

---

Subject: Es läuft :)

Posted by [Wombatbaby](#) on Sun, 20 Oct 2013 18:15:25 GMT

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

---

Hallo

Habe mich ja vor einiger Zeit hier [http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/1483/45302/#msg\\_45302](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/1483/45302/#msg_45302) vorgestellt.

Nun möchte ich ein bisschen weiter berichten. Ich hatte ja mit diesen Concealern und Haarfasern begonnen, das war aber nichts für mich, weder in der Handhabung noch in der Wirkung.

Nahrungsergänzungsmittel und das (arschteure) Regaine habe ich weiter benutzt. Ansonsten blieb trotz meiner Arztbesuche alles gleich: die Pille, Medikamente gegen SDUF, der Versuch abzunehmen. Hatte nach einiger Zeit auch richtig, richtig heftiges Shedding. Es gab viele Tränen, ich war wahnsinnig deprimiert, aber hab heulenderweise weitergemacht. Und was soll ich sagen: es sprießt. Oder vielleicht will ich das auch nur sehen. Aber auf jedem Fall fällt es mir schon viel leichter, meine Haare zu kämen. Das macht Mut! Zum allerersten Mal seit meiner Pubertät scheint sich etwas zu verbessern. Ganz ehrlich, ich hatte es so recht nicht geglaubt.

Kann ich noch irgendetwas gutes tun, was meint ihr?

Ich hänge noch ein Bild an!

Liebe Grüße

---

### File Attachments

1) [haare.jpg](#), downloaded 1499 times

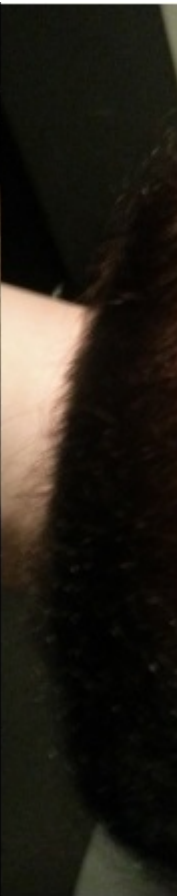
---



**2. Juli**



**27. August**



**20. Okt**

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [susanne27](#) on Sun, 20 Oct 2013 18:52:45 GMT

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

---

Freut mich sehr für Dich, man sieht auf jeden Fall eine Verbesserung!

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 20 Oct 2013 21:51:50 GMT

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

---

Das ist ja eine beachtliche Verbesserung. Und das kommt "nur" durch die Sachen, die du im Moment nimmst (also das, was du im Text aufgeführt hast)? Seit wann nimmst du das alles, seit Juli oder schon länger?

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [wutang](#) on Mon, 21 Oct 2013 07:16:14 GMT

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

---

WOW DAS ist super !!!!

Ich freu mich mega für dich       !!!!

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [Binne](#) on Mon, 21 Oct 2013 07:56:28 GMT

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

---

Ich finde es auch spitze!!!!

Nimmst du alles erst seit Juli?

Sonst könnte man meinen, die primäre Verbesserung käme vom Minox... was natürlich auch der Knaller wäre!!!

Wenn Du alles zusammen erst seit Julia nimmst, kann man nur spekulieren... aber was es auch ist, dass dir hilft... genieße es!!!

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [Wombatbaby](#) on Mon, 21 Oct 2013 19:19:05 GMT

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

---

Aaah, habs den ganzen Tag gescheut, reinzuschauen, weil ich mir dachte, vielleicht bilde ich es mir auch nur ein. ;D

Also, die Pille und das L-Thyrox nehme ich schon seit Jahren. Bis Juli hab ich sporadisch immer mal dieses Biotin vom Aldi dazu genommen - nach dem Versuch mit El Cranell hab ich mich damit auch nur noch wenig beschäftigt, weil ich nach der langen Zeit mit Haarausfall dachte, das lässt sich nie mehr drehen und das mir schon viel zu viele Haare fehlen.

Mitte Juni war ich dann bei meiner FA und sie hat mich so ein bisschen angetrieben, weil sich das PCOS ein wenig verbessert hatte und dann hat sie mich in diesen androgenetischen Dingen ein wenig motiviert und mir das Minox angedreht. Hab dann noch bis Ende Juni gewartet und eben hier und im Netz gelesen und hatte Angst vor weiterem Haarausfall. Anfang Juli hab ichs dann einfach gemacht und mich gleichzeitig nach diesen Nahrungsergänzungssachen umgesehen, weil die hier so viele stehen hatten. Da bin ich zu diesen Merz Haar activ Pillen gekommen, weil diese L-Cystein enthalten und das wohl gut sein soll. Joa, und so mache ich bisher weiter. Bin aber gerne für Tipps offen!

Das klappt auch wirklich ganz gut bisher, nur die Kopfhaut dankt es nicht immer. Habe aber hier schon gelesen, dass ich Panthenol mit reinmischen darf!?

---

Und ich habe auch immer noch ein bisschen Angst, dass das alles wieder weg geht. Es sind ganz flaumige, feine Haare :/ Aber hey, es sind welche!

Danke für eure lieben Worte <3

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)  
Posted by [Nilufar1](#) on Mon, 21 Oct 2013 21:50:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Woooooow

Freue mich sehr für dich! Glückwunsch!

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)  
Posted by [Brownie](#) on Tue, 22 Oct 2013 04:20:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was für eine eindrucksvolle Dokumentation!

Eine beachtliche Verbesserung in relativ kurzer Zeit.  
Das macht Mut und Hoffnung, es doch mal mit Regaine zu probieren.  
Außerdem ist es ermutigend, hier auch mal Userinnen mit realen Haarproblemen zu finden, ich wünsche es zwar keinem, aber bei den meisten Einträgen bin ich doch eher verwirrt, was die mit Alopezie zu tun haben sollen und eigentlich wollte ich mich deshalb auch schon wieder abmelden.

Danke für den Bericht und ich wünsche dir, dass sich dein Haarstatus weiterhin so toll bessert!

LG

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)  
Posted by [Wombatbaby](#) on Tue, 22 Oct 2013 18:01:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke nochmal, ihr Lieben

@Brownie: Ich hab auch Jahre gebraucht damit ich Minox ausprobiere, weil ich einfach viel zu viel Angst hatte - jetzt war es leider schon so weit das ich dachte "ob die paar Federn oben und noch weniger ist auch schon egal". Bis jetzt hat es sich bezahlt gemacht und ich würde mir so

wünschen, dass es so bleibt. Ich glaube, das wichtigste ist diese Sheddingphase zu überstehen und durchzuhhalten, damit man sieht obs wirklich was bringt. Das ist schon eine harte Entscheidung :/

Und ja, wegen meinem Haarstatus hatte ich immer Angst hier etwas zu schreiben Mitgelesen habe ich ja nun schon eine Weile. Sicherlich ist jede Art von Haarausfall richtig krass und belastend. Aber es ist halt doch noch einmal ein Unterschied, ob sich ein Scheitel gerade leicht lichtet oder ob der Oberkopf immer glänzt vor lauter sichtbarer Kopfhaut. Aber ich denke, hier ist für alle Platz und ich hab schon ein paar ganz tolle private Nachrichten bekommen von Leuten, denen es ganz ähnlich ergeht.

Auf Dauer würde ich natürlich auf eine günstigere Variante umsteigen vom Minox und habe jetzt schon alles gelesen von selbst gemischt in der Apotheke bis zu Import aus dem Ausland. Was hat sich denn so für euch bewährt oder was würdet ihr testen?

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [Wombatbaby](#) on Sat, 05 Apr 2014 16:28:42 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben

Wollte mich auch hier mal wieder melden. Nun, es läuft immer noch. Zwar nicht mehr so euphorisch, aber immerhin. Habe wieder ab und an Haarausfallphasen. Nicht mehr so krass wie früher, aber ich merke es halt. Heute habe ich mich zum ersten Mal ohne frische Haarfarbe getraut, ein neues Foto zu machen. Siehe da, die Haare scheinen nicht mehr nur farblos nachzuwachsen.

Ansonsten hänge ich immer noch beim teuren Regaine :/ Ein paar Wochen hatte ich richtige Probleme mit kaputter Kopfhaut, das hat sich aber wieder gelegt.

Nach monatelanger Warterei habe ich demnächst einen Endokrinologen-Termin. Es ist ja immer noch "nur" eine Symptombehandlung. Auch wenn die meiner Seele echt gut tut

---

### File Attachments

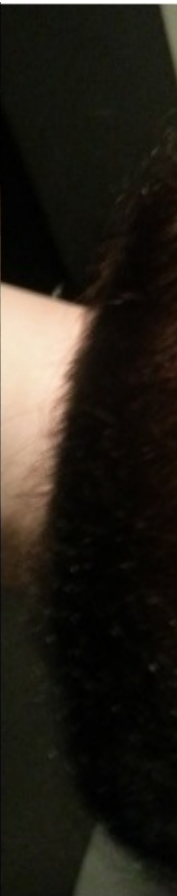
1) [haare.jpg](#), downloaded 824 times



**2. Juli**



**27. August**



**20. Okt**

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [Cheetah74](#) on Sun, 06 Apr 2014 05:33:49 GMT

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

Wow, toller Fortschritt

Bei mir sahs im September etwas gleich aus, wie bei Dir im Juli. Ich hatte nur nie den Mut, Bilder zu veröffentlichen.....

Du hast auch PCOS?

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [sunflower3](#) on Sun, 06 Apr 2014 06:47:31 GMT

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

Hallo Mädels,

habe auch Pco mit rasanter Verschlechterung und extremem HA.

Mir hat nur leider Minox nicht so geholfen habe aber das Alostil genommen aus FRankreich kostet 15 Euro. ( soll aber die selben Inhaltsstoffe haben)

Meine Frauenärztin meint durch das PCO werde ich weiter HA haben. Androcur hat mich körperlich was kaputt gemacht.

Ich überlege Progeteron zu nehmen ??

Aber meine FA hält nicht all zuviel dies beim Hormonchaos zu nehmen aber ich fände es logisch. MMMH

Ig sun

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [Cheetah74](#) on Sun, 06 Apr 2014 07:40:38 GMT

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

---

Hallo Sun

Versuche es jetzt auch mit prog. Später kommt noch metformin dazu.

Dieses verdammte hormonchaos ist zum k.....

Prog wird im englisch sprachigen raum auch oft bei pcos eingesetzt, da es oft vermag das Gleichgewicht wieder herzustellen.

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [Wombatbaby](#) on Sun, 06 Apr 2014 09:56:16 GMT

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

---

Ja, habe auch PCOS, schon seit ich 16 bin. Das hat bei mir AGA-technisch halt voll eingeschlagen.

Meine Ärzteschaft ist generell auch gegen Prog, Metformin und Versuche mit anderen Wirkstoffen. Lediglich meine Frauenärztin ist eben meiner Meinung, dass eine reine Symptombehandlung das Problem ja nicht ändert :/ Darum auch mal wieder ein Besuch beim Endo.

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)

---

Posted by [Cheetah74](#) on Sun, 06 Apr 2014 14:33:23 GMT

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

---

Woa, ich könnte gerade .....

PCOS ist nicht heilbar, da bleibt einem nichts anderes übrig, als zu versuchen etwas Ruhe in das Ganze zu bringen! Sicher ist es auch eine Symptombekämpfung, ja, aber einfach zuzuschauen und den Kreislauf nicht zu unterbrechen, ist auch für den Körper schädlich.

Wurde bei Dir denn nie ein Insulinresistenztest gemacht oder geschaut, was evtl. der Ursprung des PCOs ist?

Nebennieren oder zu hohes Cortisol, SD usw.?

Einfach nur die Pille reinzuhauen ist die Standardlösung der Ärzte, löst aber rein gar nichts, im Gegenteil.

Bei mir ist/war so ziemliches alles aus dem Ruder, Nebennieren, zu hohes Cortisol, SD von der Überfunktion in die Unterfunktion und wieder retour und eben die Insulinresistenz, kein Wunder spinnen meine Hormone so rum.

Von daher weiss man bei mir immer noch nicht genau, was der ursprüngliche Auslöser war....

ah, ich sehe gerade, dass Du Probleme mit der Schilddrüse hast, hatte ich überlesen.

Kämpfst Du immer noch mit Deinem Gewicht? Dann würde ich wirklich mal einen Insulinresistenztest machen lassen...

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [Lichtfeli](#) on Mon, 07 Apr 2014 12:09:29 GMT

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

---

Ist das ein Unterschied, WOW!

Ich persönlich befinde mich eher ganz links, also wie Du im Juli und hab mich irgendwann entschieden, nichts mehr zu machen, weil ich Angst vor all den Nebenwirkungen hatte. Bin aber schon schwer baff, was sich da bei Dir getan hat.

Wer weiß, vielleicht probiere ich doch irgendwann noch mal ;0).

Liegt bei mir allerdings nicht an PCO, etc, aber wer weiß, vielleicht hilft es ja dennoch.

Erstmal habe ich mich für den Weg mit einem Haarteil entschieden und dann werde ich entscheiden, ob ich ansonsten weitere Dinge unternehme oder einfach endlich mal "Ruhe" habe.

Berichte bitte weiterhin, wünsche alles Gute!

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)



Posted by [Wombatbaby](#) on Mon, 07 Apr 2014 15:32:04 GMT

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

---

@cheetah74: Vielleicht habe ich mich falsch ausgedrückt. Mir ist bewusst, dass PCOS nicht ausgeheilt wird. Ich möchte einfach weiterforschen und versuchen rauszufinden, was alles warum nicht in meinem Hormonhaushalt funktioniert und irgendwie eine Idealsituation schaffen. Ich muss in regelmäßigen Abständen zum Insulinresistenztest - bin wohl der einzige Stammgast, dazu noch übergewichtig, bei der Diabetologin ohne irgendeinen Befund. Darum tanze ich ja nun mal wieder beim Endo an.

@Lichtfeli: Danke! Ich verstehe das voll und es hätte ja auch einfach mächtig schief gehen können. Und ob das eine Dauerlösung ist, weiß ich ja auch nicht so recht. Aber ich berichte weiter <3

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [sunflower3](#) on Mon, 07 Apr 2014 19:42:07 GMT

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

---

du sagtest auch das Pco hat sich verbessert wie hast du das denn gemacht ? vll kommt auch daher die Haarbesserung + Minox und ERgänzungsmittel?

Ich bin auch ratlos nimm immer mehr zu /insulinrestinstenz liegt Gott sei dank nicht vor LG sun

Bin dennoch froh das sich Frauen mit PCO jetzt melden , denn hier ist der HA Extrem und vor allen Dingen die Lichtungen , Bei mir sieht es auch fast so aus.

Natürlich ist HA für alle Schlimm aber wenn es andere nicht wahr nehmen Glückwunsch.

Bei PCO mit AGA geht es meiner Meinung nach rasant

lg sun

---

---

Subject: Aw: Es läuft :)

Posted by [Cheetah74](#) on Tue, 08 Apr 2014 04:37:33 GMT

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

---

Bei mir war das PCOS wahrscheinlich schon länger unterschwellig vorhanden, da es bei uns mit Kindern nie geklappt hat.

Etwas stärkere Behaarung hatte ich seit der Pubertät, seit letztem Jahr mutiere ich langsam zum Affen...

Komischerweise hatte das auf meine Kopfhaare nie grosse Auswirkungen bis zum letzten Jahr, im Gegenteil, ich hatte immer dicke und unglaublich viele Haare...

Ich bin ja schon etwas älter, und ich glaube, da ich so langsam Richtung Wechseljahre gehe, herrscht bei mir noch zusätzlich ein Ungleichgewicht vor oder wird verstärkt.

Ich kann nur hoffen, dass bei mir das Metformin etwas Ruhe bringt und das Progesteron auch etwas ausgleichend wirkt. Ansonsten bin ich am A.....

Im Moment ist mein Haarstatus zwar um einiges besser als letzten Herbst, aber wie lange....

---