
Subject: positiver Beitrag

Posted by [Lulu](#) on Sat, 07 Oct 2006 11:02:56 GMT

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

Hallo zusammen,

da hier positive Beiträge zum Thema HA ziemlich rar sind, schreib ich mal einen:

Mein HA hat sich gebessert!!

Ob nun durch die NEM oder durch das Kopfwasser oder die Diane weiß ich nicht. Aber es sind seit einigen Tagen etwas weniger Haare im Duschsieb und auf den Fliesen. Ich hoffe, das bleibt so und ist nicht nur eine Phase!! *bet*

Weiß eigentlich jemand, wie lange man die Diane am Stück nehmen darf?

Ich meine, ist ja eine Hormonkeule und ich möchte eigentlich keine schweren Nebenwirkungen bekommen.

Sollte man nach ca. 6 Monaten eventuell auf ein niedrigdosierteres Exemplar wechseln?

LG von der momentan glücklichen und hoffnungsschöpfenden Lulu!!

Subject: Re: positiver Beitrag

Posted by [Alana](#) on Sun, 08 Oct 2006 08:06:11 GMT

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

Hallo Lulu,

es freut mich zu lesen das sich Dein HA gebessert hat.

Kann doch sein das alles zusammen seine Wirkung gezeigt hat.

Mir geht es nämlich ähnlich.

Im Juli, seit ich in dem Forum bin, habe ich mich NEMS angefangen

(weiß nicht ob ich die richtig einnehme, denn ich habe keine richtige Antwort bekommen),

Haarwasser Ell-Cranell-Alpha und seit

Jahren nehme ich schon die Valette.

Aber erst seit ich die ganzen NEMS und das Haarwasser nehme hat sich mein HA schlagartig gebessert und ich hoffe es geht so weiter.

Ich wünsche Dir jedenfalls das es bei Dir auch so positiv weitergeht.

Viele Grüße

Alana

P.S. Welche NEMS nimmst Du ein ?

Subject: Re: positiver Beitrag
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 08 Oct 2006 10:55:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es freut mich natürlich auch zu lesen, dass sich dein HA bessert. Zitat:Ob nun durch die NEM oder durch das Kopfwasser oder die Diane weiß ich nicht genau letztes Jahr um diese Zeit hat sich mein HA auch gebessert. habe auch die Diane genommen und noch Zink. im Mai dieses Jahres ging es wieder los... ich weiß, du freust dich, und willst hier nicht unbedingt was negatives lesen aber: von der Diane kann ich einfach nur abraten! ich nehme auch jetzt wieder die Valette und fühle mich mit ihr wesentlich besser. klar, die Pille wirkt bei jedem anders. bei mir ging die Libido extrem zurück, was mir im Vergleich mit der Valette extrem bewusst wird.

vielleicht liegt die Besserung echt auch an den NEM's?? würde mich auch sehr interessieren, welche du nimmst!

Daumen drück für einen weiter anhaltenden HA-Stopp!

Subject: Re: positiver Beitrag
Posted by [Alana](#) on Sun, 08 Oct 2006 11:30:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hatte jahrelang die Diane eingenommen, zeitweise auch noch die Androcur dazu. Ergebnis, ich hatte eine Fettleber. War ganz schön entsetzt und hatte totale Angst.

Seit gut 7 Jahren nehme ich jetzt die Valette und fühle mich sehr gut damit.

Viele Grüße

Alana

Subject: alles quatsch...
Posted by [Lulu](#) on Sun, 08 Oct 2006 12:18:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, was soll ich sagen... am besten, ich sprech gar nicht mehr drüber... als hätt ichs heraufbeschworen...

Heute ist wieder alles anders. Habe eben 1 1/2 Stunden in der Küche gestanden um zu kochen und als ich fegen wollte, hab ich erstmal lose Haare eingekehrt... Sie müssen von heute sein, denn gestern hab ich staubgesaugt... Sie sind einfach so, lautlos und gemein runtergefallen. Ohne dass ich was bemerkt hätte...

Ich hab keinen Bock mehr auf diesen ganzen beschissenen Mist!

Mein ganzes Leben ist seit fast 3 Monaten total im Arsch!

Morgens beim Aufwachen schüttel ich erstmal das Kopfkissen aus, damit ich die Haare nicht sehen muss. Nach dem Duschen versuch ich das Sieb auszuleeren, ohne genau hinzugucken und fönen tu ich mich am liebsten im Schlafzimmer, weil da Teppich ist und ich die Haare dann nicht sehen muss.

Ich laufe rum wie ein Mopp, da ich meine kurzen Haare nicht anfassen, geschweige denn bürsten und stylen mag.

Mal wieder von nahem in den Spiegel gucken? Am liebsten gar nicht, denn da seh ich ja wieder Haare, die ich mir aus der (verkorksten) Frisur ziehen kann... Schminken wird da echt zum Kunststück.

Ach ja, helle Oberteile mag ich auch nicht mehr so gerne anziehen, könnt man ja die Haare drauf erkennen. Am liebsten sind mir Sachen mit Mustern, davon hab ich aber nur ein paar...

Mich aufs Sofa gemütlich hinlegen tu ich auch nicht mehr, könnten anschließend ja Haare dran festkleben... Also halt ich beim Fernsehen krampfhaft den Kopf oben.

Es geht sogar so weit, dass ich bei stürmischem Wetter nicht das Haus verlassen mag, wer weiß, wieviele Haare der Wind zusätzlich noch wegweht...

Und dann geh ich abends ins Bett und wenn ich träume, seh ich immer wieder Glatzen oder lose Haare oder Perücken oder sonst irgendwas...

Ich kann echt bald nicht mehr!! Bei allem soll ich nämlich nach Außen noch gut drauf sein, mir nichts anmerken lassen und meinen Job noch gut machen, mit den Freunden unbeschwert losziehen.

Super!

Am liebsten würd ich mir die Dinger abrasieren, auf 1 cm oder so, damit ich die blöden losen Haare nicht mehr sehen muss. Fallen dann ja kaum noch auf.

Aber dann wird man auf offener Straße und in der Firma ja angeglotzt, weil man aussieht wie krebbskrank.

Dagegen nehm ich ein nutzloses Haarmittel, die totale Hormonbombe Diane, schluckt teure Zinktabletten, Biotin und Vitamin B. Wofür?

Die Ärzte zucken mit den Schultern, lassen einem mit der Diagnose AGA nach Hause gehen und meinen, man solle sich nicht aufregen und Ruhe bewahren...

Sehr witzig!! Ich wart ja nur auf den Tag, wo man endlich eine kahle Stelle auf dem Kopf sieht. Denn dann werd ich nicht mehr als Hypochonder angesehen!!

Am besten ich geh zum Psychologen, aber was kann der mir schon sagen??

Der kann mir auch nicht helfen, dass ich mich am liebsten 24 Stunden zu hause verstecken würde und mit keinem mehr sprechen will. Bin eh fast jeden Tag nur noch verheult...

Ihr braucht nicht darauf zu antworten. Wollt nur mal sagen, wie dreckig es mir geht...

Subject: Re: alles quatsch...

Posted by [Padme](#) on Sun, 08 Oct 2006 12:42:48 GMT

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

Tut mir ehrlich leid, das zu lesen, Lulu. Aber der Dampf hat mal gut getan, oder? Da steht ziemlich

prägnant drin, was ich auch schon hunderte Male gedacht habe.

Wie es Dir geht und wie machtlos Du im moment gegenüber Deinem Körper bist, das ist ein Gefühl, das man nur nachvollziehen kann, wenn man es selber schon erlebt hat.

Hilft es da zu wissen, dass man schlimme Krankheiten haben oder schon tot sein könnte? In dem Moment gar nicht.

Ich kann Dir nur sagen - so ähnlich haben wir es alle durch, und es kommen auch wieder bessere Tage.

Guck mal, wieviele Mitglieder und wieviele Besucher es hier tagtäglich gibt, die treiben sich hier alle herum, weil sie das gleiche Problem wie Du haben, mehr oder weniger schlimm.

Und es gibt auch die, die nicht mehr da sind, oft sind das die, die die schlimmsten, verzweifeltsten Überschriften gewählt haben - offenbar gibt es genügend, die Dein Schicksal teilen und Dir helfen können - und es gibt auch genügend, die den Scheiß in den Griff bekommen haben.

Also - Kopf hoch.

Ich will hier nicht wieder eine Diskussion um "Ablenkung" und " Verarbeitung" anfangen (), aber in den schlimmsten Phasen darfst Du einfach nicht so genau hinsehen. Das heißt nicht, dass Du nicht dranbleiben sollst - aber ich habe es mir angewöhnt, beim Waschen NICHT in die Wanne zu schauen, KEINE Haare zu zählen und die vereinzelt Dinger hier und da einfach mal achtlos wegzufegen - ES MUSS GEHEN!!!!

Vielleicht ist Dir das ein Trost: Die Ausfallmengen waren oft sehr groß, was nachwächst, erscheint lächerlich - und trotzdem: es sind IMMER noch genug da bei mir.

Ein dicker Drücker von

Padme

Subject: Re: alles quatsch...

Posted by [Lulu](#) on Sun, 08 Oct 2006 13:05:30 GMT

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

Hallo Padme,

danke...

Ich guck ja auch gar nicht mehr so genau hin. Wiegesagt, was ich alles als Vermeidungstaktik in Petto habe, hast Du ja lesen können, aber das ist doch kein normales, sich gut anfühlenes Leben!!

Hab nur mal gestern und vorgestern das grobe Zählen wieder als Kontrolle gemacht (wobei ich

immer Herzklopfen bis zum Hals habe, so viel Angst hab ich vor dem Ergebnis) und war total positiv überrascht, dass es sich gebessert zu haben schien. Naja und heute wieder das!!!

Und immer wieder der Gedanke: WARUM ICH??

Klar, bin ich in den letzten Jahren nicht der positivste Mensch gewesen, hab auch recht viel Sch... seelisch durchmachen müssen. Und ernährungstechnisch war ich auch kein Vorbild, aber das haben doch so viele Leute und den wenigsten gehen die Haare aus! Ehrlich gesagt, ich kenne nur eine persönlich und die hat das Thema mit einem erkannten Ferritin-Mangel erledigt.

Bei wie vielen Leuten denke ich immer, dass die das doch viel schlimmer haben müssten als ich; allerdings schwingen die Damen dann mit ihrer güldenenen Mähne herum...

In ruhigen Momenten stelle ich mir mein Leben in einem Jahr vor und hoffe, dass ich dann auf heute zurückschauen und denke, Gott sei Dank, das Thema hast Du erledigt und mir dann lächelnd durch die vollen, frisierten Haare fahre...

Ich kann einfach nicht akzeptieren, dass es nicht so sein soll. Dass ich eventuell Probleme im Job bekommen werde, weil keine weitere Firma mich beschäftigen möchte (kahler Kopf macht sich auf dem Bewerbungssoto nicht so gut), dass nie wieder ein Mann mich interessiert ansehen wird. Und dann steh ich hier und jedes einzelne fallende Haar lacht mich höhnisch aus...

Naja, wenigstens werd ich noch zum großen Redenschwinger.

Bin jetzt irgendwie richtig erschöpft...

Subject: Re: alles quatsch...

Posted by [Katharina23](#) on Sun, 08 Oct 2006 20:13:54 GMT

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

Hi Lulu,

mir geht es an vielen Tagen genau wie dir. Es ist auf jeden Fall gut, dass du dir das alles von der Seele schreibst. An den "bad hair days" gucke ich auch oft ins Forum und weiß dann, dass ich nicht allein bin.

Ich kann Freunden so oft ich will von meinem Haarausfall erzählen, aber für keinen ist es wirklich nachvollziehbar, wie es mir damit geht. Natürlich ist es nicht so schlimm wie schwere Krankheiten, aber mich belastet es extremst. Zumal ich mich früher immer über meine vielen Haare geärgert und mir nie Mühe bei der Haarpflege gegeben habe. Und mich jetzt natürlich frage, ob der Haarausfall eine "Bestrafung" dafür ist, weil es gerade MICH trifft.

Ich habe auch nicht andere Ernährungsgewohnheiten als meine besten Freundinnen. Aber die haben wunderschönes, volles Haar.

Wenn man mich frontal ansieht, bemerkt man noch nichts. Den fingerbreit kahlen Scheitel sieht man nur, wenn man mir auf den Oberkopf schaut. Aber gerade auf Fotos ist das halt dann schlimm. Ich ertappe mich ständig, wie ich in den Spiegel schaue um zu gucken, ob die Frisur noch halbwegs sitzt. Haare zählen traue ich mich gar nicht, das wäre nur frustrierend. Wenn

ich sehe, wie viele Haare allein nach dem Kämmen in der Bürste sind...Es ist zum kotzen. Und wenn man dann im Wind stand und der Scheitel ist verzottelt...der Anblick ist einfach grausam. Jeden Tag erwarte ich, dass der nächste Bekannte ankommt und mich fragt, warum ich denn eine Glatze kriege. Letztens stand ein Bekannter hinter mir (ich saß), der nichts davon weiß. Normal vermeide ich so Situationen sogar, man könnte mir ja auf den Oberkopf schauen... Als ich mich dann umdrehte, sah er etwas irritiert aus. Ich weiß aber natürlich nicht, ob das wegen der Haare war - man bildet sich das nur direkt so ein. Überall und in jeder Situation fühle ich mich unangenehm beobachtet.

Ich habe sogar angefangen zu beten. Vielleicht geschieht ja noch ein Wunder. Bisher habe ich mich nämlich noch nicht an Regaine oder die Pille getraut, sondern schlucke nur NEMs. Die Horrorgeschichten, die man hier über Regaine und die Abhängigkeit von dem Zeug liest, lassen mich extrem zögern.

Das geht jetzt schon ein Jahr seit meiner ärztlichen Haarausfall-Diagnose, und es wird nicht besser. Natürlich versuche ich seitdem, mich gesünder zu ernähren und Stress zu reduzieren. Aber nichts hat sich bisher positiv ausgewirkt. Ich versuche mich abzulenken mit Dingen, die mir Spaß machen. Früher spielte ich immer Gitarre und habe dabei jegliches Zeitgefühl vergessen. Doch seit Anfang des Jahres hab ich Probleme mit dem Handgelenk und der Spaß wird mir genommen. SEHR ärgerlich.

Es ist wirklich zum verzweifeln - und ich muss mir jeden Tag Mühe geben, nicht meinen Tag von diesen Ängsten dominieren zu lassen. Wenn ich sehe, dass meine Mutter mit 55 mehr Haare hat als ich mit 24, frage ich mich schon, was ich bloß so falsch gemacht haben kann.

Ich fühle mich oft schrecklich allein mit meinen Ängsten. Und ich habe die Sprüche satt wie z.B.: "Naja, dann macht man nen anderen Haarschnitt, vielleicht etwas kürzer, damit kann man viel kaschieren". An Tagen, wo ich denke "Hey, es ist besser geworden", freue ich mich. Aber meist kommt dann ein Tag, der alles wieder umwirft. So wie bei dir jetzt.

Seit einem Jahr lese ich nun dieses Forum, andere Webseiten und auch Bücher über Ernährung. Ich habe die Ärzte satt, die immer nur das gleiche erzählen, aber selbst bin ich halt kein Mediziner und einfach total verwirrt, was nun wie richtig ist.

Aber eins weiß ich: Ich bin nicht allein, weil es viele nette Leute hier im Forum gibt, die mein Problem teilen. Und ich bin sehr froh, dass es diese Seite gibt. Denn hier fühlt man sich verstanden und es geht mir meist auch einen Tick besser, wenn ich hier gelesen habe.

-Katharina

Subject: Re: positiver Beitrag
Posted by [Ann1](#) on Mon, 09 Oct 2006 07:04:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lulu schrieb am Sam, 07 Oktober 2006 13:02
Weiß eigentlich jemand, wie lange man die Diane am Stück nehmen darf?

Hallo Lulu,

meinst Du wie lange man die Pille ohne Pause durchnehmen darf? Meine Gyn hat gesagt, das man das bei der Diane gar nicht darf.

Wie lange man sie ansonsten nehmen darf weiß ich nicht.

Subject: Re: alles quatsch...

Posted by [Ann1](#) on Mon, 09 Oct 2006 07:16:18 GMT

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

Lulu schrieb am Son, 08 Oktober 2006 15:05

Dass ich eventuell Probleme im Job bekommen werde, weil keine weitere Firma mich beschäftigen möchte (kahler Kopf macht sich auf dem Bewerbungssoto nicht so gut), dass nie wieder ein Mann mich interessert ansehen wird.

Und dann steh ich hier und jedes einzelne fallende Haar lacht mich höhnisch aus...

Liebe Lulu,

ich kann Dich gut verestehen. Mir geht es genauso! Wie alt bist denn Du, wenn ich fragen darf?

Das Haarausfall so das Leben beeinflussen kann darüber habe ich vorher nie nachgedacht. Ich wusste bis dahin gar nicht das man so wenig dagegen tun kann oder das es AGA bei Frauen gibt. Ich kann Dich leider auch nicht aufmuntern –ich kann Dir aber versichern das ich sehr gut nachvollziehen kann wie Du Dich fühlst und Du bist nicht allein!

LG Ann

Subject: Re: positiver Beitrag

Posted by [Ann1](#) on Mon, 09 Oct 2006 16:58:13 GMT

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

Hallo Lulu,

wie ich hier gerade im Forum gelesen habe, gibt es aber wohl Ärzte die eine durchgehende Einnahme (also ohne 5-7 täg. Pause) empfehlen.

Falls Du das nicht meintest, habe ich hier im Beipackzettel folgendes gefunden zur generellen Einnahmedauer:

"Bei der Behandlung von Androgenisierungserscheinungen ist eine mehrmonatige Therapie

erforderlich. Es wird empfohlen, dass die Behandlung 3-4 Zyklen nach dem vollständigen Abklingen der Krankheitszeichen beendet wird.

Läßt sich bei

- schwerer Akne oder Seborrhö mit mindestens 6 monatiger oder

- antiandrogenbedingtem Ausfall des Kopfhaares (Alopezie) und unnatürlich vermehrter Gesichts- und Körperbehaarung (Hirsutismus) mit wenigstens 12 monatiger

Therapie kein ausreichender Erfolg erzielen, ist die kombinierte Anwendung von Diane 35 und Androcur -10 oder Androcur zu erwägen, bzw. der Behandlungsansatz neu zu überdenken.

Sobald die Androgenisierungserscheinungen abgeklungen sind , jedoch weiter der Wunsch nach Empfängnischutz besteht, ist evtl. auf ein niedrigdosiertes orales Empfängnisverhütungsmittel umzustellen.

Bei erneut auftretenden androgenetischen Symptomen kann wieder mit Diane-35 behandelt werden."

Subject: Re: positiver Beitrag

Posted by [Jadaa](#) on Mon, 09 Oct 2006 17:15:22 GMT

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

Hi Lulu!

Ich kenn dieses Auf und Ab auch, aber das tun die meisten hier. Ich will nicht pessimistisch klingen, aber man sollte sich nach 1-2 Tagen wenig HA nicht gleich freuen... . Bei mir war es die letzten 4 Wochen gut (nur höchstens 40 Haare am Tag, und ich wasche sie jeden Tag) und seit 1 Woche wieder das soundsovielfache...

Ich laß mich davon auch sehr beeinflussen. Merke, daß ich kaum in die Zukunft blicken will oder träume, weil ich die ganze Zeit denke, daß ich dann eh zum Kotzen aussehen und mich so fühlen werde. Weiß auch nicht mehr, was ich tun oder einnehmen soll, weil ich keinen finde, der mir hilft. Meine einzige Hoffnung ist, daß es vielleicht an Sommer Herbst und blablabla liegen könnte. Aber toll, wenns das nicht ist, scheiß ich drauf. Mir kann keiner nen guten Tipp geben, außer Trichoscan und den können die sich gerne selbst an den Hut stecken!

Hab mit meiner Mum darüber geredet, denn die versucht immer, das Thema herunterzuspielen. Sie hat mir gestern eine fast 70jährige Frau gezeigt, die augenscheinlich AGA hatte und meinte:"Mensch, siehst du, der geht es doch auch ganz gut!" Wundervoll den Haarstatus einer 22jährigen mit dem einer 70jährigen zu vergleichen. Da fühl ich mich gleich viel besser.

Subject: @ann

Posted by [Lulu](#) on Tue, 10 Oct 2006 15:26:23 GMT

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

Hallo Ann,

ich bin nun fast 26 Jahre und wollte in meinem Beruf eigentlich noch ein bisschen was werden...
Aber ich verliere noch nicht den Mut, vielleicht ist ja in einigen Wochen /Monaten wieder alles OK.

LG, Lulu

Subject: @ann die 2te
Posted by [Lulu](#) on Tue, 10 Oct 2006 15:35:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Frauenärztin meinte auch: "Wenn Sie PMS haben, dann nehmen Sie die Diane doch einfach durch, kein Problem!"
Wie weit die Meinungen doch (mal wieder) auseinander gehen!!

Ich meinte mit dem "am Stück nehmen" eigentlich auch die Dauer der Gesamtanwendung (mit 7tägiger Pause).

Danke für Deine Recherche und das Abtippen.

Das hab ich auch in der Packungsbeilage gelesen, aber es steht ja meistens nicht drin: "Nehmen Sie das Medikament nur so lange wie unbedingt notwendig, ansonsten..."

Vielleicht hat ja jemand Insider-Infos.

Aber ich denke, ich werde mal 6 Blister nehmen und dann nochmal mit der Ärztin reden...

Weiß jemand, wie die Pille heißt, die etwas niedrig dosierter ist als die Diane? Valette soll ja schon sehr viel weniger Hormone haben. Ich hätt dann gern ein Zwischending!

Was ist denn genau Androcur? Und wie wirkt es?

Subject: @Jadaa
Posted by [Lulu](#) on Tue, 10 Oct 2006 15:37:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, Leute, die das Problem nicht haben, können es schlecht nachvollziehen, wie es sich anfühlt, wenn man sich am Kopf "auflöst".

Aber Deine Ma möchte Dir bestimmt nur helfen, weiß bloß nicht genau, wie!!

Subject: Re: @ann die 2te
Posted by [Ann1](#) on Tue, 10 Oct 2006 18:30:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ALso Andrucor hemmt wohl u. a. die Androgene. Schau mal hier:

http://www.schering.at/html/de/70_aerzte_apotheker/pdfs/andr

[o/Androcur%2050%20mg%20Tabletten_FI.pdf#search=%22androcur%20](http://www.schering.at/html/de/70_aerzte_apotheker/pdfs/andr/o/Androcur%2050%20mg%20Tabletten_FI.pdf#search=%22androcur%20) 2Ich selbst nehme es

nicht. Es klingt aber als wenn es ein ganz schöner Hammer wäre.

Subject: Re: Androcur nutzt nur bei echten und extremen Androgenproblemen..

Posted by [tino](#) on Tue, 10 Oct 2006 18:31:22 GMT

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

nachwachsen tut damit fast nichts,weil es auch E2 u IGF-1 Wirkung blockt.
