
Subject: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....
Posted by [Moidem](#) on Sun, 22 Jun 2014 10:33:04 GMT

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

Hallo Mädels, ich bin wieder hier und der Grund ist...mein Haarausfall ist wieder da. Nach 6 Monaten Ruhe (ganz weg nicht, aber besser) ist er nun wieder voll da, ich bin also wieder mit meinen Nems angefangen. Vitamin D, Jod und Folsäure...diesmal nehme ich auch Zink dazu. Ich hatte in der Vergangenheit meine Haare abschneiden lassen....nicht kurz, aber ein gutes Stück und da war es auch besser. Jetzt haben sie wieder eine gewisse Länge und es ist wieder schlimm. Wie ihr vielleicht noch wisst habe ich genügend Neuwuchs...toll werden jetzt einige sagen und ja das ist auch toll, aber die nachwachsenden sind krauser und sehen aus wie eine Unterfrisur und es wird zunehmend schwerer sie zu frisieren. Zu allem Überfluss habe ich einen neuen Frisör probiert, der hier im Dorf ist und der hat mich total schlimm verschnitten. Hinten ist eine so krasse Stufe, die wie ein Treppe aussieht und vorne alles mit dem Messer ausgedünnt. nun bleibt mir nichts anderes als sie bis auf die Schulter abzuschneiden und sehr zu stufen. Meine alte Frisörin ist hoffentlich nächste Woche da und rettet was noch zu retten ist, solange trage ich sie zusammengesteckt, denn offen geht es wirklich nicht. naja soweit zu mir. In meinem Frisörladen gibt es sogar ein Zweithaarstudio und die Meisterin ist selbst von Alopezie betroffen und Perückenträgerin und sie sieht super aus und wirkt lebensfroh. Also bin ich da bestens aufgehoben, wenn es mal so kommen sollte. Experimente mit anderen Frisören werde ich mir ersparen, dann fahre ich lieber die gute halbe Stunde zu meinem alten. Also ich bin wieder hier um mir Kummer von der Seele zu schreiben und um mit Euch unser Schicksal zu teilen. Ach ja und angefangen hat mein HA nach der Geburt meiner 3ten Tochter (also 1 Sohn 2 Mädels) und sie wird im Nov.3. Insgesamt ist mir der Haarausfall egal geworden...manchmal nervt es mich, aber verschnittene Haare ärgern mich mehr und das ist doch schonmal toll. Ich heule nicht mehr und lasse den Dingen ihren Lauf, denn ich habe vor Augen wie wunderschön Zweithaar aussehen kann und wie lebenslustig man sein kann ohne Haare, wenn ich zu meinem Frisör gehe. Die Frau hat schon vieles an Wissen weiter gegeben und Beruf mit Erfahrung an der eigenen Person kombiniert. Wer könnte einen besser beraten als ein Zweithaarspezialist, der selbst diesen Weg gehen musste und nach perfekten Lösungen gesucht hat.Falls jemand die Adresse möchte geb ich die gerne weiter (pn), ich will keine Werbung machen, denke nur es ist nicht so leicht jemanden zu finden der sich damit auskennt. Zudem wollte ich noch sagen daß meine Kopfhaut juckt....das werde ich mal beim Hautarzt abklären...mehr aber auch nicht, ich bin arztmüde und habe kein Bock mehr nicht ernst genommen zu werden. Ich habe einen Schilddrüsenknoten und nehme Jod deswegen ein.

LG Susan

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....
Posted by [wutang](#) on Sun, 22 Jun 2014 12:37:54 GMT

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

Hallo !!!

Ich hab heut gerade an dich gedacht und mich gefragt was los ist bei dir, obs besser geworden ist oder du einfach nicht mehr hier bist!

Jetzt weis ich es! Schade das er wieder gekommen ist! Ivh trage seit Freitag eine verklebte peruecke! sieht hammer aus

Lg

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [Moidem](#) on Sun, 22 Jun 2014 12:53:02 GMT

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

Hey Wutang, Dich kenn ich auch noch und habe mich auch gefragt ob nun der Pillenwechsel die Lösung war, wohl nicht wenn ich lese daß Du nun eine Perücke trägst. Erzähl mal wie trägt sie sich denn, vor allem bei dem Wetter. (also so wie Pfingsten) und wie wurde sie verklebt? Musstest Du rasieren? Fragen über Fragen. Wie lang trägst Du sie und was hast Du bezahlt????? Auch wenn ich eigentlich lieber nicht hier wäre (weil der HA weg geblieben wäre) so freue ich mich sehr vobn Dir zu lesen. Wie hat Dein Umfeld reagiert und wie kommst Du damit zurecht?

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [kati82](#) on Sun, 22 Jun 2014 13:39:57 GMT

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

hallo Ella28! ja, haben alle einen schweren weg zu gehen.. aber es gibt möglichkeiten um es besser zu ertragen und ein stück selbstwert zurück zu erobern wenns zu schlimm wird! schön das du eine tolle beraterin an deiner seite hast! ich versuche ebenso zu handeln wie du... ich lasse es auch nicht mehr so an mich heran. führe aber mein ha tagebuch, einfach weil es mir gut tut. nehme viele nems und versuche seelisch auf die beine zu kommen um dadurch vielleicht zusätzlich eine besserung zu bewirken. denn im letzten jahr, nach einigen traurigen geschehnissen begann das ganze dilemma ja erst so richtig... seitdem schleppt es sich so dahin. es gibt gott sei dank auch immer mal gute tage, da sind es nur so an die 200. meine haare sind sehr dünn aber wachsen schneller seit den nems. neuwuchs hab ich auch.. der scheint sich ganz gut zu entwickeln. aber den verlust wiegt er halt nicht richtig auf... lieber gruß

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [Laila](#) on Wed, 25 Jun 2014 17:52:41 GMT

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

Hallo wutang,

Waere toll wenn du uns Details berichten wuerdest!
Bin sehr gespannt.

Liebe Gruesse

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [wutang](#) on Tue, 08 Jul 2014 10:59:08 GMT

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

Sorry, ich hab das erst jetzt gelesen

Hab heute einen Beitrag dazu verfasst, wo ich so ziemlich all meine Eindrücke bis jetzt reingeschrieben hab. Falls noch fragen sind, einfach fragen

Ig

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [Moidem](#) on Tue, 08 Jul 2014 13:19:07 GMT

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

Mein Haaraufall ist nach wie vor da, beim Waschen geht es noch, aber so tagsüber verliere ich sehr viel....merke es wieder beim saugen und wischen und jetzt weiß ich auch, der HA war definitiv ein halbes Jahr lang ganz weg. Ich bin wieder mit dem Nems angefangen...nehme brav mein Jod, die Folsäure und Vit. D.

Meine Haare musste ich recht kurz schneiden lassen, da ein anderer Frisör mir die dermaßen verschnitten hat, daß meine Frisörin nicht viel retten konnte. Immerhin sind die noch auf der Schulter, aber die waren mal so lang. Ich bin dann froh wenn in 3-4 Monaten auch der versäbelte vordere Teil soweit nachgewachsen ist, daß ich sie wieder ohne Glätten tragen kann, ungeglättet fällt der Unterschied doch auf oder ich mache sie zusammen, das geht auch gut und gestylt gehts auch. Mein Harrstatus ist nach wie vor ok, allerdings eben veeeele krisselige kurze dazwischen, daher auch das Glätten. Habe jetzt nach einem Profiglätteisen ausschau gehalten, da es die Haare nicht so schädigt und zudem (bin ja etwas grau) will ich weg vom Färben denn nach dem letzten Versuch kam auch der HA wieder zurück. Jetzt will ich wieder mit Henna färben so wie früher, macht einen tollen Glanz und ist gesünder....muß mir noch die richtige Farbe raussuchen und dann mache ich es. Meine Haare stören mich nicht im Alltag, aber Regen zB. ist der reinste Horror....früher war mir sowas egal, einmal nass und meine Wellen und Locken kamen raus und ich sah immer gut aus...heute versaut Regen meine ewig geglättete und gefönte Frisur und man sieht gleich daß da was nicht stimmt auf meinem kopf, denn Regen lässt die kurzen Krisselhaare rausstehen und ich seh aus wie der Professor von Zurück in die Zunkunft. Regen ist mein größter Feind, sowie Waschtage auch...ihr kennt das ja....

Jetzt hoffe ich also daß der Dauerregen ein Ende hat, nicht nur wegen meinen Haaren sondern auch weil die Kids Ferien haben und sich zu tode langweilen.

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [wutang](#) on Tue, 08 Jul 2014 17:38:00 GMT

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

Ja, Regen und Waschtage ist unser aller Feind...

Bei mir war der HA auch 1 Monat lang weg, da hab ich echt gedacht " Puh, endlich wirkt die Pille"

tja dann ab dem nächsten Blister fing es wieder an.. hab nun endgütig aufgehört. Jetzt hab ich zwar den mega HA, richtige Büschel. Aber was solls. Ohne Hormone sein, ist immer besser, sie hat auch nicht geholfen also bringt sich eh nichts. Tja, ist halt mein Schicksal, muss man akzeptieren, hab alles was geht ausprobiert, nix hat geholfen, also akzeptier ich es.

Ich bin früher auch total gerne Schwimmen gegangen, dass kann ich jetzt nicht mehr machen... Sind halt paar sachen, die mich ärgern, aber es gibt schlimmeres..

lg

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [M_a_n_u](#) on Wed, 09 Jul 2014 17:14:03 GMT

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

Hallo Wutang,

zieh' doch beim Schwimmen eine Badekappe auf, das geht prima. Viele Schwimmerinnen machen das.

Ich trage ja ein permanent befestigtes Haarteil (hab' hier im Forum schon viel dazu geschrieben) und gehe jede Woche schwimmen. Ich ziehe immer so eine beschichtete, schwarze Badekappe an, damit die Haarteil-Haare nicht ständig so arg dem Chlorwasser ausgesetzt sind.

Das ist überhaupt kein Problem, lass' Dir den Spass am Schwimmen nicht durch die Haare verderben!

LG Manu

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [wutang](#) on Thu, 10 Jul 2014 08:34:17 GMT

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

Hallo!

Danke fuer deinen beitrag, ich werd das mal googeln um zu sehen wos das gibt vielen Dank

Glg

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [Moidem](#) on Thu, 24 Jul 2014 07:56:07 GMT

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

Ich wollte, trotz der Unruhe hier im Forum nochmal eine Frage los werden. Mein Haarausfall ist wieder ganz extrem. Ich habe jetzt nochmal einen Termin bei einer neuen Hautärztin gemacht und überlege ob ich ihr überhaupt von irgendwelchen Untersuchungen erzähle, damit sie nicht gleich so voreingenommen ist. Oder kann sie das eh über die Versichertenkarte

nachlesen???? Ich hab keine Ahnung, will nur vermeiden daß sie mir auch gleich sagt AGA. Weil ich mir 100% sicher bin daß es kein AGA ist.

Dann wollte ich noch eine Frage stellen. Ich habe ja Vit.D, Folsäure und Jodmangel gehabt und die Werte waren unterirdisch, zudem hat der Haarausfall 3 Monate nach Einnahme nachgelassen. 6 Monate später war er wieder da....hätte ich das vielleicht länger nehmen sollen? Der Arzt sagte nur 3 Monate....hat aber auch danach keine Werte kontrolliert, hätte er nicht nochmal schauen müssen? Jetzt nehme ich es wieder auf eigene Faust. Bei Google habe ich über alle 3 Nems gelesen, daß sie im Zusammenhang mit HA stehen. Ich bin wirklich ratlos. Das Einfachste wäre wohl den Arzt nochmal aufzusuchen, obwohl er mir nicht sonderlich sympatisch war....ich bin irgendwie auch so verdammt Arztmüde...
Zudem haben meine neuen nachwachsenden Haare einen sehr "krausen" Charakter....die sind krisselig, gut ich hab eh Naturwellen und mag ja sein daß die kürzeren sich mehr kringel, aber so extrem???? Man ich mag das alles nicht mehr.....

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [Cora](#) on Thu, 24 Jul 2014 08:47:20 GMT

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

Ich kann nur akut was zu Vit. D sagen ... bei mir wurde auch gerade ein extremer Mangel festgestellt (hab leider die Werte grad nicht da, aber sogar der Doc sagte "extrem!")

Verordnung: 20.000 IE bzw. 1 Dekristol wöchentlich.

Nu hab ich in nem anderen Forum gelesen, dass das nicht zum Aufsättigen reicht, und hab 14 Tage lang auf eigene Faust alle 2 Tage 20.000 IE eingeworfen. Jetzt mach ich wie verordnet mit 1 x wöchentlich weiter.

Doc sagt, das muss man schon mal 1 JAHR und evtl. noch länger nehmen, bis man einen stabilen Mittelwert erreicht hat.

Ich weiß ja nicht, was man dir gesagt bzw. verordnet hat. Aber ich denke, die Gefahr, dass zu wenig bzw. zu kurz Vit. D genommen hast, ist ziemlich hoch. Außerdem sollte man es immer mit Magnesium kombinieren.

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [Binne](#) on Thu, 24 Jul 2014 10:10:59 GMT

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

Hi,

ich bekam sogar zweimal die Woche Dekristol 20.000 verordnet; für 3 Monate lang. Danach einmal pro Woche. Dauerhaft.

Mein Doc kennt sich mit diesem Thema bestens aus; er hat bei 1000 Leuten Blut abgenommen

und ALLE hatten eine Mangel... ALLE!

Und mit Vignatoletten muss man erst gar nicht anfangen. Dekristol ist das Mittel der Wahl.

Eine Freundin von mir hat mal unbeabsichtigt drei Monate lang täglich : Dekristol zu sich genommen und ihr ging es blendend ihr Vitamin D Wert war nach dieser Zeit gerade mal etwa bei 40....

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....
Posted by [Schnobbele](#) on Thu, 24 Jul 2014 10:41:39 GMT

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

Hi

Ich würde es immer wieder kontrollieren lassen, ich habe über 3 Monate 2x wöchentlich die 20000ie genommen und danach 2 Monate täglich 1000 i. E. Dann wurde ich kontrolliert und war das doppelte über dem höchsten referenzbereich.

Das wird wohl bei jedem anders anschlagen?!

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....
Posted by [Moidem](#) on Thu, 24 Jul 2014 17:37:54 GMT

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

Ich nehm Top D 2000, also recht wenig. Aber es hat ja geholfen nach 3 Monaten und vielleicht war es ja auch das Jod, oder die Fohlsäure....keine Ahnung....vielleicht doch etwas höher gehen??? Vielleicht einfach 2 Tabletten nehmen?

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....
Posted by [Sissi](#) on Fri, 25 Jul 2014 09:39:07 GMT

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

Hallo Moidem,

sei vorsichtig mit Vitamin D und lasse es immer wieder überprüfen im Blut.

Habe ein halbes Jahr wöchentlich 1 Dekristol 20000 genommen und habe einen erhöhten Wert.

Wurde erst vor einem Monat kontrolliert, da war der Wert ok, jetzt hat die Endo beide Vitamin D-Werte kontrolliert, einer ist erhöht. Das kann gefährlich werden.

Werde wieder zu Vigantoletten zurückkehren ,2 täglich nehmen, helfen bestens und sind nicht so gefährlich. Da ist man auf der sicheren Seite.

Vitamin D-Präparate sind keine Bonbons, wie sie oft im Netz dargestellt werden. Ein Hormon,

das gespeichert wird und kein wasserlösliches Vitamin.

Ab und zu haben auch mal die Ärzte Recht, die vor einem ZUVIEL dringend warnen.

LG
Sissi

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [Moidem](#) on Fri, 25 Jul 2014 12:14:31 GMT

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

Ja wobei meine Dosis ja verglichen mit den anderen hier eher gering ist. Aber ich werde nochmal Blut abnehmen lassen, danke für den Hinweis.

Subject: Aw: Bin zurück, vielleicht kennt mich noch wer....

Posted by [Sissi](#) on Fri, 25 Jul 2014 12:31:02 GMT

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

Ja, das stimmt, in Deinem Fall ist Dosis noch moderat.

Jeder Körper reagiert anders. Hätte auch nicht gedacht, dass meine Werte so hoch seien.

Mir wurde immer geraten in Foren, das 3-fache zu nehmen..da wäre ich vermutlich in Krankenhaus gelandet.
