
Subject: Haarausfall seit 10 Jahren, was habt ihr für Tipps!

Posted by [Trixilein](#) on Sun, 18 May 2014 16:57:52 GMT

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

Hallo,

ich möchte mich hier im Forum mal um Kontakte bemühen, die eventuell noch Ideen haben wie man mit der AA der Frau umgehen kann, Tipps, Tricks, Ideen und sonstiges.

Ich bin 31 Jahre und habe zum ersten Mal mit 21 Jahren bemerkt das mir vermehrt Haare ausfallen. Ich hatte sehr dicke und lange Haare welche zum jetzigen Zeitpunkt zwar noch lang aber eben immer weniger werden.

Nach diversen Terminen bei Hautärzten und in der Uniklinik "Haarsprechstunde" stand fest AA der Frau, zum Teil hatte ich einen extremen Juckreiz auf dem Kopf.

Mein Hautarzt riet mir zur Behandlung mit Minoxil dies habe ich über mehrere Jahre benutzt eine wirkliche Besserung hat sich dadurch nicht eingestellt.

Ich habe es dann nach 3 Jahren abgesetzt da ich nicht immer von einem Mittel abhängig sein wollte, nach dem Absetzen habe ich nicht wirklich eine Veränderung erkannt der AA hat sich wie zuvor auch zeitweise beruhigt und ist dann in diversen Abständen wieder stärker geworden.

Zudem bin ich jetzt mit 31 in einem Alter wo man an die Familienplanung denkt was unter Minoxil nicht einfach ist.

Ich bin dann mit 27 Jahren auf eine hormonfreie Verhütung mittels Gynefix Kupferkette umgestiegen was mir körperlich gut getan hat, ohne den Einfluss von Hormonen. Zum jetzigen Zeitpunkt verhüte ich nicht.

Im Moment benutze ich lediglich Schüßlersalze und Aminosäuren als Nahrungsergänzung gegen den AA, zum Teil hat man gute Phasen ohne Juckreiz und ohne übermassigen Haarausfall zum Teil macht es mich einfach Wahnsinnig.

Ich habe lange Haare und Strähne mit die Haare um etwas mehr Fülle zu simulieren, dadurch kann ich gut meine Geheimratsecken verstecken aber es belastet einen doch sehr als noch junge Frau.

Hat jemand einen Tipp für mich da ich doch sonst ein sehr lebenslustiger Mensch bin und mich eigentlich auch nicht von meinen Haaren davon abbringen lassen möchte.

Lieber Gruß

File Attachments

1) [20140518_183114\(1\).jpg](#), downloaded 627 times



Subject: Aw: Haarausfall seit 10 Jahren, was habt ihr für Tipps!

Posted by [LuisaK.](#) on Mon, 19 May 2014 03:04:20 GMT

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

Meine Tipps für dich:

1. Auf die Ernährung achten, den der Hauptgrund bei vielen liegt wirklich an der falschen Ernährung kaum Vitamine lässt auch dazu führen das die Haare nicht mehr gut versorgt werden und so entsteht meist auch der Anfang vom Haarausfall.
2. Richtiges Shampoo! Das ist auch sehr wichtig, viele die ich kennen gelernt habe konnten den Haarausfall schon reduzieren als sie einfach ein anderes/besseres Shampoo benutzt haben.
3. Die Haare nicht mit zu viel Hitze (Glätteisen, Föhn, und auch Färbungen) belasten.

Viel Erfolg!
