
Subject: Könnt Ihr Euch das vorstellen????

Posted by [Moidem](#) on Wed, 21 Aug 2013 06:39:21 GMT

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

Also ich habe ja jetzt so einiges durch, Trichogramm war ok, Blutwerte habe ich soweit checken lassen und nun steht noch ein Termin beim Endo aus. FA hat einen Hormoncheck gemacht und ich bin ratlos.

Laut Hautarzt habe ich keinen HA...

Ich habe jetzt über eine Woche lang Haare gezählt, von 25 bis 300 war alles dabei. Der Durchschnittswert dieser Woche lag bei ca 90-100 Haaren Täglich, was meiner Meinung nach zu viel ist. Meine Ärztin bestätigte mir, daß jede Frau wohl am ehesten selber merkt, wenn ihr Haarausfall Formen annimmt die so vorher nicht da waren.

Wie ist das bei Euch, habt ihr auch so viel Neuwuchs? Sprich Haare in allen Längen, da der HA ja seit 2,5 Jahren besteht.

Nun habe ich gestern beim Baykurs mit meiner Hebamme darüber gesprochen und sie war der Meinung daß es 1000% mit der Schwangerschaft zusammenhängt. Dies ist ja auch meine Meinung, aber von den Ärzten ernte ich nur Kopfschütteln oder werde belächelt. Meine Hebamme meinte dann eben daß meine Schwangerschaft ja nun alles andere als einfach war (ich habe ständig gebrochen und eine Überreaktion meiner Haut auf die Hormone, so daß ich mich echt halb totgekratzt habe, man nennt das Schwangerschaftsdermatitis) Ich meine mein Körper hat ja bereits in der Schwangerschaft sehr viel heftiger auf Hormone reagiert als bei anderen Frauen.

Somit begann der HA auch bereits in der Schwangerschaft und nicht erst nach der Geburt. Zudem habe ich 8 Monate gestillt und inzwischen ist meine Kleine 21 Monate alt. Ziehe ich die 8 Monate Stillzeit noch ab, liegt das alles jetzt 13 Monate zurück. Meine Hebamme meinte daß ein Körper locker 2-3 Jahre braucht um sich von Schwangerschaft und Stillzeit zu erholen, sprich mein HA könnte noch Folge von diversen Mangelerscheinungen sein. Bis auf Eisen wurde ja diesbezüglich nichts untersucht.

Kann das sein? Kann es wirklich möglich sein, daß obwohl das schon weit über ein Jahr her ist immernoch damit zusammen hängt?

Nun habe ich überlegt ob eine Heilpraktikerin sinnvoll wäre oder ein Arzt der auch mal über den Tellerrand schaut, der viell. auch Naturheilverfahren nutzt.

Vielleicht muß ich mal Vitamin D, Zink oder ähnliches untersuchen lassen? Eine Heilpraktikerin war der Meinung daß (ohne mich untersucht zu haben, nur im ersten Gespräch) ein Problem mit meinem Elektrolythaushalt gäbe?

Habe hier schon oft von Vitamin D- Mangel gelesen.

Wie sind eure Erfahrungen damit?

Zudem meinte sie ich wäre ja nun bei der Schwangerschaft nicht mehr die Jüngste gewesen. Mein erstes Kind kam mit 30, das Zweite mit 32 und das Dritte eben mit fast 39. Somit wäre es wohl vom Alter her logisch, daß mein Körper länger braucht. Zumal die ersten beiden Schwangerschaften völlig problemlos verliefen, außer etwas Übelkeit war nichts und bei der letzten dachte ich echt manchmal mein letztes Stündlein hätte geschlagen.....

LG Susan

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [tividi](#) on Wed, 21 Aug 2013 21:27:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Susan

hm genau das hab ich mich auch desöfteren gefragt..

Ich hab meinen Haarausfall auch seit nach der Schwangerschaft. Aber der fing glaub so ca 10 Monate nach der Geburt an. Meine Tochter wird jetzt bald schon 3.

Sämtliche Ärzte meinten das könnte mit der Schwangerschaft nix mehr zu tun haben nach einem Jahr.

Und ich denke auch nicht mehr das es vielleicht doch noch daher kommt... jetzt nicht mehr.. anfangs hat ich noch die Hoffnung..

Wenn ich du wäre würde ich aber Zink mal untersuchen lassen und Vitamin D schadet sicher auch nicht.

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Moidem](#) on Thu, 22 Aug 2013 05:18:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tividi,
ist Dein Haarausfall unverändert? Nimmst Du was ein? Ich versuche es jetzt mit Pantovigar, nehme es 5 Tage und rechne so mit 3 Monaten Einnahmezeit, bis sich was tut. Inzwischen träume ich fast jede Nacht davon, daß ich meine langen Haare abschneiden muß ...es ist so schlimm manchmal.

Habe schonmal überlegt Cellagon Felice zu probieren, aber ich will jetzt nicht so viel gleichzeitig machen, sonst weiß ich nacher nicht was geholfen hat....
Jetzt ziehe ich das erstmal 3 Monate durch.

Ist das Dein einziges Kind? Vielleicht hast Du ja die Hoffnung daß es sich mit einer erneuten Schwangerschaft wieder einpendelt? Ich hoffe echt so sehr daß ich den HA wieder los werde, aber inzwischen wird meine Jüngste ja auch schon bald 2 und mein HA begann sofort mit der Schwangerschaft, von schönen Haaren in der Schwangerschaft keine Spur....

LG Susan

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Moidem](#) on Fri, 23 Aug 2013 11:59:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Tanja, ich antworte mal hier um Narits Perückentagebuch nicht zu Schreddern
Also mir gehen auch total viele Haare aus, über 100 Täglich sind es auf jeden Fall, momentan habe ich das Gefühl es wird immer mehr. Regaine habe ich hier stehen, benutze es aber nicht, weil ich erstmal noch den Termin beim Endo abwarten will. Ich verstehe auch nicht wieso mein Trichogramm so gut war, ich aber beim Haarewaschen 300 Haare verliere.
Ich bin jetzt erstmal mit Pantovigar angefangen und werde gucken was passiert.
Je nachdem was der Endokrinologe sagt, werde ich dann weiter gucken, über den Hausarzt möchte ich noch Vitamin D und Zink, sowie Ferritin testen lassen.
Ich habe noch ein klein wenig Hoffnung, daß es wirklich mit der vergangenen Schwangerschaft zusammenhängt. Zumindest hoffe ich daß irgendwas raus kommt....
Diese Ungewissheit finde ich am Schlimmsten und dann der Gedanke wie lange man es noch kaschieren kann und ab wann ich wirklich nicht mehr ohne Perücke raus gehen kann. Bisher fällt es keinem auf, außer mir selbst....

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Tanja1](#) on Sun, 25 Aug 2013 10:46:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Susan,
Danke für das verschieben, passte wirklich nicht in das Perücken-Tagebuch
Vielen Dank für Deine schnelle Antwort.
Vitamin D nehme ich auch seit einiger Zeit, bei mir wurde ein Mangel festgestellt.
Beim Endokrinologen war ich 2010, da fing bei mir der kreisrunde Haarausfall an. Gott sei Dank habe ich vor diesem Alptraum seit Ende 2011 Ruhe. Es wurde durch meine 2. Schwangerschaft besser, ist dann nochmal kurz aufgeflackert, dann weg. (Ich bete jeden Tag, dass es dabei bleibt.)
Aber seit dem habe ich halt verstärkt Haarausfall. Es fällt auch noch keinem auf, ausser mir.
Wie schon geschrieben, Trichoscan im Jan. 2013 nicht ok, dann Regaine (ich finde, hilft nicht), lt. Trichogramm im Juli 2013 alles gut. Ist echt merkwürdig??? Ich glaube, ich lass nochmal ein Trichoscan machen. Nur dieses blöde Rasieren, wieder 100,- Euro. Zum Endokrinologen gehe ich evtl. auch nochmal.
Halt uns bitte mal auf dem Laufenden, was bei Dir evtl. rauskommt.
Liebe Grüße,
Tanja

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Moidem](#) on Mon, 26 Aug 2013 08:37:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Tanja, bin doch auch froh mich hier austauschen zu können...
Ich habe in den letzten zwei Tagen kaum Haare verloren. Gestern beim Waschen waren es noch recht viele, aber danach nichts mehr und auch heute morgen konnte ich keine rausziehen. Ist sicher nur Einbildung, oder mal ein guter Tag....nach 10 Tagen Pantovigar kann es ja kaum schon

zu einem Erfolg führen. Ach es wäre zu schön um wahr zu sein.
Ja das mit dem Trichogramm hatte ich ja auch....ich denke aber daß es bei mir eher ein Mangel ist, hast Du schonmal Deine B Vitamine, den Ferritinwert oder auch Zink testen lassen?

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Tanja1](#) on Mon, 26 Aug 2013 10:17:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Susan,
vielen Dank für Deine Antwort. Es tut wirklich gut, sich mit Leidensgenossen auszutauschen.
Zink, Eisen, Selen, Vit. D habe ich letztens erst testen lassen. War alles ok, ausser Vit.D. Ob die B-Vitamine dabei waren, weiß ich ehrlich gesagt nicht.
Habe aber bis vor kurzem ein Vitamin-Präparat "Haar-Vital" aus dem Drogeriemarkt eingenommen. Von daher glaube ich nicht wirklich an einen Vit.B - Mangel.
Wollte damit jetzt aber erstmal ein halbes Jahr Pause machen. Ich denke, sowas ständig einzunehmen, ist bestimmt auch nicht so gut.
Liebe Grüße,
Tanja

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Binne](#) on Mon, 26 Aug 2013 11:11:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... die ganzen Vitamin B Präparate aus der DM / Drogerie sind viel zu niedrig dosiert!!

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Tanja1](#) on Mon, 26 Aug 2013 11:41:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Binne,
kannst Du ein Vit.B - Präparat empfehlen, dass man unbedenklich über einen gewissen Zeitraum nehmen kann?
Gruß,
Tanja

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Moidem](#) on Mon, 09 Sep 2013 10:10:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, melde mich mal wieder....

Also mein HA ist kein Stück besser geworden....es rieselt und rieselt und nach dem Waschen ebenso. Die Zeit verstreicht....in 4 Wochen ist der Termin beim Endo. Pantovigar nehme ich jetzt seit gut 4 Wochen...aber nix.....naja soll ja eh dauern, aber man hofft ja trotzdem immer..... Insgesamt mache ich mir weniger Stress, zähle nicht mehr, schiebe es beiseite und genieße mein Leben. Nur ab und an noch beschleicht mich etwas Panik, aber nur selten und ich geh´s gelassen an....

Mehr kann ich eh nicht tun, der HA wird sich nicht aufhalten lassen, wenn ich in Panik verfallt oder Haare zähle.

Ich halte Euch aber auf dem laufenden was sich beim Endo ergibt und ob Pantovigar vielleicht doch noch anschlägt.

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????

Posted by [Moidem](#) on Wed, 11 Sep 2013 08:40:39 GMT

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

Heute nach und beim Waschen waren es wieder mal Unmengen, bei 200 habe aufgehört zu zählen....ja ich wollte nicht mehr zählen, aber diesmal war es so viel....

Schätze so um die 250 und da ist nichtmal das dabei, was ich jetzt noch über den Tag verliere....es ist so frustrierend.....

Die meiste Zeit kann ich gut damit umgehen, nur an solchen Tagen nicht.....

Pantovigar nehme ich jetzt einen Monat....naja Geduld....

Wenn das so weiter geht werde ich bald ohne Hilfsmittelchen nicht mehr rumlaufen können.....ich hasse das alles so. Aber wem erzähle ich das.....Euch geht's ja nicht anders.....

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????

Posted by [Binne](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:06:24 GMT

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

Hi!

Pantovigar ist meines Wissens gar nicht so hoch dosiert, kann gut sein, dass du ewig auf eine Wirkung warten musst... ich habe das auch mal genommen... sauteuer und ohne Erfolg... hm... mag dir nicht die Hoffnung nehmen, aber vielleicht schreibst du mal hier uns die Inhaltsstoffe auf, damit wir mal einen Blick drauf werfen können!

Ich nehme zb seit 2 Monaten hochdosiert Vitamin B (6, 12 und einen Komplex) ein , und zwar NÜCHTERN, stocknüchtern (nämlich nachts!) und mein HA ist merklich zurückgegangen.. letztes Jahr um die Zeit hatte ich noch Zahlen bis zu 500 pro Wäsche, nun sind es deutlich weniger... immer noch mehr als genug und es muss nun ja auch noch NACHWACHSEN!., aber es erleichtert mich immerhin etwas...

ob es jetzt an den B Vitaminen überhaupt liegt, meine Verbesserung, weiß ich natürlich auch nicht ich glaube es einfach mal

LG!

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Moidem](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:29:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja das habe ich auch schon gelesen daß Pantovigar niedrig dosiert ist. Andererseits muß man dem Zeugs auch Zeit geben...ich werde es jetzt diese 3 Monate durchnehmen und wenn es nix nützt sehe ich weiter. Anfang Oktober habe ich ja dann nochmal einen Termin beim Endo, da kann ich ja auch nochmal einiges ausschließen und ich werde jetzt nochmal darauf bestehen daß Zink, Ferritinwert und Vitamin B untersucht werden....

Ich gucke gleich mal drauf, was drin ist....

500 am Tag ist ja schon der absolute Horror Binne, wie bist Du da ruhig geblieben? Bist Du nicht oder?????

Ich untersuche gerade ständig ältere Fotos um zu sehen daß ich ganz sicher immer schon so einen Scheitel hatte.....

LG Susan

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Binne](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:32:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lass auch den HOLO-TC untersuchen; dieser Wert gibt am Besten Aufschluss darüber, ob bei dir ein B -Mangel vorliegt, auch wenn der B12 Wert "noch" gut sein sollte..

Ich bin nicht ruhig geblieben, im Gegenteil, ich hatte mir Full Lace Wigs bestellt und wollte mir die Haare alle abrasieren.. dann kamen die Wigs leider zu klein an und mein HA besserte sich zeitgleich, so dass ich erstmal wieder durchschnaufen konnte...

LG!

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Moidem](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:42:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OK, danke für die Info...bin noch so am hin und her überlegen ob ich zum Naturheilpraktiker gehen soll, hier ist eine die auch Krankenschwester ist und auch so einiges drumherum macht. Mich nerven diese Haare überall auch so extrem, daß ich auch schonmal den Gedanken hatte sie zumindest abzuschneiden....habe ziemlich langes Haar. Da sieht es ja noch extremer aus und durch die vielen nachwachsenden Haare sehe ich eh schlimm aus. Ohne föhnen geht da nix mehr, sonst seh ich aus als hätte ich abgebrochene Haare. Dazu kommt noch ein Ansatz, da ich

mich grad nicht traue noch irgendwas mit meinen Haaren zu machen, außer sie zu schneiden. Meine Naturfarbe ist braun...mit grauen Haaren dazwischen und die Strähnen sind Kastanie...sieht blöd aus, aber ich lass es jetzt erstmal so. Trage sie eh nur noch zusammen, da dann nicht so viele rumliegen und ich nicht immer daran denke und mir nicht so oft durch die Haare fahre und dann wieder 20 in der Hand zu haben.

Irgendwie habe ich auch schon gedacht..."Dann fällt doch alle aus, dann rasier ich eben und trage eine schöne Perücke" Ist schon ätzend alles, aber man muß ja damit leben. Ich frage mich, ob der HA auch ohne die Schwangerschaft eingesetzt hätte. Versteht mich nicht falsch, ich würde meine Kleine für nichts hergeben und sie ist mir jedes einzelne Haar wert, was ich verloren habe, aber ich frage mich eben immer und immer wieder, ob es auch so gekommen wäre....

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Moidem](#) on Mon, 16 Sep 2013 12:16:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich nun entschlossen nicht mehr zu rauchen....heute morgen habe ich die letzte geraucht....
Hilfe ist das schwer, aber ich will nichts unversucht lassen damit dieser sch....Haarausfall endlich aufhört.

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 16 Sep 2013 12:55:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Moidem,

ich finde diesen Gedanken total nachvollziehbar. Man fragt sich doch ständig, was wäre, wenn. Was wäre, wenn ich einfach wieder ein normales Leben haben könnte. Keiner, der das nicht kennt, kann diese ständige psychische Anspannung nachvollziehen, die wir zu Schubzeiten haben.

Aber ich glaube, wenn es nicht durch die Schwangerschaft passiert, wäre, hätte es was anderes angetriggert.

Wenn man eine Veranlagung zu HA hat, dann gibt es bestimmte Dinge, die sie einfach früher oder später auslösen.

Bei mir war es eine schlimme Diät.

Ich beineide dich um dieses Glück, Kinder zu haben, denn gerade denke ich, mich wird nie einer haben wollen, wenn das so weiter geht.

Vielleicht tröstet dich das ja, dieses Glück zu haben!

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Moidem](#) on Mon, 16 Sep 2013 13:21:05 GMT

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

Ach sag sowas nicht, sicher wird Dich auch jemand so haben wollen...ganz bestimmt. Du bestehst doch nicht nur aus Haaren, aber ich kenn diesen Gedanken und denke dann..."Mein Mann haut sicher ab wenn ich bald kahl bin"...aber auch das ist Unsinn.

Ich kenne diese Negativgedanken nur zu gut. Zum Glück habe ich durch meine Mäuse viel Ablenkung, aber es macht einen trotzdem manchmal fertig.

Man will doch einfach nur ganz normal sein, kein Model, nur ganz ganz normal..... Komisch, mit allem komme ich klar was sich durch eine Schwangerschaft so verändert. Ob Schwabbelbauch oder Hängebusen (und ich war echt mal super super schlank) das macht mir nix aus...aber die Haare zu verlieren ist einfach der Horror. Zumal ich immer wunderschöne, naturgewellte, lange glänzende Haare hatte...ja hatte...

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 17 Sep 2013 10:39:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hach, ich weiß... ich hatte nur grad jemanden kennengelernt, fand den echt toll... und dachte, er mich auch. Nun meldet er sich nicht mehr. Also schon zu lange nicht. Und man denkt natürlich immer gleich: Es ist wegen der Haare. Mich zieht das grad so runter. Aber ich will ja eigentlich gar ned rumheulen. Ich wollte dir eigentlich sogar sagen, was du mir auch gesagt hast: Es gibt mehr im Leben, als Haare. Wir müssen das manchmal nur wieder neu lernen.

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????
Posted by [Moidem](#) on Tue, 17 Sep 2013 11:07:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Haarstatus verschlechtert sich zusehens, aber gestern habe ich eine Frau an der Kasse im Baumarkt gesehen, die hatte wirklich einen ganz lichten schlimmen Oberkopf und sie tat mir so leid, weil ich mir dachte daß sie sich sicher grauenhaft fühlt, so an der Kasse sitzend, wo ihr jeder auf den Kopf glotzen kann. Sie war noch sehr jung und hatte echt ein hübsches Gesicht. Da dachte ich okay so weit würde ich es nicht kommen lassen, also mit dem Status würde ich nicht ohne Haarteil aus dem Haus gehen.

Novemberkind, immerhin hat sich doch der HA durch Absetzen der Pille nicht arg verschlimmert, eher im Gegenteil.
Gib Deinem Körper noch ein wenig Zeit. Ich bin jetzt seit gestern noch rauchfrei...ist so schwer, habe aber so ein Buch entdeckt wo es um Übersäuerung des Körpers durch Zigaretten, Kaffee, Süßes und schlechte Ernährung geht....
Da ging es darum, daß durch diese Übersäuerung die Speicher der Haarwurzeln auch geschädigt werden. Tja somit versuche ich auch etwas gesünder zu essen und zumindest die Kippen weg zu lassen. Ist echt hart...

Er wird sich sicher nicht wegen Deiner Haare nicht mehr gemeldet haben....ganz ehrlich vielleicht hat es einfach nicht gepasst. Auf den Fotos fand ich Deinen Status wirklich nicht sehr schlimm oder auffällig, ich glaube auch daß bei mir alle hier sagen würden "Was willst Du eigentlich"...aber ich selbst sehe es eben, ich bin kritisch mit mir, wie kein anderer. Ich finde eben daß meine Haare ganz schlimm aussehen....
Aber glaub mir wir sind nicht wirklich Ojektiv....

Subject: Aw: Könnt Ihr Euch das vorstellen????

Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 18 Sep 2013 07:38:29 GMT

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

Nein objektiv sind wir sicher nicht.

Man packt das psychisch eben nicht immer gleich gut.

Die Trennung von meinem Ex letztes Jahr. Gleichzeitig ab Januar den schlimmen Haarausfall und nun ist es ein Auf und Ab. Beim Kämmen an normalen Tagen kaum HA, am Washtag immer noch viel zu viele. Aber du hast Recht: Man muss dem Körper Zeit geben. Und bevor ich wie die Frau an der Kasse mit lichtem Haar rumlaufe, lege ich mir auch ein Haarteil zu.
