
Subject: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Sternenzauber](#) on Sat, 23 Sep 2006 05:43:41 GMT

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

Guten Morgen,

ich wollte euch jetzt mal aufn neuesten Stand bringen! Und zwar hab ich ja seit gut nem Jahr Haarausfall und war jetzt als letztes noch in einer speziellen Haarsprechstunde!

Der Reihe nach:

Hier is der Link zu meiner ganzen Geschichte:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/704/f1cd7bda_9d61e90c1a8b0a6b85f976c9/

Ich war bei meiner Gyn und hab mit ihr gesprochen. Sie sagte sie könne mir schon einen Hormonspiegel abnehmen, aber wenn demnach was rauskommt, was soll ich machen! Ich soll wegen der Leber keine Hormone schlucken. Und sie is sich auch fast sicher dass da nix is weil mein Zyklus nach dem Absetzen der Pille regelmässig ist und ich nirgendwo übermäßigen Haarwuchs habe! Meint ihr ich soll trotzdem einen Hormonspiegel machen lassen zur Sicherheit - gäbe es die Möglichkeit bei einem Ergebnis dann dennoch was zu nehmen (pflanzliche Sachen gegen Hormonstörungen)? Ich möchte auf keinen Fall dass die Herde inna Leber wieder größer werden - sie werden ja ohne Pille jetzt langsam kleiner.

Die Ärztin von der Haarsprechstunde war supernett und hat mir gesagt dass bei mir wohl jetzt einfach alles zusammen kommt! Mein Haarausfall könnte von der Lebergeschichte kommen, von dem Stress (psychisch) den ich damit hatte oder vom Absetzen der Pille. Sie sagte mir ich soll weiterhin Zink, Biotin und Eisen nehmen und das Regaine.

Sie meinte sie kann mir schon eine Haarprobe entnehmen, das hat man aber erst im Nov 05 gemacht und da käme dann eben diffuser Haarausfall raus. Ich hab in 6 Wochen wieder Termin. Bis dahin soll ich die Medis nehmen und dann wieder kommen. Dann kann man immer noch eine Haarprobe entnehmen und evtl von Regaine auf ein östrogenhaltiges Haarmittel umsteigen! Aber sie meinte halt wenn man jetzt alles auf einmal macht dann weiß man nachher nicht mehr was der Grund für den Haarausfall war.

Ich hab jetzt aber gestern meine Haare wieder gewaschen und bin fast in Ohnmacht gefallen wieviele wieder ausgegangen sind! Die Ärztin sagte wohl ich soll mir nich soviele Sorgen machen aber ich kann das nich. Wenn ich meine Haare im trockenen Zustand kämme, dann gehen nich sooooviele aus. Aber im nassen, das is der Horror ehrlich.

Mädels, ich hab so doller Angst dass ich bald keine Haare mehr hab - die Angst sitzt mir so sehr im Nacken. Zumal ich immer so stolz auf meine Haare war und mich alle angesprochen haben wie toll die doch sind.

Was soll ich nur machen? Meint ihr ich soll noch zu meiner Heilpraktikerin gehen und sie um Rat fragen? Ich bin echt langsam am Ende, obwohl mir die Ärztin von der Haarsprechstunde eigentlich schon wieder mehr Mut gemacht hat.

Bitte gebt mir nen Rat!

Danke und liebe Grüße vom verzweifelten
Sternenzauber!

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??
Posted by [strike](#) on Sat, 23 Sep 2006 07:33:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ehrlich gesagt: Von dieser Ärztin halte ich nicht all zu viel.
Ist Dir eigentlich das hier bekannt?

Zitat:Weitere seit der Einführung von Regaine 2% beobachtete unerwünschte Wirkungen sind: Ekzematöse Reaktionen, allergische Kontaktdermatitis, Haarausfall und Alopezie, Hypertrichose (inkl. Wachstum von Gesichtshaaren bei Frauen), lokale Erytheme, Pruritus, trockene schuppige Haut
So viel zu Regaine!

Zitat:Sie sagte mir ich soll weiterhin Zink, Biotin und Eisen nehmen und das Regaine.
Allein durch diese (unkontrollierte) Maßnahme wirst Du keinen Erfolg erzielen.

Jedes für sich kann helfen, wenn ein betreffender Mangel vorgelegen hat. Aber man muß sich immer vor Augen halten, daß man, wenn man z. B. Eisen nimmt, Zink und auch Kupfer (Kupfer schneller) beeinflusst. Man erzeugt dort einen relativen Mangel.

Man sollte daher stets einen Status haben u. dann gezielt vorgehen. Dem Spurenelement, von dem der größte Bedarf besteht, sollte man den Vorrang geben beim Auffüllen u. dann sich erst den anderen zuwenden.

Zitat:pflanzliche Sachen gegen Hormonstörungen)?
Aufgrund Deines Leberproblems solltest Du diesen Gedanken auch mal besser ad acta legen.
Das kommt für Dich sicher nicht in Frage.
Naturheilmittel bzw. Phytopharmaka hören sich immer so harmlos an, aber das täuscht. Als Beispiel dafür mal etwas zu dem von Dir ins Auge gefaßte *Pflanzliche gegen Hormonstörungen*:

Zitat:Extrakte der Traubensilberkerze - in der Schweiz sind mehrere Präparate im Handel - werden zur Behandlung klimakterischer Beschwerden empfohlen. Sowohl die britischen wie kanadischen Arzneimittelbehörden haben nun auf eine mögliche Hepatotoxizität hingewiesen. In Grossbritannien sind mindestens 20 Fälle von Leberschäden bekannt, die sich während der Einnahme von Traubensilberkerzen-Präparaten ereigneten. Das Spektrum reichte von reversiblen Leberenzymveränderungen bis zum Leberversagen. Quelle: pharma-kritik

und weil es so schön war , noch was dazu:

Zitat:Leberschäden durch Naturheilmittel gegen klimakterische Beschwerden

London - Angesichts der mit Östrogenen verbundenen Risiken weichen viele Patientinnen mit

klimakterischen Beschwerden auf Naturheilmittel aus. Diese sind jedoch nicht ohne Risiken, wie eine Warnung des britischen MHRA (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency) verdeutlicht. Der Aufsichtsbehörde sind in den letzten Monaten vermehrt Berichte über Leberfunktionsstörungen nach Einnahme von Extrakten der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) zugegangen.

Extrakte der Traubensilberkerze werden in der Naturheilkunde vielfältig eingesetzt. Die Indikationen reichen nach Recherchen der MHRA von „Rheumatismus“, Rheumatoide Arthritis, Interkostalneuralgie und Ischiasschmerz über Chorea, Tinnitus bis zur Dysmenorrhöe und uterine Koliken.

Auch in Deutschland sind die Extrakte sehr verbreitet. Die Rote Liste enthält annähernd 50 Präparate. In den letzten Jahren hat sich das Indikationsspektrum mehr und mehr in Richtung der Behandlung klimakterischer Beschwerden verschoben. Dies dürfte eine Folge der Women's Health Initiative (WHI) sein, die seit Juli 2002 die postmenopausale „Hormonersatztherapie“ nach und nach demontiert hat. Dies hinterließ eine therapeutische Lücke, in welche nun die Hersteller von *Cimicifuga racemosa*-Extrakten drängen, auch wenn die Wirksamkeit und Sicherheit nach Ansicht der MHRA, keineswegs belegt sind.

Seit einiger Zeit mehren sich nun offenbar Berichte über hepatotoxische Nebenwirkungen. Bereits im Oktober 2004 informierte die MHRA interessierte Ärzte in *Current Problems in Pharmacovigilance* (2004; 30: 10).

Sieben Fälle waren bis dahin gemeldet worden, darunter eine Frau, die eine lebensbedrohliche Hepatitis mit cholestatischem Ikterus entwickelte. Eine weitere Frau erkrankte ebenfalls an einer schweren Hepatitis. Bei den anderen Frauen kam es lediglich zu Erhöhungen der Leberenzyme. Außerhalb Großbritanniens hatte es bis dahin nur 2 Fallberichte gegeben (*Medical Journal of Australia* 2002; 177: 440-443 und 2003; 179: 390-391). Bis Ende März 2005 war die Zahl der Verdachtsfälle in Großbritannien auf 20 gestiegen. Ob seither weitere Fälle hinzugekommen sind, lässt die aktuelle Pressemitteilung offen. Die britische Behörde ist jedoch zu der Auffassung gelangt, dass die Öffentlichkeit vermehrt auf das Risiko hingewiesen werden soll.

Die MHRA bittet alle Frauen, die die Mittel einnehmen, auf Zeichen oder Symptome einer Lebererkrankung zu achten und dem Arzt mitzuteilen.

Dazu gehören neben dem Ikterus auch eine dunkle Verfärbung des Urins, Übelkeit und Erbrechen, Müdigkeit und Schwäche, abdominale Schmerzen und Appetitverlust. Die Ärzte werden aufgefordert auf Leberfunktionsstörungen zu achten. Ob dies zu vermehrten Berichten von unerwünschten Nebenwirkungen (UAW) führt, bleibt abzuwarten.

Im Jahr 2004 wurden in Großbritannien 9 Millionen Tagesdosen verkauft. Angesichts dieser Zahlen sind die Leberfunktionsstörungen, die in der Regel reversibel waren, eher selten zu sein – wenn es bei den wenigen bisherigen UAW-Meldungen bleibt. Eine kurze Stichprobe in den Fachinformationen der in Deutschland vertriebenen Präparate zeigt, dass nur wenige auf die Möglichkeit von Leberfunktionsstörungen hinweisen.

Eine löbliche Ausnahme macht ein Generikahersteller, während vielen Herstellern von Standardpräparaten der Zusammenhang entweder nicht bekannt oder nicht erwähnenswert zu

sein scheint. /rme

Links zum Thema:

Aktuelle Pressemitteilung des MHRA

http://www.mhra.gov.uk/home/idcplg?IdcService=SS_GET_PAGE∓useSecondary=true&ssDocName=CON2024116&ssTargetNodeid=389

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Sternenzauber](#) on Sat, 23 Sep 2006 09:52:13 GMT

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

Hallo,

danke für deine ausführliche Antwort!

Was kannst du mir denn jetzt raten. Was soll ich noch machen um evtl eine Lösung meines Haarproblems zu bekommen??

Lg Sternenzauber

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [tino](#) on Sat, 23 Sep 2006 12:28:52 GMT

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

Hallo

"Was soll ich nur machen? Meint ihr ich soll noch zu meiner Heilpraktikerin gehen und sie um Rat fragen? Ich bin echt langsam am Ende, obwohl mir die Ärztin von der Haarsprechstunde eigentlich schon wieder mehr Mut gemacht hat."

Ihr müsst euch entscheiden ob ihr vertrauen und spielen möchtet, oder ob ihr lernen, und einen Weg aus dem Dilemma finden möchtet.

"Bitte gebt mir nen Rat!"

Es gibt noch mehr haarpositive NEM wie Zink, Biotin und Eisen. Es ist nicht so das die das ende der Fahnenstange sind, ..nur weil jede Apothekenzeitschrift sie erwahnt.

gruss tino

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??
Posted by [Sternenzauber](#) on Sat, 23 Sep 2006 16:31:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hatte heute ein sehr langes Gespräch mit meinen Geschwistern. Und wir haben unter anderem über mich gesprochen!

Ich glaube bzw ich könnte mir gut vorstellen dass mein Haarausfall psychisch bedingt ist. Denn ich hab 4 schlimme Jahre hinter mir, in denen mir es ganz oft sehr schlecht ging. Viele Tränen, viele negative Gedanken haben dazu geführt dass ich alles schlecht seh und in allem was negatives sehe. Ich hab auch ständig vor allem möglichen Angst.

Ich denke ich werd mir einen Therapeuten suchen um mit ihm die letzten Jahre durchzugehen und sie mir von der Seele sprechen. Ich denke ich muss die Sachen hervorholen und sie bearbeiten. Vielleicht wird dann u.a auch mein Haarausfall davon wieder besser. Genauso is es mit dem Abnehmen. Ich mach seit fast 2 Jahren Weight Watchers und seit über 1 Jahr häng ich an einem Gewicht und kann machen was ich will, es geht nichts mehr. Vielleicht ist das auch eine Blockade wo mein Körper sagt, ich muss erst was loswerden um was neues anzupacken?

Ich hoffe ihr denkt jetzt nicht schlecht über mich!

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??
Posted by [Padme](#) on Sat, 23 Sep 2006 16:34:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist es nur Weight Watchers oder mehr?

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??
Posted by [Sternenzauber](#) on Sat, 23 Sep 2006 16:38:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Padme schrieb am Sam, 23 September 2006 18:34Ist es nur Weight Watchers oder mehr?

Wie meinst du das?

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??
Posted by [Padme](#) on Sat, 23 Sep 2006 16:42:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sternenzauber schrieb am Sam, 23 September 2006 18:38Padme schrieb am Sam, 23 September 2006 18:34Ist es nur Weight Watchers oder mehr?

Wie meinst du das?

Eine Essstörung aus lauter Verzweiflung über nicht schwindende Pfunde.

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Sternenzauber](#) on Sat, 23 Sep 2006 16:45:46 GMT

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

Also ich halte mich schon an das Programm, aber ist klar dass irgendwann keine Motivation mehr da ist wenn man sich an alles hält und nix mehr weg geht. Also ich fress jetzt nich alles sinnlos in mich rein, um himmels Willen. Und ich hab auch noch nie gehungert aus lauter Frust. Aber es gibt halt dann Tage wo ich einfach keine Lust aufs Punkte zählen hab und mir auch ma ne Pizza mach oder so.

Ich glaube dass da ganz viel vom Kopf ausgeht bzw dass evtl mein Körper sagt, es muss erst was raus damit er wieder was neues anpacken kann.

Weißt du was ich meine?

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [tino](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:08:37 GMT

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

Hallo

"Vielleicht wird dann u.a auch mein Haarausfall davon wieder besser."

ist nicht unmöglich,der Haarfollikel reagiert auf unzählige Neurohormone.

"Genauso is es mit dem Abnehmen. Ich mach seit fast 2 Jahren Weight Watchers und seit über 1 Jahr häng ich an einem Gewicht und kann machen was ich will, es geht nichts mehr. Vielleicht ist das auch eine Blockade wo mein Körper sagt, ich muss erst was loswerden um was neues anzupacken?"

Ein hoher BMI,..also übergewicht,ist Gift für das Haar,und für den restlichen Organismus,da Fettdepots proinflammatorische Haarkiller(Zytokine und freie Radikale)aussenden.Antioxidantien sind hier schonmal richtig,und natürlich eine Korrektur des Körpergewichts.

Wenn jedoch der Follikel einmal "angeknackst" ist,ist eine lebenslange Behandlung induziert,in einigen Faellen ist die sanfte Schiene möglich.Der Haarfollikel funktioniert wie das Herz,seine Insuffizienz erfordert dauerhafte und konsequente Behandlung.

gruss tino

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Sternenzauber](#) on Sat, 23 Sep 2006 18:37:16 GMT

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

Ich werde das gleich nächste Woche in Angriff nehmen und mir einen guten Therapeuten suchen! Schon allein wegen meinen Haaren damit das evtl doch dadurch besser wird.

Dass ich mein lebenslang Weight Watchers machen muss, damit hab ich mich angefreundet weil es mir mit dieser gesunden Ernährung wirklich gut geht! Und selbst wenn es eine zeitlang mal irgendwie nicht abwärts geht - ich weiß dass ich dabei bin und evtl dann mein Körper gerade ein anderes Problem sieht wo er seine Energie braucht. Und dann funktioniert das Abnehmen auch nicht mehr. Darum ist es für mich am besten (denke ich) dass ich das mit ner Therapie versuche.

Was ist denn deine persönliche Meinung dazu?

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Claudi](#) on Sun, 24 Sep 2006 08:48:06 GMT

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

Hallo Sternenzauber,

ich find' Weight-Watchers ganz okay, soweit ich das beurteilen kann. Habe es selbst noch nicht gemacht (da keine Gewichtsprobleme), aber ich "beobachte" meine Arbeitskollegin dabei. Seitdem sie sich an dieses Konzept hält, ißt sie viel gesünder. Und auch sie gönnt sich mal einen Tag zwischendurch bei Mc Doof oder ein Festmahl bei ihren Eltern... Diesbezüglich sollte man kein schlechtes Gewissen haben. Es tut ja auch der Seele mal gut. Man sollte nur unterscheiden, ob man dies aus Frust tut oder um sich mal was "Besonderes" zu gönnen. Insgesamt hat sie gut abgenommen, auch wenn sich zwischendurch auch mal wochenlang gar nichts tut, die Haut ist besser geworden und die Haare auch (hat u. a. Milchprodukte reduziert wegen Exzem und seitdem wachsen auch die Haare wieder - aber das ist eine andere Geschichte...).

Bei der Überlegung fällt mir so auf, dass wir 10 Mädels in der Abteilung sind und mit mir 4 davon unter starkem Haarausfall leiden/litten. Sollte mir das zu denken geben??

Was deine Therapie betrifft: Wenn DU das willst, dann mach es!! Diese Entscheidung sollte dir niemand abnehmen. Das muss aus deinem tiefsten Innern kommen, dass du an dir arbeiten willst.

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Sternenzauber](#) on Sun, 24 Sep 2006 11:41:17 GMT

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

Hallo,

normalerweise hab ich mir auch immer wieder mal was besonderes gegönnt im Laufe der Zeit mit WW. Aber als dann z.B. mein Problem mit der Leber aufkam, da haben mir auch erfahrene WW-ler gesagt dass ich bitte nich verzweifeln soll wenns jetzt mit der Abnahme eben nich mehr so klappt! Mein Körper braucht seine Energie wo anders und dann is sozusagen das Abnehmen eben für ne Weile mal unwichtig bzw nicht mehr so wichtig wie vorher. Und so is es ja auch wenn man ne Grippe hat, da sollte man den Körper ne Auszeit gönnen damit er sich wieder von der Grippe erholt!

Wie habt ihr denn dann den starken Haarausfall bewältigt bekommen? Wenn du schreibst dass 4 haben/hattten??

Ich bin momentan einfach soweit dass ich mir sag, schlimmer machen kanns so ne Therapie nicht und vielleicht hilft es mir ja wirklich - denn wie gesagt, ich hab ne schlimme Zeit hinter mir.

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Claudi](#) on Sun, 24 Sep 2006 16:55:48 GMT

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

Sternenzauber schrieb am Son, 24 September 2006 13:41

Wie habt ihr denn dann den starken Haarausfall bewältigt bekommen? Wenn du schreibst dass 4 haben/hattten??

Also (jetzt muss ich mal wieder aus dem Nähkästchen plaudern):

Eine der Kolleginnen hat den HA durch enormen Psychostress bekommen (Hausbau und Verlust der Mutter). Sie hat ca. die Hälfte ihrer Haare sehr schnell verloren. Wir waren alle sehr geschockt. Als sie sich wieder erholt hat, sind sämtliche Haare wieder nachgewachsen, ohne dass sie mit irgendwelchen Mittelchen nachhelfen musste.

Die zweite hat schon seit Jahren ein Ekzem auf der Kopfhaut, was wohl Grund des HA vor über 10 Jahren war. Seitdem sie sich anders ernährt und Milchprodukte weglässt (sie nimmt u. a. noch Selen und Kieselerde), ist das Ekzem zurückgegangen und die Haare wachsen wieder.

Die dritte hat lichte Stellen auf dem Oberkopf. Besonders im Scheitelbereich sind die Haare sehr ausgedünnt. Ob und was sie dagegen unternimmt, weiß ich nicht. Ich habe noch nicht so ausführlich mit ihr darüber gesprochen.

Tja, und die vierte bin ich. Und wie du siehst, befinde ich mich immer noch in diesem Forum, betreibe Ursachenforschung und probiere "Mittelchen". Großartig weitergeholfen hat mir bis jetzt

noch nichts.

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Sternenzauber](#) on Sun, 24 Sep 2006 17:03:02 GMT

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

Für mich ist es ganz wichtig zu erfahren was andere Menschen mit dem Problem machen und wie sie damit umgehen!

Das hilft mir nicht immer alles so negativ und schwarz zu sehen!

Hast du selber einen Anhaltspunkt woher er bei dir kommen könnte oder was nimmst du und was hast du schon alles unternommen um die Ursache zu finden?

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Claudi](#) on Sun, 24 Sep 2006 18:18:27 GMT

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

Ich habe mich durchchecken lassen (soweit das möglich ist und die Ärzte mitspielen) beim Gyn., Endo, Nuk. und selbst noch ein paar Werte im Labor überprüfen lassen (wie Eisenwerte, Biotin...).

Bei manchen Untersuchungen waren die männl. Hormone erhöht (auch DHT), bei anderen wieder nicht, mein Prolaktinspiegel ist öfter mal zu hoch und ich habe bzw. hatte einen Biotinmangel. Das ist das in etwa, was bei den Blutwerten herausgekommen ist.

Selbst bin ich noch der Meinung, dass Stress den HA bei mir zusätzlich begünstigt.

Bisher habe ich Regaine, Ell Cranell, Eisen, Biotin u. a. NEM's, Progesteron (aber eigentlich wegen PMS) genommen. Aber wie gesagt: zum Positiven verändert hat sich bis jetzt noch nichts. Ich bleibe weiter am Ball.

Habe mir aber jetzt noch mal Möglichkeiten des Haarersatzes angeschaut (Tipp einer lieben Forums-Teilnehmerin) , was mir wiederum etwas Kraft gibt.

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??

Posted by [Leah](#) on Mon, 25 Sep 2006 06:48:59 GMT

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

Hallo,

auch wenn es lapidar sich anhört und ich selbst auch nicht daran glaube, bitte weiterhin positiv denken. Dies kann nur dazu beitragen, dass wir die Hoffnung nicht aufgeben. Ich habe auch jahrelang meinen HA ignoriert, bis es halt nicht mehr ging und es offensichtlich war. Mittlerweile bin ich aus der Lethargie aufgewacht und tue etwas. Ich mache auch WW, nicht immer konsequent. Seit das Thema HA für mich tägliches Thema ist, schaue ich jeder Frau, die ich auf der Straße treffe, auf die Haare. Dabei fällt mir auf, wie viele darunter leiden. Gerade gestern noch, eine wunderschöne Frau im Biergarten. Lichter Oberkopf. Versuchte stark "rüberzukommen" und doch waren ihre Augen voller Traurigkeit. Hat mich berührt, weiß ich doch genau, wie sie sich fühlen muss.

Claudit: Was für Haarersatzinfos/ -techniken hast Du denn herausgefunden?

LG
Lea

Subject: Re: Haarausfall und kein Ende??
Posted by [Claudi](#) on Mon, 25 Sep 2006 08:18:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leah schrieb am Mon, 25 September 2006 08:48Claudit: Was für Haarersatzinfos/ -techniken hast Du denn herausgefunden?

Hallo Leah,

schau dir mal die Seite www.microbellargo.com an, die mir empfohlen wurde. Dort kannst du dir ein Video ansehen. Dadurch weiß ich, dass auch bei sehr gelichtetem Haar mit feiner Struktur noch etwas machbar ist.

Es gibt natürlich noch diverse andere Methoden.

Subject: Aber macht nicht auch Abnehmen Haarausfall
Posted by [Katja](#) on Mon, 25 Sep 2006 11:30:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zumindest habe ich gehört, dass man auch durch Diäten Haarausfall bekommen kann. Vor lauter Panik, traue ich mich jetzt garnicht die 5 kg zu bekämpfen, die sich während meiner behinderten Phase zwischen den OPs auf meinen Hüften gesammelt haben.

Also, Tino. Was ist nun schlimmer. Ein zu hoher BMI oder Diät?

Subject: Re: Aber macht nicht auch Abnehmen Haarausfall
Posted by [Sternenzauber](#) on Mon, 25 Sep 2006 11:35:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin zwar jetzt nicht Tino aber ich denke ich darf dir auch antworten .

Also ich würd mal sagen dass man beim Abnehmen halt ganz doll auf gesunde Ernährung achten sollte! Das was ich mache ist ja WW und die Ernährung ist gesund. Nur hab ich von Anfang an den Fehler gemacht und an guten Fetten gespart. Ich hab so gut wie fettfrei gekocht und auch an den Salat kein Öl mehr gemacht!
Darauf achte ich jetzt ganz besonders!

Subject: Re: Jain
Posted by [tino](#) on Mon, 25 Sep 2006 11:43:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Katja

Jain. Die beiden Studien sagen das Gegenteil, was ich auch nachvollziehen kann. Zur umgekehrten Version habe ich mal eine lange Abhandlung ins Schuppenforum gestellt, also das Plasma-Antioxidanten beim rapiden Abnehmen abfallen. Leider ist dort das Archiv weg, ..ich kann das also nicht einstellen.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=16950753&am p;am p;query_hl=50&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=16545163&am p;am p;query_hl=50&itool=pubmed_docsum

Aber who cares, man kann ja im Falle zwei gegensteuern, z.B. mit viel Vit C, Vit E, Selen, und der Substanz die dieser Herr hier ganz in meinem Sinne vertritt: -) Damit alleine kann man sogar abnehmen, ..neben schönem Haar herbeizaubern.

http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_mesg&forum=9&topic_id=16157&mesg_id=16157&page=

Dick ist ganz klar schädlich, ..zu dünn aber auch.

gruss Tino

Subject: Re: Jain
Posted by [Katja](#) on Mon, 25 Sep 2006 12:06:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pfui Teufel. Dabe habe ich mich doch gerade mit meiner Diva-Figur abgefunden...

Sach mal: ich nehme ja jetzt brav ACC Tabletten ein. Klappt ganz gut. Aber warum steht bei mir kein N davor?

Ist das was Anderes?

Subject: Re: Jain
Posted by [tino](#) on Mon, 25 Sep 2006 12:29:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir steht auch kein N vor,..aber ist ganz sicher das gleiche.Die Hersteller, die überhaupt nicht wissen was das alles leckeres machen kann,sind zu doof um zu verstehen das da ein N zugehört.

NAC macht schlank über Tnf-A Hemmung in den Adipozyten.
