

---

Subject: Haarausfall gestoppt - was hat gewirkt, Eure Meinung

Posted by [powerranger](#) on Tue, 11 Sep 2012 19:35:01 GMT

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

---

Hallo an Alle !

Ich hab das Forum in letzter Zeit mal wieder verstaerkt beobachtet, weil ich kurzfristig vermehrten HA hatte. Ich nehme seit etwa 10 Jahren fin, immer 1,25 mg pro Tag. Ansonsten hab ich sporadisch Alpecin Liquid genommen, weil es so angenehm auf dem Kopf war und dazu ab und zu gruenen Tee. Bis vor kurzem hat das soweit auch in allen Bereichen gut geholfen. Im Mai 2012 kam dann nach Jahren die Trennung von Freundin mit anschliessender Trauerphase / viel Alkohol, vermehrt Sport etc. und Urlaub. Ende Juli, bzw. August habe ich dann HA festgestellt, hab auch mal gezaehlt...ohne die Haare aus der Dusche kam ich auf gut 100, jedenfalls viel mehr als sonst (man merkt, wenn ploetzlich ueberall Haare rumfliegen, v.a. wenn ich ohne Gel etc. ins Haar fasste, merkte ich dass ich oft Haare rausziehen konnte...auch wens doof klingt, man merkt irgendwie, wenn die Haarwurzeln Probleme machen). Jedenfalls dann ab August folgende Massnahmen zusaetzlich ergriffen, Mittel angeschafft:

- Zinkchelat 50mg
- Saeure-Basen-Pulver mit Saeure Basen Tee
- viel gruenen Tee
- Merz Haar Dragees
- Sport weniger
- Leinsamen (gebrochen) in 0,3 l Sojamilch
- Priorin
- Kiesel-Gel
- Eisen (Kraeuterblut)
- seit August Ell Cranell abends
- in den GHE erstmalig Regaine, aber nur leicht, weil Angst vor Shedding in anderen Bereichen.
- jeden Tag Alpecin Liquid
- Ket Shampoo Umstellung
- Seba Med Daily Shampoo

Am WE dann nach starkem Alkoholkonsum am abend der staerkste HA seit langem, Schlafkissen morgens voll mit Haaren. Dann am Tag darauf HA ploetzlich gestoppt bis heute...

Jetzt die Frage: Was meint Ihr, war das nur ein saisonaler HA oder stressbedingt (Trennung) oder HA, weil ichs im Sommerurlaub mit der Sonne oder mit Sport uebertrieben habe, der sich wieder reguliert hat ? Oder haben da Mineralien etc. gefehlt, was ich kaum glaube, weil ich mich super ernaehe...ich meine, dass ket shampoo und das Daily bekamen mir nicht gut, nehme jetzt wieder normales Schuppenshampoo mild von Fructis wie vorher...Eisen wollte ich wieder absetzen...bei dem Rest weiss ich nicht, ob ichs nicht vorsichtshalber noch ein bisschen weiternehme, weil es ja alles zumindest laut einigen hier "wirken" soll oder kann.

Waere fuer ein Statement von Euch dankbar, ob ihr sowas auch schonmal hattet und ob ich mich nur verrueckt gemacht habe.

---