
Subject: zum verzweifeln... es geht so rasant bergab...

Posted by [nelli](#) on Thu, 08 Jun 2006 21:19:00 GMT

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

Hallo!

Tut mir leid, wenn ich jetzt einfach nur jammere und mein Leid klage, aber es ist einfach zum verzweifeln und ich habe mittlerweile jede Hoffnung aufgegeben

Seit drei Jahren werden meine Haare in einem so rasanten Tempo dünner und wachsen nur noch verkümmert nach, dass ich mittlerweile nur noch 15-20% meiner ursprünglichen Haardichte habe. Das ist keine Panikmache meinerseits sondern auch die Aussage meines Arztes. Damit ist auch nicht die ANzahl der Haare gemeint sondern deren Dicke. Der Haardurchmesser ist bei mir so dünn und unter dem Mikroskop sieht man massenhaft Haare, die noch nicht mal mehr mit bloßem Auge erkennbar sind.

Ich kann es selbst nicht fassen, dass dies so schnell bergab geht. Dabei habe ich einiges getan und meine WERte sind mittlerweile sehr gut: das heißt vor allem die männlichen Hormonwerte, die zwischenzeitlich viel zu hoch waren. ALLerdings schlucke ich seit einem Jahr Östrogene, ANTidrogene und Dexamethason. Meine WERte sind perfekt, allerdings ohne Auswirkung auf die Haare. Schilddrüsentechnisch ist auch alles im Lot. War bei vielen Experten, habe alle Untersuchungen hinter mir und schlucke Thyroxin. Werte sind super und laut Nukleamediziner könne man schilddrüsentechnisch einfach nicht besser eingestellt sein, auch wenn meine Schilddrüse sehr klein ist. Nahrungsergänzungsmittel nehme ich sowieso, ernähre mich außerdem gesund. Seit drei MONaten nehme ich auch REgaine, sogar das 5%ige. Habe es zunächst an einer Schläfe ausprobiert und nehme es seit 2 MONaten am ganzen KOPf. Ich kann keine Wirkung erkennen, auch an der Schläfe nicht, an der ich es seit 3 Monaten nehme. Shedding hatte ich übrigens auch keins, was vielleicht schon ein ANzeichen dafür war, dass es bei mir nicht wirkt?

Bin am Ende der Hoffnung angelangt und bin einfach nur selber entsetzt und fassungslos, in welchem Tempo sich die Haarstruktur bei mir verschlechtert. Es macht wirklich einen Unterschied von MONat zu MONat. Ich weiß man neigt selbst zur Übertreibung und Panik, aber es ist tatsächlich so. Seit 2 Jahren habe ich Haarverdichtungen drin, da es ohne nicht mehr gegangen wäre. Mittlerweile besteht mein KOPf zu 80% aus unechten Haaren, als ich vor 2 Jahren damit angefangen habe, war es genau umgekehrt.

Gibt es denn jemand unter euch, bei dem auch der Haarausfall gar nicht das PROblem ist sondern das Dünner werden der Haare und zwar in einem solchen Tempo? Ich lese immer von Frauen, wo es ein langer Prozess ist und ich kann es einfach nicht fassen, wie schnell das bei mir bergab geht.

Wie gesagt, habe fast die HOFFnung komplett verloren und vor meinem inneren Auge sehe ich mich immer nur mit Haarteil und irgendwann mit Perücke. Wahrscheinlich ist dieses Zwischending am grausamsten und wenn man dann erst mal gezwungen ist zu Haarteil oder PERücke lebt man vielleicht wieder mit mehr Seelenfrieden als mit dieser schleichenden grausamen Verschlechterung. Vor 15 Jahren musste man mir wegen einer KOPfverletzung alle Haare abrasieren und schwupps waren alle auf einen Schlag weg. SO schlimm das damals für mich war, es war bei weitem nicht so schlimm wie das hier.

Meint ihr, ich kann noch hoffen, was REgaine betrifft? Was könnte ich noch tun, damit dieser verdammte Haarfollikel nicht so dermaßen schnell schrumpft?

Danke schon mal und sorry für diesen gefrusteten Beitrag aber heute Abend bin ich echt am Ende.

Gruß
Nelli

Subject: Re: zum verzweifeln... es geht so rasant bergab...

Posted by [marie](#) on Sat, 10 Jun 2006 07:39:37 GMT

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

Hallo Nelli,

tut mir leid, dass es dir so schlecht geht. Ich kann dir sicher nichts raten, was du nicht selbst schon weißt. Du hast ja bereits viel erkundet. Was mir zu deinem Bericht einfällt, schreibe ich trotzdem einmal:

- Meine Haare sind auch sehr dünn im letzten Jahr geworden. Inzwischen merke ich eine deutliche Verbesserung des Aussehens. Sie fangen auch wieder an, sich zu locken und fühlen sich griffiger an. Ich weiß natürlich nicht genau, woran es liegt. Ich nehme B-Komplex, Biotin, Magnesium und Eisen (habe aber auch starken Eisenmangel) seit ca. 2,5 Monaten (Eisen noch nicht so lange); vielleicht daran?

- Zeichen einer guten Einstellung der Schilddrüse ist - so wie ich das bisher verstanden habe - ja vor allem Dein Befinden (und nicht die Normwertigkeit). Wie sieht es damit aus?

- Dann habe ich gehört, dass Östrogeneinnahme durch Pille (vermutlich auch die Antiandrogene, ja insbesondere sogar Gestagene) die körpereigene Progesteronproduktion blockieren. In diesem Zusammenhang geht es um Haarausfall durch Progesteronmangel durch den veränderten "Produktionsweg" der Östrogene über DHEA und nicht über Progesteron (da bin ich aber nicht firm; das habe ich nur so gelesen bei E.Bucher: www.hormonselbsthilfe.de).

Ja, das fällt mir zu Deinen Beschreibungen ein. Zu Haarwuchsmitteln kann ich leider nichts sagen; habe ich noch nicht ausprobiert.

Alles Gute erst einmal. LG, Marie

Subject: Re: zum verzweifeln... es geht so rasant bergab...

Posted by [Celia](#) on Sun, 11 Jun 2006 08:50:41 GMT

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

hallo nelli,

ich kann das alles nur zu gut nachvollziehen! so ähnlich sieht es bei mir im moment auch aus.

aber eine frage habe ich vorab: wie teuer sind solche haarteile, werden sie fest befestigt?

bei mir hat auch alles vor ca. 2 jahren angefangen, bisher habe ich keine ursache finden können! was mir damals geholfen hatte waren panthenolspritzen diese lösungen werden nun aber nicht mehr hergestellt.

und irgendwann habe ich mit regaine angefangen, das hat mir auch sehr geholfen über einen langen zeitraum. nur im moment hilft gar nichts mehr.

werde wohl wieder mit der pille anfangen die ich vor einem jahr abgesetzt hatte, was soll ich auch sonst machen?

ja und einen hoch dosierten vitB-komplex nehme ich im moment auch noch ein.

was hat dir bisher geholfen?

lg

Subject: Re: zum verzweifeln... es geht so rasant bergab...

Posted by [nelli](#) on Sun, 11 Jun 2006 19:07:51 GMT

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

Hallo!

Vielen Dank für eure Antworten.

Eisenmangel stellte man bei mir vor 3 Jahren auch fest, aber nachdem ich seitdem Eisen nehme, ist mein Ferritinwert seit über 2 Jahren sehr gut. Das kann also nicht die Ursache sein.

Marie, du hast geschrieben, bei der SD kommt es auf die Beschwerden an und nicht nur auf die Normwerte. Das ist sicher richtig, Bei mir ist es nur so, dass ich überhaupt KEINE Beschwerden außer den dünner werdenden Haaren habe. Ich kann also rein beschwerdemäßig nicht auf die SD zielen, zumal die Werte wirklich sehr gut sind und ich dann eben doch keinen Zusammenhang mehr erkennen kann.

Ich nehme natürliches Östrogen und kein synthetisches wie in der Pille. Mein Hautarzt hält synthetisches Östrogen für schädlich für die Haare und eigentlich hätte mir das natürliche Östrogen helfen sollen, aber haartechnisch hat sich absolut nix getan.

Im Grunde muss ich leider sagen, dass bisher überhaupt nichts angeschlagen hat. Ich wäre ja schon froh, wenn sich der Status einfach mal halten würde, aber diese schnelle Verschlechterung macht mich wahnsinnig. Ich muss auch noch sagen, dass meine Haare bereits vor ca. 10 Jahren anfangen, etwas dünner zu werden. Da ich aber eine solche Löwenmähne hatte, hat mich das nicht weiter beunruhigt und ich dachte, meine Haarstruktur würde sich halt

etwas verändern, die Locken wurden weniger etc. Erst vor drei Jahren dann ging es rasant los und ist seitdem nicht mehr zu stoppen. Vor drei Jahren hatte ich wenigstens noch irgendwie normale Haare, sie waren fein aber man hat eine normale Frisur damit hingekriegt, Jetzt ist daran nicht mehr zu denken.

Was die Haarverdichtung angeht: ich bekomme jetzt einen Tressen, der mich leider über 1000 Euro kosten wird. Dazu kommen 50 Euro monatlich fürs monatliche Neuanbringen. Der Tressen wird an die eigenen Haare gewebt und sitzt fest. Bisher hatte ich Great Lengths Strähnen, die 120 Euro pro 25 Stück kosten. Die werden mit Ultraschall festgeschweisst, sitzen also auch fest.

Mein Beratungsgespräch bezüglich des Tressen war vor über 3 Monaten. Hätte ich zum Beispiel damals gewusst, wie es jetzt auf meinem Kopf aussieht, hätte ich den Tressen gar nicht bestellt. Mittlerweile ist es nämlich so, dass ich auch mit Tressen die Haare nicht werde offen tragen können, da das Deckhaar einfach zu dünn ist. Der Grund für die Entscheidung für den Tressen war vor drei Monaten, dass man die Great Lengths Hülsen einfach durch sah, wenn ich die Haare offen tragen würde, Ein Tressen ist nicht so auffällig. Tja, mittlerweile wird der mir aber auch nichts bringen und ich hätte gleich bei den Strähnen bleiben können. Im Grunde werde ich irgendwann ein Haarteil brauchen, das von oben her die Fülle gibt. Dazu habe ich mich aber noch nicht getraut- Hauptsächlich wegen meinem Job, Ich denke, dass ein Haarteil gut aussehen kann - ich sehe ja immer einige Frauen bei meinem Friseur, die super damit aussehen - allerdings würde der Unterschied auf alle Fälle sehr ersichtlich bei mir sein und es würde wirklich jeder merken. Der Gedanke, dass die sich im Job das Maul zerreißen über mich, ertrage ich echt nicht.

Ich weiß, ich sollte da drüber stehen, aber wer kann das schon so einfach... Es ist einfach ein scheiss Problem für jede Frau. Mir geht es zumindest so, mir fällt es wahnsinnig schwer überhaupt mit jemandem darüber zu reden.

Naja, werde weitermachen mit Regaine. In ein paar Monaten wird sich entscheiden, ob ich darauf anspringe oder nicht. Dann werde ich tatsächlich am Ende der Weisheit sein.

Euch viel Glück und viele Grüße
Nelli

Subject: Re: zum verzweifeln... es geht so rasant bergab...

Posted by [tino](#) on Sun, 11 Jun 2006 19:11:09 GMT

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

Hallo Nelli

Haarfollikel bleiben nur gross wenn alles mit der Insulinsensivität und dem IGF-1 ok ist. Nur normgrosse Haarfollikel können kräftiges Haar produzieren. Ist alles ok mit deiner Insulinsensivität und dem IGF-1?

Wenn das nämlich nicht stimmt, hilft auch keine Pille und nichts anderes.

Wieviel NAC nimmst du?

viele grüsse

Tino

Subject: Re: zum verzweifeln... es geht so rasant bergab...

Posted by [Celia](#) on Mon, 12 Jun 2006 00:40:00 GMT

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

worin liegt jetzt der unterschied zwischen tressen und haarteil?
werden die beide fest angebracht?

lg

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney

Posted by [strike](#) on Mon, 12 Jun 2006 09:50:08 GMT

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

Subject: Re: zum verzweifeln... es geht so rasant bergab...

Posted by [nelli](#) on Mon, 12 Jun 2006 18:24:05 GMT

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

Hi Tino,

wie kann ich messen ob alles stimmt mit IGF-1?
Keine Ahnung, wie das bei mir damit aussieht.

Ich nehme 1200 mg Nac. Ist das okay so?

Sydney: Der Unterschied zwischen Tressen und Great Lengths ist folgender:

Ein Tressen wird an die eigenen Haare angewebt, d.h. es ist so ein Band, an dem ganz viele Haare sind und das Band wird sozusagen von einem Ohr rüber bis zum anderen Ohr gezogen. Die Great Lengths werden in einzelnen Strähnen mit Ultraschall mit dem Eigenhaar verbunden. Beide Methoden sitzen fest. Ein Tressen ist sicher nicht so schonend für das eigene Haare, da der Zug an den Haaren stärker ist. Insofern würde ich wohl eher die Strähnenmethode empfehlen, wenn du noch genug eigene Haare hast.

Viele Grüße

Nelli

Subject: Re: zum verzweifeln... es geht so rasant bergab...

Posted by [tino](#) on Mon, 12 Jun 2006 18:38:13 GMT

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

Hallo Nelli

"wie kann ich messen ob alles stimmt mit IGF-1?
Keine Ahnung, wie das bei mir damit aussieht."

Darf ich dir eine nette Frau Dr Anti-Aging aus Bonn empfehlen die das macht? Sie ist auf dem neusten Stand,..und hat auch schon Schulungen in den Staaten durch. Wir haben uns mal unterhalten, und was das Thema Haar-Anti-Aging betrifft auch sofort verstanden.

Was ist mit Insulinresistenz? Dürfte bei deinem Androgenproblem (PCO-S?), nicht verwunderlich sein?

Viele grüsse

Tino

Subject: @ Tino

Posted by [nelli](#) on Thu, 15 Jun 2006 10:38:45 GMT

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

Hi Tino!

Wie heißt denn die Ärztin in Bonn? Ich komme aus der Gegend, deshalb wäre es praktisch für mich.

Danke schon mal!
Nelli

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney

Posted by [Celia](#) on Fri, 16 Jun 2006 09:42:14 GMT

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

danke strike für den hinweis mit dem magnesium.

muss der zur gleichen zeit eingenommen werden? oder reicht einmal am tag?

lg

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [strike](#) on Fri, 16 Jun 2006 10:41:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [Mona](#) on Fri, 16 Jun 2006 10:51:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Fre, 16 Juni 2006 12:41 Das wäre z. B. bei Herzklopfen, Pulsjagen, Herzrhythmusstörungen...
Dann sollte man das aber aufteilen, wenn man zuviel auf einmal nimmt, kann man Durchfall bekommen.

Hallo strike...

Ich habe die o.g. Beschwerden von Zeit zu Zeit, habe alles untersuchen lassen und man sagte mir, es sei, meines Alters entsprechend, normal, dass solche Beschwerden auftreten können - ich solle einfach 2x jährlich zur Sicherheit alle EKG-Arten machen lassen.
Kann ich da - wie Du schreibst - etwas mit höher dosiertem Magnesium bewirken ?
Nehme derzeit tägl. 300 mg.

Grüße von Mona

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [strike](#) on Fri, 16 Jun 2006 10:55:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...ich würde es einfach mal mit 2 x täglich 300 mg Magnesium versuchen. Aber man muß es regelmäßig, d. h. täglich nehmen, weil es erst nach ca. 4 Wochen in den Zellen ist.

LG strike

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [Mona](#) on Fri, 16 Jun 2006 10:59:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@strike:

Danke Dir - werde das versuchen - 2x tägl. 300 mg, je zwischen den Mahlzeiten...

Grüße von Mona

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [Celia](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:13:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...Magnesium würde ich einmal am Tag nehmen, es sei denn, man hat einen Grund, mehr zu nehmen.

Das wäre z. B. bei Herzklopfen, Pulsjagen, Herzrhythmusstörungen...

strike, meinst du damit magnesium senkt herzklopfen und pulsjaen???? leider habe ich das auch oft.

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [Claudi](#) on Sat, 17 Jun 2006 11:48:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sydney73 schrieb am Sam, 17 Juni 2006 13:13

...Magnesium würde ich einmal am Tag nehmen, es sei denn, man hat einen Grund, mehr zu nehmen.

Das wäre z. B. bei Herzklopfen, Pulsjagen, Herzrhythmusstörungen...

strike, meinst du damit magnesium senkt herzklopfen und pulsjaen???? leider habe ich das auch oft.

Bin zwar nicht strike, aber:

<<Magnesium kann aber noch viel mehr. So beugt eine großzügige Versorgung nicht nur Wadenkrämpfen und Muskelkater vor. Auch das Herz profitiert: Das Mineral entspannt und erweitert die Kranzgefäße, reguliert den Herzrhythmus und die Blutgerinnung und kann auch den Blutdruck günstig beeinflussen.>>

Magn. dient ja auch als Schutztherapie gegen Herzinfarkt usw.

Es sei denn, bei dir liegt eine andere Erkrankung vor, was dieses Herzklopfen und Pulsjagen verursacht. Will ich ja nicht hoffen. Aber wenn es stressbedingt ist...würde ich es mal ausprobieren...

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [tino](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:25:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reguliert den Herzrhythmus und die Blutgerinnung und kann auch den Blutdruck günstig beeinflussen.>>

Ja meine Oma muss Digitalis nehmen,..und ich musste den Aezten erst erklären das die NW nicht nur bei Kalium u Calciummangel,sondern auch bei Manesiummangel verstaerkt auftreten,bzw das Herz für die nw Sensibilisieren.

gruss tino

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [Celia](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:35:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist ja was, höre ich alles zum ersten mal.
da ich mich in den letzten monaten nur von sandwichbrot und erdnussbutter und schokolade ernährt habe, habe ich wohl einiges aufzuholen....

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [Claudi](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:43:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sydney73 schrieb am Sam, 17 Juni 2006 14:35das ist ja was, höre ich alles zum ersten mal.
da ich mich in den letzten monaten nur von sandwichbrot und erdnussbutter und schokolade ernährt habe, habe ich wohl einiges aufzuholen....

Au wei...

Vielleicht hilft dir die Seite www.magnesiumhilfe.de weiter. Man muss zwar nicht alles glauben, was dort steht, aber dort findet man schon mal einige Grundlagen.

Aber bei Schoki und Erdnussbutter ist es sicherlich an der Zeit, sich auch mal um die anderen Nährstoffe zu kümmern.

Subject: Re: zum verzweifeln... @ Sidney
Posted by [Celia](#) on Sat, 17 Jun 2006 12:48:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich war immer so müde in letzter zeit dass ich gar nicht in der lage war mir esse zuzubereiten.
habe noch maximal ein glas alete aufmachen können.... immerhin!

so jetzt ist schluss damit, vitamine sind angesagt!
durch die ganzen vitamin + eisen präparate bin ich zumindest wieder körperl. fit!
