
Subject: Meine Erfahrungen wie man mit haarausfall umgeht.

Posted by [Didi_rockt](#) on Wed, 13 Aug 2008 15:56:38 GMT

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

aloha

wie die überschrift schon sagt, hier n paar tipps wie man besser mit dem thema haarausfall umgeht. ihr könnt ja was ergänzen wenn euch was einfällt.

also ich bin noch nich allzu alt (19) hab jetz seit genau einem jahr ausfall und hab mir in der zwischenzeit wie wahrscheinlich jeder sehr viel gedanken drüber gemacht.

Wenn ihr euch schon mit Haarausfall auskennt, isses sinnlos den beitrag durchzulesen!!

Am Anfang isses wichtig zu erkennen, dass man an haarausfall "erkrankt" is. Macht euch also nich sinnlos gedanken über alle möglichen sachen, wie zB das falsche Haargel oder das falsche Haarshampoo. Die Sachen sind bestimmt nicht am HA verantwortlich. Geht am besten zum Hautarzt und besteht dadrauf ein trichogramm machen zu lassen. Das is so ne untersuchung, mit welcher man sicherstellt, das man(n)an HA leidet.

!habt keine angst zum dermatologen zu gehen, ihr wisst gar nich, wieviel leute wegen haarausfall da hin gehen, muss euch also nich peinlich sein!!!!

Der sagt euch sicherlich, dass ihr regaine und propecia nehmen sollt. Und ehrlich gesagt is das auch das Beste was ihr jetz machen könnt. Probiert zuerst aus ob ihr finasterid (propecia) vertragt. Aber bitte fragt nach dem billigen proscar. Wenn ihr das nich vertragt, setzt es ab und schaut ob die NW verschwinden. Ihr solltet aber min. 4 Wochen warten, solange dauerts nämlich bis euer Hormonspiegel wieder sinkt;)

Wenn ihrs wirklich nich vertragt, verzweifelt nich, das is so ziemlich das dümmste was ihr tun könnt.

Kauft euch minox. Is egal in welcher form und für welchen preis^^

Viele leute ham nach erfahrungsberichten gute erfahrungen mit dem Foam gemacht. den muss man sich aus n USA bestellen, kostet also relativ wegen porto.. Man muss halt wissen was man will.

Wenn man an Haarausfall leidet, kriegt man oft wahnsinnig viel schuppen. Wenn das der fall is, kauft euch ket shampoo. Gibts in ner normalen apotheke für 10 öcken. oder Head & shoulders, wenns nich so schlimm ist.

Was GANZ wichtig ist: Verzweifelt nicht!!

Haarausfall ist nicht das Ende der Welt! Das hört sich jetzt vielleicht so dahergesagt an, aber es ist wirklich so. Klar sind Männer mit HA vielleicht unbeliebter bei Frauen und sehen vielleicht nicht ganz so gut aus, aber ihr werdet wegen HA bestimmt nicht eure Freunde oder den Job o.Ä. verlieren. Bitte schattet euch nicht ab, geht genauso wie vor dem HA auch noch raus, habt Spaß. Bei Frauen kommt ein gesundes Selbstbewusstsein oft besser an als volle Haare!! Also glaubt an euch selber, schämt euch nicht für euren Haarausfall, ihr seid genauso viel wert wie vorher!

Ihr werdet schlechte Tage, an denen der Haarausfall besonders schlimm ist.. Lasst euch davon nicht unterkriegen, es kommen auch wieder bessere Tage. Legt euch in die Sonne wenn möglich, geht raus, lenkt euch ab. Stress schadet euch und den Haaren mehr, als dass es euch gut tut.

Wenn nichts mehr hilft, gibts immer noch Haarteile und Transplantationen.

Das hört sich alles sehr optimistisch an, allerdings darf man nicht vergessen, dass man das Ganze wirklich durchziehen muss, d. h. nehmt die Medikamente wirklich jeden Tag. Ihr müsst euren Haarausfall wegstreiten wollen, und wirklich Willenskraft zeigen, sonst wirkt das Ganze nicht!!!

So .. das war meine persönliche Meinung, ich würde mich über n paar Comments freuen & über Belehrungen natürlich auch

zum Abschied noch n paar Tipps:

- treibt Sport (einfachste Variante: Joggen! -> ist meiner Meinung nach gut für die Schuppen und auch für die Haare)
- versucht euch einigermaßen gesund zu ernähren (wenig Zucker)
- Alkohol in Gesellschaft tut manchmal sehr gut.
- Genießt euer Leben. Lacht das Leben an und es lacht zurück auch ohne Haare

didi.
