
Subject: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [steffalive](#) on Sat, 11 Jun 2016 09:53:49 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

ich bin neu hier. Falls ich irgendwas nicht weiß das ich wissen sollte - mich gern drauf hinweisen. Ist dann keine Absicht.

Jedenfalls schildere ich kurz mal um was es geht:

Bin 32 Jahre alt und habe im letzten Oktober ein Baby bekommen. So weit so toll (und das ist es wirklich!!).

Seit Februar habe ich extremen Haarausfall bekommen.

Der Hautarzt hat mal kurz drüber geschaut und meinte es sähe nach erblich bedingtem HA aus (Mama und Oma haben recht lichtetes bzw. dünnes Haar). Ich sei außerdem auch im Fellwechsel (leider habe ich nicht nachgefragt was sie damit meint, gehe aber mal von der 7 Jahre "Haarwechsel" Periode aus). Ich hatte Blut nehmen lassen und es wurde auch Zinkmangel festgestellt.

So nahm ich ab Mitte Mai Zink (25 mg tägl.).

Da ich immer mehr Angst bekam und ich noch mehr aktiv gegen den HA tun wollte (täglich etwa 150 Haare Verlust zu dem Zeitpunkt) habe ich nochmals mit einer anderen Ärztin (meiner FA) gesprochen und die meinte ich könne einmal Regaine probieren.

Das tat ich dann auch - und ich habe auch Priorin bestellt, was ich momentan auch nehme. Also Zink/Priorin seit Mitte Mai, Regaine seit knapp 3 Wochen jetzt (etwas später angefangen als Zink/Priorin).

Seit einer Woche - also genau 2 Wochen nach Regaine Start - ist mein HA wesentlich schlimmer. Ich bin mir schon bewusst dass das Shedding sein kann (bzw. hoffe ich dass es das ist, das wäre dann ja "gut"). Ich habe allerdings mega Panik dass es das nicht sein könnte - bzw. hab ich Panik weil mir nun täglich um die 300, beim Waschen dann auch mehr (400 insges. ca?) Haare ausgehen. Ich weine fast täglich wenn ich mir immerwieder Büschelweise Haare rausziehe. Es ist psychisch fast nicht zu ertragen...

Hoffe einfach dass die Maßnahmen die ich ergreife passen und helfen...

Wann sollte das Shedding denn definitiv abgeschlossen sein? Ist die Menge an Haare die bei mir ausfällt noch "normal"?

Ich hab einfach wahnsinnige Angst, richtige kahle Stellen zu bekommen. Mein Haar ist inzwischen schon auf die Hälfte verdünnt als noch vor einem halben Jahr....

Danke für Eure Meinungen/Erfahrungen.

Steffi

Subject: Aw: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [Jolina](#) on Sat, 11 Jun 2016 19:50:14 GMT

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

Hallo Steffi live,

Ich könnte mir gut vorstellen, dass Du den typischen Haarausfall hast, den die meisten Frauen nach der Geburt eines Kindes haben. ZEITLICH Käme das auf jeden Fall hin.

In der Regel pendelt sich das wieder ein. Dauert aber ein wenig.

Mfg

Jolina

Subject: Aw: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [Pechmariechen](#) on Sat, 11 Jun 2016 20:59:45 GMT

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

Hallo Steffi,

Es kann wirklich sein, dass dein HA der "normale" nach der Schwangerschaft/ stillzeit ist. Das dachte ich damals auch...

Jetzt hab ich vernarbenden HA und weiss nicht, wie lange ich es noch ohne ein Haarteil verstecken kann.

Mein Fall (in kurz):

In der stillzeit fiel mir der HA und meine sehr schlechte Kopfhaut auf.

Meine Hebamme empfahl mir Sepia, hat nichts genützt.

Bin dann zu meinem Hausarzt, der hat mir soderm crinale verschrieben.

Hab ich aber erstmal nicht benutzt, da es in die Muttermilch übergeht, aber angeblich keine Auswirkung aufs Baby hätte.

2 1/2 jahre, 2 Hautärzte, 1 Uniklinik und zig Medikamente später: vernarbender Haarausfall wegen einer ganz aggressiven und seltenen Art von Akne (weiß den genauen Namen gerade nicht)!!!! (In der Pubertät hatte ich keine Akne und auch in meiner Familie hatte keiner Akne)

Ich weiß, mein Fall ist selten, aber dennoch möglich.

Wenn du dir wegen den Behandlung/Diagnose nicht sicher bist, geh zu einem anderen Arzt.

Sorry, wenn ich dich damit noch mehr verunsichere, aber das ist meine Erfahrung. Ich hätte mir damals auch gewünscht, das mir jemand sowas erzählt, dann hätte ich z.b. Direkt abgestellt und sofort was geholt. Vielleicht wären meine kahlenstellen ann auch nicht so groß.

Lg

Subject: Aw: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [evita](#) on Thu, 16 Jun 2016 10:34:41 GMT

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

Hallo Steffi,

ich wollte gerne Deine Frage zu Regaine beantworten. Ich habe diffusen Haarausfall seit vielen Jahren, mit einem Ausfall von 150 Haaren täglich.

Das Mittel nehme ich seit 13 Wochen einmal täglich, jedoch dann 2ml an Menge.

Das Shedding begann nach gut 2 Wochen mit einem Ausfall von 300 Haaren morgens, allein beim Kämmen. Dieser schreckliche Zustand hielt ungefähr 3 Wochen an. Danach ging der Ausfall wieder auf 150 Haare wie vorher zurück. Jetzt nach 13 Wochen bemerke ich einen leichten Rückgang, habe aber immer noch 100 Haare morgens in der Bürste.

Die Haare sind jetzt in den Längen sehr ausgedünnt und ich musste sie kürzen.

Aber jetzt zum Positiven. Der Neuwuchs ist wirklich enorm und nimmt auch immer noch zu. Der 1. Schub ist schon 2 cm lang, selbst die GHE sind fasst zugewachsen, da merke ich es besonders, und da waren schon seit Jahren kaum noch Haare.

Ich hoffe es geht weiter aufwärts, werde wieder mal berichten.

Ich kann nur jedem raten es mit Regaine zu probieren, und nicht nach dem Shedding aufzugeben. Nebenwirkungen bemerke ich keine.

LG

Subject: Aw: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [Blume1](#) on Wed, 06 Jul 2016 19:47:52 GMT

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

Hallo Steffi!

Habe mich gerade hier angemeldet, als ich deinen Beitrag gelesen habe.

Ich kann dir leider deine Angst nicht abnehmen, da ich meine eigene kaum aushalte.

Aber vielleicht hilft dir mein Elend:

Bin 30 Jahre und habe im Dezember entbunden, seit April hab ich verstärkten Haarausfall und seit Mai richtig extrem.

Ich traue mich kaum meine Haare anzupassen und mein Alltag leidet sehr darunter. Ich habe bereits die Hälfte meiner Haare verloren und trage im Moment ne Mütze, weil ich den Anblick im Spiegel nicht ertrage. Zu Regaine hat mir mein Frauenarzt auch geraten, das verkrafte ich aber nicht zu nehmen.

Ist das shedding bei dir abgeschlossen?

Viele grüße, andi

Subject: Aw: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [steffalive](#) on Thu, 07 Jul 2016 10:13:53 GMT

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

Hallo Andi,

also: ich benutze Regaine seit Mai. Nach 2 Woche ja wie gesagt HORROR Haarausfall (vorher war es schon schlimm aber mit Regaine dann erstmal ganz furchtbar, vor allem nach dem waschen!!). Das hielt auch etwa 3 Wochen an. Hab es durchgezogen. Jetzt muss ich sagen: Gott sei Dank!! Meine Geheimratsecken sind wieder ganz zugewachsen; es fallen kaum noch Haare aus (also absolut im normalen Rahmen - so 50 tgl.? Auch an Waschtagen meist nicht mehr). Also ich kann es somit nur empfehlen!!! Man muss wirklich psychisch einiges aushalten - aber das muss man ja mit dem eh schon vorhandenen Haarausfall sowieso. Wie oft ich in den 3 Wochen wo es so schlimm war darüber nachgedacht hab es jetzt sein zu lassen... Oft, aber ich hab mir gesagt, das gehört so und ich muss durchhalten!! War auch richtig so.

Ich muss noch dazu sagen, dass ich nicht nur Regaine benutze - kann also nicht zu 100% sagen dass das allein geholfen hat.

Ich nehme momentan noch Zink (hatte einen festgestellten Zinkmangel), Kupfer (das braucht es um Zink besser aufnehmen zu können), Priorin Kapseln und Vitamin D (das nehme ich schon lange, da ich auch nen fiesen Vitamin D Mangel hatte - aber schon vor der SS).

Haare wasche ich nur noch mit Plantur 39 und ne Spülung gibt es danach mit Apfelessig/Wasser.

Das ist meinalles in allem mein Rezeot, das mir jetzt definitiv geholfen hat!!! Letztlich könnte es natürlich jeder einzelne dieser Stoffe gewesen sein, der ausschlaggebend ist, aber ich würde es immer wieder so machen und das volle Programm auffahren! Schadet ja nicht (so lange man sich an die Mengenangaben hält!). Und

die simple Apfelessigspülung muss ich sagen macht ein sehr sehr angenehmes Gefühl auf der Kopfhaut (die auch durchs Regaine ja gereizt werden kann) und glänzendes, besser kämmbares Haar.

Hoffe dass ich dir damit helfen konnte.

Ich an deiner Stelle würde es versuchen. Auch wenn es echt Überwindung kostet das Regaine durchzuhalten, aber es gibt so viele Menschen - nun auch mich - wo es sich wirklich gelohnt hat!!

LG Steffi

Subject: Aw: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [Sissi](#) on Sat, 09 Jul 2016 05:26:04 GMT

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

Kupfer behindert`!!!!!!! die Aufnahme von Zink im Körper bzw. senkt den Zinkstatus und umgekehrt!!! Bei jeweiliger Einnahme großen zeitlichen Abstand einhalten.

Kupfer und Zink sind Antagonisten!

Hohe Zinkdosen senken signifikant den Kupferspiegel, DAS führt ebenfalls zu Haarproblemen.

Kupfer erhöht und verbessert die Eisenaufnahme- und verwertung im Körper, aber auch nicht gleichzeitig einnehmen. Vitamin C wirkt ebenfalls forcierend.

Gruß

Sissi

Subject: Aw: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [steffalive](#) on Sun, 10 Jul 2016 10:58:27 GMT

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

danke für den Hinewis. Wusste eben nur dass man zu hoher Zinkeinnahme auch Kupfer nehmen sollt - allerdings nicht dass man dies mit zeitlichem Abstand machen soll. Werd das Eine dann abenfds und das andere morgens nehmen.

LG Steffi

Subject: Aw: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [Blume1](#) on Thu, 14 Jul 2016 18:17:58 GMT

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

Hi Steffi!

Danke für seine schnelle und ausführliche Antwort. Auch wenn ich mit den Nerven echt am Ende bin, ich traue mich nicht Regaine zu nehmen da mein Oberkopf jetzt schon Licht Ist. Hab von Haus aus schon dünne Haare und naja wie ich um Moment aussehe.... Ich könnte brechen....

Außerdem hab ich Angst dann jemals das Mittel wieder abzusetzen? Dann geht's ja angeblich wieder los?!

Ansonsten Stopfe ich auch das volle Programm in mir rein, ob der Hoffnung, dass es wenigstens bewirkt, dass neue nachwachsen. Bis lang sehe ich nämlich keinen neu wuchs ;-(

Wegen Zink und Kupfer. Kennst mich da nicht so gut aus, allerdings ist in meinen Haar Vital Tabletten aus der Drogerie Kupfer und Zink enthalten?!?!

Schön dass es bei dir vorbei ist!!!!

Subject: Aw: kann mir jemand meine Angst nehmen? Regaine Frage...

Posted by [Bianka](#) on Tue, 30 Aug 2016 04:52:45 GMT

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

Hallo!

Ich kenne dein Problem leider zur zu gut. Als ich vor einem Halben Jahr mein Kind bekam hatte ich auch auf einmal starken Haarausfall und bei mir wurde dann auch Zinkmangel festgestellt.

Habe lange gebraucht Zink Kapseln zu finden die mein Problem behoben haben. Die die ich Anfangs verschrieben bekam halfen nämlich nicht.

liebe Grüße Bianka
