
Subject: Neuvorstellung ein gleich ein paar Fragen
Posted by [stine](#) on Wed, 06 Dec 2006 20:34:37 GMT

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

Hallo!

Ich bin Stine, 37 Jahre und habe schon immer relativ dünne Haare (im Stirn- und Scheitelbereich). Hatte aber früher nie verstärkten Haarausfall. Im Juni / Juli diesen Jahres aber hat sich deutlicher Haarausfall eingestellt, vor allem beim Waschen und Kämmen der nassen Haare, aber auch in trockenem Zustand.

Da ich seit etwa anderthalb Jahren Probleme mit meiner Regel habe (Zyklus zu kurz, ca. 21-25 Tage) und ich das ganze Thema mit entweder hormonellen Ursachen oder Eisenmangel (bedingt durch die häufige Menstruation) in Verbindung gebracht habe, bin ich zuerst zur Frauenärztin. Dort wurde mir gesagt, daß ein Zyklus von 21-50 Tagen normal ist und sie mir nicht empfiehlt, künstliche Hormone zur Regulation zu nehmen (verhüte nicht mit der Pille). Sicherheitshalber sollte ich meine Blutwerte beim Hausarzt checken lassen. Das habe ich auch getan, Auskunft war, der Befund sei ok. Zwischenzeitlich war ich auch beim Heilpraktiker, habe Akkupunkturern verordnet bekommen, leider ohne Erfolg.

Da der Haarausfall nicht besser wird und die Kopfhaut am Oberkopf doch schon ziemlich durchscheint, bin ich nun zur Hautärztin. Die hat mir nach kurzer Befragung androgenetische Alopezie bescheinigt und Regaine verordnet, was nun seit gestern bei mir auf seine Verwendung wartet. Habe mich aber nun hier belesen und bin alles andere als überzeugt von diesem Mittelchen.....

Mir wäre wohler, wenn ich doch erstmal genauer die Ursache kennen würde und dann "gezielt" das Problem angehen könnte.

Könnt Ihr mir Empfehlungen geben, welche Untersuchungen sinnvoll sind und wie ich am besten "weitermache"?

Ich danke schon mal im Voraus!

Viele Grüße

Stine

P.S. Mein Eisenwert (beim Blutspenden) war schon immer ziemlich grenzwertig und ab und zu Grund mich von der Spende auszuschließen...

Subject: Re: Neuvorstellung ein gleich ein paar Fragen
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 06 Dec 2006 21:29:12 GMT

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

Hallo,

Zitat:P.S. Mein Eisenwert (beim Blutspenden) war schon immer ziemlich grenzwertig und ab und zu Grund mich von der Spende auszuschließen...

Lass dir mal eine Kopie der Eisenwerte vom Arzt machen und stell die hier mit Normwerten ein. Wenn vor der Blutspende die Eisenwerte schon recht niedrig sind, dann sind sie das hinterher wahrscheinlich erst recht.

Evtl. solltest du auch mal die Eisenwerte ein, zwei Wochen nach der Blutspende bestimmen

lassen.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Neuvorstellung ein gleich ein paar Fragen
Posted by [Claudi](#) on Thu, 07 Dec 2006 11:50:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stine schrieb am Mit, 06 Dezember 2006 21:34 Dort wurde mir gesagt, daß ein Zyklus von 21-50 Tagen normal ist

Das kann ich mir nicht vorstellen. Wenn doch, möchte mich hier jemand berichtigen. Mir wurde gesagt, dass ein Zyklus unter 25 Tagen nicht mehr als "normal" gilt.

Ich würde dir empfehlen, dass du dich mal bei einem Endokrinologen vorstellst. Vielleicht kann der dir weiterhelfen, was die Hormone betrifft. Die untersuchen in der Regel mehr als Gynäkologen.

Subject: Re: Neuvorstellung ein gleich ein paar Fragen
Posted by [stine](#) on Sun, 28 Jan 2007 19:52:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hatte ja vor einigen Wochen hier mein aktuelles Problem zum Thema Haarausfall gepostet und möchte einen kurzen Zwischenbericht liefern: Der Haarausfall ist seit etwa 3-4 Wochen deutlich gestoppt, das hat auch meine Frisöse bestätigt. Sie meinte, es war wirklich heftig. So deutlich hatte sie es zwar seinerzeit nicht formuliert, um mich nicht noch weiter zu beunruhigen, aber offenbar war sie wirklich schockiert. Was nun genau geholfen hat, kann ich nicht sagen. Ich nehme seit einigen Wochen hochdosiertes, gut bioverfügbares Eisen und Zink und außerdem 1-2 EL Braunhirse. Eine Kollegin hatte mir den Tipp gegeben, die zufällig bei sich festgestellt hatte, daß ihre Haare dichter und gesünder wurden. Ich kann wirklich nicht beurteilen, was den Haarausfall zum Stoppen gebracht hat, vielleicht war es ja auch doch nur der jahreszeitlich bedingte "Fellwechsel" (hatte ich aber vorher noch nie), dann habe ich aber jetzt schon wieder Angst vor dem nächsten Herbst...

Nachdem ich hier so viele Horrorgeschichten über Regaine gelesen hatte, habe ich meiner Hautärztin gesagt, daß ich dieses Mittel nicht nehmen werde. Sie konnte das nicht wirklich nachvollziehen und hat mir gesagt, daß sie in ihrer Praxis diese Sheddingprobleme nicht kennt - ich hab's trotzdem nicht genommen. Jetzt steht natürlich diese teure Packung (3x60ml) ungenutzt in meinem Schrank, aber das Risiko war mir doch zu hoch (falls jemand Bedarf hat, bitte melden...).

So, ich hoffe, ich muss hier nicht mehr allzuoft hineinschauen und wünsche Euch allen viel Erfolg beim Kampf gegen den Haarausfall!:

Viele Grüße
Stine

Subject: Re: Neuvorstellung ein gleich ein paar Fragen
Posted by [Karina](#) on Mon, 29 Jan 2007 07:24:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Stine,

verrätst du uns auch, WAS GENAU für Präparate du derzeit nimmst?

Dass du Regaine so ohne Weiteres nicht nehmen willst, da bin ich übrigens voll bei dir... Es sollte so sein - erst die Ursache finden und dann die Therapie! Und nach einer kurzen Befragung ist die Diagnose AGA schon recht fragwürdig...

Ich wünsche dir alles Gute!

LG Karina

Subject: Re: Neuvorstellung ein gleich ein paar Fragen + kleine Erfolgsmeldung
Posted by [stine](#) on Mon, 29 Jan 2007 18:45:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Karina,

ich nehme sicher keine Wundermittel. Ich wusste nur, daß man generell auf gute Bioverfügbarkeit achten soll (am besten natürlich mit gesunder Ernährung...). Im Internet habe ich dann ein bisschen gestöbert und bin auf die Sachen von Natures Way gestossen - habe aber keine Ahnung, ob die Produkte wirklich gut sind. Es gibt sicher vergleichbare oder auch noch bessere auf dem Markt...

Vielleicht ist aber der Tipp mit der Braunhirse für den ein oder anderen von Bedeutung.

Viele Grüße
Stine

Subject: Re: Neuvorstellung ein gleich ein paar Fragen + kleine Erfolgsmeldung
Posted by [lala](#) on Mon, 29 Jan 2007 22:31:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nimmst du pure braunhirse? wie kriegst du das runter? das fühlt sich an wie sand im mund schmeckt wie ****

Subject: Re: Neuvorstellung ein gleich ein paar Fragen + kleine Erfolgsmeldung

Posted by [lala](#) on Mon, 29 Jan 2007 23:17:21 GMT

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

mir ist immer noch nicht klar, worin sich genau braunhirse und die "normale" im laden erhältliche "goldhirse" unterscheiden...

hab das gefunden:

"Braunhirse ist botanisch in keiner Literatur zu finden, ist eine völlig normale Rispenhirse die ungeschält verkauft wird. Wenn man die Braunhirse schält, bekommt man ebenfalls die Goldhirse"

damit wäre es ja dann egal, ob man sich die braunhirse (*würg*) reinzwingt oder normale hirse isst...
