

---

Subject: Ich mag nicht mehr

Posted by [Modde](#) on Thu, 08 Oct 2015 14:51:01 GMT

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

---

Hallo zusammen

Ich heiße Katja und bin 26 Jahre alt. Habe mich soeben hier angemeldet weil ich es alleine nicht mehr ertrage

Mir gehen seit 5 Monaten die Haare aus. So um die 200 am Tag. Alles ist schon ganz licht gezogen. Und Geheimratsecken habe lag auch bekommen. Haare aus dem Gesicht geht gar nicht mehr

Die Ursache ist scheinbar unklar. War erst beim Hausarzt wegen den Blutwerten. Soll alles okay sein. Danach war ich bei drei Hautärzten. Beim letzten war ich heute. Alle drei guckten nur auf die Werte die ich mitbrachte und auf meinen Kopf. Heute sagte man mir ich soll den Schaum von Regaine für Männer benutzen. Den hole ich gleich in der Apotheke ab  
Seit drei Wochen nehme ich noch Pantovigar und Zink. Nun auch noch Bierhefe.

Habe mir zusätzlich Schssler Salz bestellt, die kamen heute an

Zwei Ärzte sagten mir es könnte erblich sein. Aber auch wegen Stress

Stress habe ich seit April. Beziehungsprobleme die Anfang August zu einer Trennung führten. Zusätzlich habe ich 12 Kilo abgenommen, was mich freut aber vielleicht ja auch mit dem Haarausfall zu tun haben könnte

Habe nun noch eine Überweisung für eine Klinik in Münster in der Tasche weil die wohl viel testen können. Aber ob das noch was bringt? Jeder Tag dreht sich nur noch um Haare. Ich ertrage das kaum noch.

Weiß nicht wann ich ganz kahl bin.

Und ich habe wirklich Angst vor Regaine

Ach, bei Frauenarzt war ich natürlich auch. Habe eine neue Pille bekommen, die Maxim. Diese kann ich jedoch erst in einer Woche nehmen

So das war es zu meiner Geschichte.

Habt ihr zufällig noch ein paar Ideen

LG Katja

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr

Posted by [Jolina](#) on Fri, 09 Oct 2015 09:24:36 GMT

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

---

Hallo Katja,

willkommen hier im Forum

Mir fällt immer wieder auf, dass Leute, die in kurzer Zeit schnell an Gewicht verloren haben, HA bekommen.

Der Gewichtsverlust scheint den erstmaligen Haarverlust auszulösen.

Ist aber rein hypothetisch - beweisen kann ich das nicht.

Einen regen Austausch und vielleicht auch Hilfe für Dich wünscht Dir

Jolina

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr

Posted by [bionda](#) on Fri, 09 Oct 2015 10:15:19 GMT

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

---

Hallo Katja,

ich kann mich Jolina nur anschließen. Ich bin mir ziemlich sicher, dass dein Gewichtsverlust (und vielleicht zusätzlich dein Psychostress) zu deinem Haarausfall geführt hat.

An deiner Stelle würde ich noch abwarten mit der Regaine-Anwendung, gerade auch, weil du eigentlich Angst davor hast. Es ist sehr gut möglich bzw. meiner Meinung nach sogar wahrscheinlich, dass bei normaler Ernährung und Wegfallen des Psychostresses der Haarausfall von selbst wieder aufhört und alle Haare wieder kommen.

Ich würde auch nicht die Pille wechseln, da so ein Wechsel ebenfalls Haarausfall auslösen kann.

LG

Bionda

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr

Posted by [Blueray1970](#) on Fri, 09 Oct 2015 15:15:43 GMT

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

---

Hallo,

ich denke auch das der Psychostress viel macht.

War ja bei mir ähnlich, allerdings kam bei mir die Pille noch dazu.

Ich würde dir auch raten mal abzuwarten und versuchen zur inneren Ruhe zu kommen. Das dies schwer ist kann ich selber nur zu gut nachvollziehen.

Mit der Maxim würde ich auch warten, ich bin froh das ich die nach über 20 Jahren los bin, denn die Testosterondrückerei durch die antiandrogenen Pillen sollte man nicht

unterschätzen, anfangs gut wegen Haarausfall dann später genau das Gegenteil, nämlich begünstigend. Sagt aber kein Frauenarzt oder Dermatologe.

Deshalb würde ich mal warten.

Grüße

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr  
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 09 Oct 2015 16:21:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Katja,

ich schließe mich den bisherigen Beiträgen an.

Ich habe hier auch schon häufig den Zusammenhang zwischen Gewichtsverlust und HA gelesen. 12 Kilo sind ja auch ne ganze Menge. Dazu kommt der Psychostress. Das ist nicht ohne. Wichtig wäre jetzt, gerade wenn dich die Trennung auch so mitgenommen hat, viel Gutes für dich zu tun.

Zink ist immer gut, da kann man schon bis 50mg am Tag nehmen. Pantovigar ist sicher auch nicht schlecht, aber ich glaube auch ganz schön teuer. Ich glaube das ist doch ähnlich wie Priorin oder?

Schau mal hier in unserem interessanten Thread, da ist weiter unten ein Link zu "Priorin in billig" . Also letztlich fast das Gleiche aber au lange Sicht besser für den Geldbeutel.

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/4632/>

Der Regaine Schaum. Hm ja schau mal wie Du damit zurechtkommst. Verträglich ist er ja. Aber ich fand, dass der Schaum mehr in den Haaren klebt, als das er auf die Kopfhaut gelangt. Ich finde die Tinkturen besser, aber das muss halt jeder für sich austesten. Kleiner Tipp: Haare scheiteln, Schaum in Streifen auf die Kopfhaut und dann etwas warten, nicht gleich mit den Fingern verreiben. Wenn du wartest, wird der Schaum durch die Hautwärme flüssig und diese verteilt sich dann besser zum einmassieren.

Ob Bierhefe was nützt, bin ich mir nicht sicher.

Habe nun noch eine Überweisung für eine Klinik in Münster in der Tasche weil die wohl viel testen können. Aber ob das noch was bringt?

Doch das würde ich an deiner Stelle echt machen. Die werden sicherlich mehr Blutwerte abchecken, als der Hausarzt.

Und auf Bemerkungen wie "die Blutwerte sind alle OK" höre ich bei Ärzten ehrlich gesagt nicht mehr.

Mit einem Pillenwechsel wäre ich auch sehr vorsichtig. Wobei ich mich gerade auch frage, warum man dir eine Pille gegen zu hohes Testosteron gibt, wenn doch die Blutwerte alle OK

sind?!

Ist es doch wieder das gleiche Spiel wie immer? Frau hat Haarausfall. Dann bekommt sie ne antiandrogene Pille und Regaine. Punkt!

Übrigens ist die Maxim das Gleich wie die Valette. Und unter der Valette haben hier Einige erst ihren HA bekommen! Einschließlich meiner Person.

Außerdem ist sie aufgrund des Dienogest`s nicht ungefährlich.

[http://www.arznei-telegramm.de/html/2010\\_09/1009098\\_03.html](http://www.arznei-telegramm.de/html/2010_09/1009098_03.html)

Also sei bitte bloß vorsichtig mit dem was man dir da gibt.

LG Blueeyes

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr

Posted by [Modde](#) on Sat, 10 Oct 2015 08:30:54 GMT

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

---

Vielen lieben Dank für die ganzen Antworten. Es ist schön mal aus Erfahrungen zu hören

Bezüglich der Pille habt ihr mich jetzt stutzig gemacht. Hätte auch noch meine alte für eine Woche. Jetzt übernehme ich ob ich die erstmal weiter nehmen soll

Ich bekomme aber immer leicht Panik, habe Angst zu spät etwas zu ändern. Es sind einfach so viele Haare die ich verliere und jeder sagt mir wie sehr man es sieht. Habe eine Freundin zwei Wochen nicht gesehen und gestern sagte sie mir wie dünn sie geworden sind. Das hört man natürlich nicht gerne

Ich frage mich, falls es am Stress der letzten Monate liegen sollte, wann es denn dann mal aufhören wird

Überlege schon sie mir abzuschneiden was mir allerdings gar nicht gefallen würde.

Oder vielleicht eine Verdichtung der Haare, würde vielleicht den Druck erstmal nehmen? Es belastet einfach so sehr weil man nicht weiß wie dünn sie noch werden oder ob es gar nicht aufhören wird und mir einfach alle ausgehen.

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 10 Oct 2015 10:13:39 GMT

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

---

Ich finde ja Haare sind echte Mimosen. Sobald irgendetwas körperlich oder seelisch in der Schieflage hängt, reagieren die gleich so extrem.

Blöderweise dauert es umgekehrt aber länger. Also wenn man ihnen was Gutes tut, dann braucht es ewig, bis man das auch an den Haaren sieht.

Mit Haarverdichtungen kenne ich mich nicht aus. Aber wenn das geht, ich glaube ich würde das machen. Bei mir ist ja das Problem am Oberkopf, da bringt ne Haarverdichtung leider nichts.

Wenn es am Stress liegt bzw. vielleicht auch am körperlichen Stress aufgrund der Gewichtsveränderung, dann wird das sicher auch wieder aufhören. Wichtig ist halt immer die Ursache für den HA zu kennen, aber gerade das gestaltet sich sehr schwer.

Ich denke es ist jetzt ganz wichtig, keine gravierenden Veränderungen ins System zu bringen, wie jetzt den Pillenwechsel.

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr  
Posted by [Modde](#) on Sat, 10 Oct 2015 12:35:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es kann halt leider bei mir auch gerade alles ein Auslöser sein und das macht mich so verrückt

Ich weiß noch wie meine Haare erst total kaputt gegangen sind im Mai. Musste dann schon 10 cm abschneiden lassen weil sie unten so kaputt waren und dann fielen sie aus. Erst ging es noch, dann hab ich durch die Trennung alles vergessen was mit meinen Haaren zu tun hat und jetzt ist das Chaos groß.

Gerade diese Woche habe ich das Gefühl dass noch mehr ausfallen. Ganz schlimm. Muss leider dadurch täglich waschen weil sie sofort fettig aussehen weil es nicht mehr viele Haare sind.

Ich hoffe so sehr dass es der Stress ist, denn den sollte ich bald los sein. Der Ex lässt mich endlich in Ruhe also dürfte ich bald mal zur Ruhe kommen. Aber die letzten zwei Monate waren schon hart

Aber ob das wohl zusammen hängt dass sie erst so kaputt gegangen sind und dann ausfallen?

Im Juli war ich ja das erste mal beim Hautarzt. Da war es wohl noch nicht so schlimm, da sagte man mir ja nur es kann eine Phase sein und gut. Soll mich nicht verrückt machen hieß es. Die Aussage macht mich heute erst Recht sauer.

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr  
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 10 Oct 2015 12:59:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also wenn die Haare erst so kaputt gegangen sind, würde ich schon von einem Nährstoffmangel ausgehen.

Wurde denn auch schon mal Ferritin getestet?

Oder hattest Du Medikamente eingenommen? Es gibt ja auch Medis die HA auslösen.

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr  
Posted by [Modde](#) on Sat, 10 Oct 2015 13:13:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Keine Medikamente. War noch gar nicht krank dieses Jahr.

Nur zu der Zeit hatte ich noch nicht abgenommen als das los ging. Ich habe da nur aufgehört meine Haare zu färben. Und dann ging das los mit den kaputten Spritzen und allem. Hab dann einfach mehr gepflegt und alles und dann gingen sie aus

Ehrlich gesagt weiß ich gar nicht mehr was genau gemessen wurde. Blut hatte ich beim Hausarzt abnehmen lassen und hab die Werte mit zum Hautarzt genommen. Bekam nur die Auskunft dass Eisen voll okay sei.

Mein Hautarzt hat auch noch so ein Spruch gebracht, dass eine Unterernährung in Europa kaum zu schaffen sein und er das deswegen ausschließt. Dass die Aussage Quatsch ist ist mir klar. Nur war ich ja leider bei insgesamt 3 Hautärzten und keiner hat was anderes gemacht als mir auf den Kopf zu gucken und mir Regaine zu empfehlen.

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr  
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 10 Oct 2015 13:32:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hm naja, vielleicht hattest Du ja davor auch schon einen Nährstoffmangel und durch den Gewichtsverlust war halt das Maß voll.

Ferritinwert ist aussagekräftiger als Eisen. Es gibt da auch die Empfehlung, dass der Ferritin Wert mindestens 70 sein soll.

Ach ja Regaine wird immer empfohlen. Mehr wissen die Ärzte nicht, oder wollen vielleicht auch nicht mehr wissen. HA ist ja schließlich keine Krankheit, sondern nur ein ästhetisches Problem.

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr  
Posted by [Modde](#) on Sat, 10 Oct 2015 13:59:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich werde jetzt erstmal wohl alles so durchziehen wie bisher.

Was ich nur so belastend finde ist, dass man nicht weiß wie man in 1-2 Monaten aussieht.

Werde Montag mal einen Termin beim Frisör machen. Hab mir da einen rausgesucht der ebenfalls eine Sprechstunde bezüglich Haarausfall macht und auch die Verdichtung. Er hat sehr gute Bewertungen. Vielleicht kann man so ein paar Monate überbrücken falls der Ausfall dann mal aufhören sollte.

Es bleibt nur die Angst dass er gar nicht aufhört irgendwie.

Weiß auch langsam nicht mehr wie ich mich entspannen soll. Immer nur Haare Haare Haare. Da schrumpft das magere Selbstbewusstsein.

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr  
Posted by [Modde](#) on Wed, 14 Oct 2015 08:46:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich frage mich gerade, ob Haarausfall langsam besser wird oder plötzlich ganz aufhört

Gestern waren es mit waschen so 150 Haare

Heute beim kämmen nur 40. Stecke die Haare jetzt hoch und kämme heute Abend erst wieder.

Leise Hoffnung macht sich breit. Ich hoffe ich werde nicht enttäuscht.

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr  
Posted by [Modde](#) on Wed, 04 Nov 2015 14:02:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So ich nutz das hier mal als eine Art Tagebuch.

Ich nehme jetzt seit 3 Wochen Regaine und auch eine neue Pille (Maxim). Konnte es einfach nicht lassen.

Seit Montag könnte ich durchdrehen.

Täglich knapp über 200 Haare, einmal sogar über 300. (Wasche täglich) Selbst ohne waschen knacke ich die 100 Haare am Tag.

Nun weiß ich natürlich nicht ob es am Shedding liegt oder der Pille. Habe heute direkt mit meiner Frauenärztin gesprochen. Sie meint ich soll die Pille jedenfalls unbedingt 3 Monate nehmen um sehen zu können ob sie was nützt oder nicht.

Shedding wäre mir ja lieber.

Gibt's Erfahrungen wir lange Shedding anhält? Ich hoffe es wird bald wieder weniger. War davor bei 150 Haaren mit waschen. Da ist also wirklich eine Steigerung sichtbar

---

---

Subject: Aw: Ich mag nicht mehr  
Posted by [Miss Meow](#) on Wed, 04 Nov 2015 17:51:48 GMT

---

Mein Shedding hat nach 2-3 Wochen angefangen und ca. 2-3 Wochen gedauert, hatte aber nur ein leichtes Shedding.

Ehrlich gesagt, vermute ich eher die Pille... Alleine schon vom Pillenwechseln habe ich spät. 2 Wo. später ultra HA bekommen und nach dem Absetzen... ganz schlimm. Dann habe ich noch mal syn. Hormone bekommen und zack... HA!!

Hormonschwankungen können auch schon fiesen HA verursachen...

---