechterung und eben erhöhte Androstendion.Gleichzeitig aber auch niedrige Östrogen Werte.Ich dachte der wird eher mit Progesteron und Östrogen arbeiten.Aber er hat sich für Androcur entschieden.Dass mir was nicht hilf,das kenne ich schon,was aber diese extreme Schub soll verstehe ich gar nicht...

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Binne](#) on Sat, 14 Sep 2013 11:31:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin mir nicht sicher, ob Pilze das viele Östrogen mögen... generell ist es so, dass man unter der Pille oft einen Pilz bekommt..oder einfach bei HormonverÄNDERUNGEN....

Wenn man Hormone von außen zuführt, kann man meines Wissens gar nicht mehr so einfach die Hormone testen lassen.. unter einer HET zb sind die Hormone ganz oft erhöht... wie genau man unter einer HET die Hormone bestimmt, weiß ich auch nicht so genau.. mein Arzt meint immer, dass es sinnlos sei, weiter zu testen, wenn man Prog oder Ö nimmt, die Hormone werden immer erhöht sein.

Oder hast du eine Ahnung, wie das genau geht, Biggi??

Dr Umbreit schreibt, dass man bei Androstendion ab einem Wert von 2,4 fast IMMER mit HA zu rechnen hat !

Da bist du, Michi, ja weit drüber!

Androstendion kann man doch mit Cortison in den Griff bekommen, oder?
Auf jeden Fall wahrscheinlich nicht mit Gestagen...!

Deine SD-Werte sind übrigens ok, Michi!

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 14 Sep 2013 11:35:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Michalka,

läßt Du denn auch Testo und DHT testen? weil er Dich ja im Moment als AGA einstuft.

Diese Hoffnung und die manchmal darauffolgende Niederlage sind typisch bei Haarausfall.

Wenn Du am Boden liegst, dann stehe wieder auf Michalka. Du kannst das.

Was als Katastrophe erscheint ist eigentlich nichts anderes als: dann muß der Haarausfall andere Gründe haben!!

Und das ist auch so, sonst wäre er nicht da.

Ich hatte immer mehrere Eisen im Feuer, und dachte dann: ok, dann muß ich weitersuchen.

Vielleicht hast Du auch noch eine zusätzliche Baustelle.

Es gibt ja auch noch andere Hormonpöpste, wenn Du eine Leseratte bist, lies Dr. Lee und Rimke.

liebe grüße

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 14 Sep 2013 11:42:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Binne,

Mimi hat es mir so erklärt.

Es war so, dass ich reichlich Ö eingenommen habe, 2mg Östradiolvalerat, dazu Climen und 3 Hub Estreva.

Der dann gemessene Ö-wert lag weit unter der Norm und ich dachte; das gibt es nicht!!!

Dann habe ich im Labor angerufen und man sagte mir, dass man lediglich meine Eigenproduktion getestet habe.

Als ich fragte, wie das geht, sagte man auch: die Zusammensetzung ist eine ganz andere.

Hätte ich nicht diese miesen Werte gehabt, hätte ich auch nicht angerufen.
Trotzdem fände ich es besser wenn es eindeutiger deklariert wäre.

lg

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sat, 14 Sep 2013 11:43:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Binne!

Ich will für den nächsten Termin besser vorbereitet sein. Da ich selber aber nicht so viel Ahnung habe, bin ich dankbar für jede Idee. Ich habe nur wahnsinnige Angst, dass ich wieder vertröstet werde und kann wieder Monate lang warten.... und das machen meine Haare nicht mit. Ich will nächstes Jahr im Sommer heiraten, ich hoffe bis dorthin zu mindest mein jetziges Haarstatus halten zu können .lg Michi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 14 Sep 2013 12:04:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Binne,

Zitat:Androstendion kann man doch mit Cortison in den Griff bekommen, oder?
Auf jeden Fall wahrscheinlich nicht mit Gestagen...!

http://www.med4you.at/laborbefunde/lbef3/lbef_androstendion_frau.htm

Ig

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sat, 14 Sep 2013 12:14:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi danke für deine aufmunternde Worte!
Das sind meine letzte Werte: LH 4,4 mIU/ml (0,6-19)
FSH 10,5 mIU/ml (1-12)
Prolactin 7,4 ng/ml(6-29.9)
Östradiol 20,7 pg/ml (23-256)
17 OH Progesteron 0,93 ng/ml (0,2-2,9)
DHEA-S 78,2 ug/dl (25,9-460,2)
Androstendion 3,92ng/ml (0,7-3,5)
Testosteron 0,4ng/ml(0,1-1,3)
SHBG 91 nmol/l(27,8-166)
Cortisol 14,6 ug/dl (5,6-25)
DHT muss ich noch abholen.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sat, 14 Sep 2013 12:38:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und noch eine Frage, sollte es wirklich AGA sein warum habe ich ich in keinste weise positiv an die hammer Therapie (Androdiane, Androcur und Spirono) reagiert?
Vielen dank für eure Antworten!

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 14 Sep 2013 12:40:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Michalka,

ich kenne die Androcur Dosis bei Dir nicht.

Ig

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sat, 14 Sep 2013 13:21:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt 10 mg. Vorher Diane, Androcur 10 mg und da zu Spirono ab 50 bis auf 200 mg.
Die Blutwerte wurden aber gemacht ein Jahr nach dem Absetzen
dieser Therapie.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 14 Sep 2013 13:36:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Michalka,

Spiro scheint nichts zu bringen.

Aber Androcur könnte er noch weit höher gehen.

Mit 10mg kann ich auch nichts anfangen, da könnte ich auch Bonbons essen.

Aber laß uns Deinen DHT wert abwarten, dann sehen wir weiter.

Ig

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [susanne27](#) on Sat, 14 Sep 2013 17:37:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soweit ich weiß schwankt der Androstenedion Wert sehr stark. Ich hatte mal einen Wert von 4.7
ng/ml und bei der darauffolgenden Messung nur noch 1.55 ng/ml.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sun, 15 Sep 2013 09:52:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Biggi!!!

Ich melde mich sofort, wie ich die Ergebnisse erhalte .Ig Michi

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [michalka 74](#) on Sun, 15 Sep 2013 09:56:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hoffe das es wirklich nur Ausnahmesituation war. Obwohl ich auch Hautprobleme habe, der Endo ist der Meinung, dass es mit Progesteron zu tun haben kann. Das habe ich auch nicht gewusst.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [dana12](#) on Fri, 20 Sep 2013 09:20:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

immer noch Haarausfall. Habe mir aber dieses Jahr den Sommerurlaub nicht vermässeln lassen. Hab alles mit Ruhe nur hingenommen.

Hoffentlich wird es jetzt bald mal besser. Langsam reicht es auch mal.

Drücke uns allen die Daumen

Gruß Dana

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Kringeline](#) on Tue, 01 Oct 2013 21:37:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Mitstreiterinnen,

ich will mich nicht zu früh freuen, aber die letzten zwei Haarwäschen waren zum ersten Mal seit langem nicht mehr so furchtbar.

Sowohl beim Duschen als beim Kämmen danach hatte ich weit weniger als die Hälfte der Haare in der Hand als die letzten 5 Monate. Ich hoffe, dass der schöne Herbstanfang mit dem HA-Stopp einhergeht.

Was mich allerdings sehr nervös macht: Der ganze Kopf ist voller miniaturisierter Haare. Es sind zwar auch ein paar kräftige dabei, die sind aber in der Minderheit.

Ich versuche mir noch einzureden, das habe andere Gründe als AGA und das auch diese Haarwurzeln irgendwann wieder normales Haar produzieren, aber ich fürchte, lange kann ich mir nichts mehr vormachen...

Ich habe richtig Angst vor dem Moment, wenn mich jede Hoffnung verlässt. Wie soll man das verkraften? Mit 26?

Nun jut, genug gejamert. Ich habe außer Euch leider keine Ansprechpartnerinnen und Ihr kennt es ja... manchmal muss der Ärger/die Trauer raus...

Wie läuft es bei Euch? Ich wünsche allen so sehr, dass es bald nachlässt und Ihr die kühle Jahreszeit genießen könnt!

Liebe Grüße

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [mina89](#) on Wed, 02 Oct 2013 06:04:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schön, dass es bei dir besser wird.
Mein Sommerhaarausfall hält leider noch an.

Was genau ist eigentlich mit den miniaturisierten Haaren gemeint? Solche ganz kurzen? 1-2 cm lang? Oder geht es um den Haardurchmesser? Dass diese Haare besonders dünn/fein sind?

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [Kringeline](#) on Wed, 02 Oct 2013 07:10:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich gehe davon aus, dass es miniaturisierte Haare sind, da sie ganz, ganz fein, weiß und sehr leicht rauszuziehen sind. Einige davon sind auch gekräuselt, was auch ein Anzeichen ist.

Das heißt im Grunde, dass die Wachstumphasen sich verkürzen und die Haarwurzeln nur noch verkümmerte und irgendwann dann keine Haare mehr produzieren können.

Subject: Aw: Sommerhaarausfall die X-te
Posted by [mina89](#) on Wed, 02 Oct 2013 09:00:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso. Seltsam. Ich habe auch solche ganz kurzen, feinen Haare (sie wirken sehr hell, da sie so fein sind, denke ich - meine normale Haarfarbe ist eher dunkel). Diese sind aber nie gekräuselt, sondern total glatt, obwohl ich sonst leichte Locken habe. Ich habe irgendwie das Gefühl, dass diese Haare von Regaine kommen, kann das sein? Oft ist es auch so, dass ein herausgefallenes langes Haar oben noch ein solches "Mini-Haar" dran hat, also die beiden Haare kleben oben zusammen (durch Talg oder so?). Aber so als würden sie aus einer Haarwurzel kommen.