

---

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. nimmt 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 würd 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.

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen wie man mit Haarausfall umgeht.

Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 13 Aug 2008 22:37:13 GMT

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

---

Zitat: Am Anfang ist es wichtig zu erkennen, dass man an Haarausfall "erkrankt" ist. Falsch, HA ist keine Krankheit. Am Anfang sieht man das als solche an, ist aber rein medizinisch nicht, trotz der Anführungszeichen.

Zitat: Macht euch also nicht sinnlos Gedanken über alle möglichen Sachen, wie zB das falsche Haargel oder das falsche Haarshampoo. Die Sachen sind bestimmt nicht am HA verantwortlich.

Zitat: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.

So ein Trichogramm bringt meines Erachtens nichts viel, ausser n Loch im Geldbeutel, wenn die Kasse nicht zahlt (tut sie aber meistens). AGA ist ne optische Diagnose, es gibt hier welche, die haben ein Top Trichogramm, aber ausfallen tun die Haare trotzdem wie sonst noch was, inkl. Lichtung. Ein Blutbild, v.a. Schilddrüse und diverse Werte, die in anderen Threads genannt werden, sind weitaus wichtiger, meine Meinung.

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

Stimmt, muss nicht peinlich sein, aber man braucht sich nicht viel davon erwarten.

Zitat:Der sagt euch sicherlich, dass ihr regaine und propecia nehmen sollt.

Nicht nur sicherlich, sondern fast 100%ig und das wars auch schon. Als Mann rein in die Praxis, einmal draufgeschaut, aha, Mann und Haarausfall, erblich, Fin und Minox, der nächste bitte.

Zitat:Aber bitte fragt nach dem billigen proscar.

Fragt nach einem Proscar-Generikum, die Chancen, eine solche vom Hautarzt verschrieben zu bekommen, sinst 50-50. Manche schenken einem ne Packung gleich, andere verweigerns aufs Schärfste, also auch darauf vorbereitet sein.

Zitat: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;) Mindestens 6-8 muss man warten, manche sogar noch länger, die warten teilweise 12 Wochen und es ist immer noch nicht alles im Lot, wenn sich die NW überhaupt wieder komplett zurückbilden!!!

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

Richtig, laut den meisten Berichten hier ists erstmal egal, aber bitte nicht gleich loskaufen, erst mal einlesen in die Materie, das ist immer wichtig

Zitat:Wenn man an Haarausfall leidet, kriegt man oft wahnsinnig viel schuppen. Wenn das der fall is, kauft euch ket shampoo.

Mir hat das KET bei Schuppen nicht viel gebracht, es hats eher noch schlimmer gemacht teilweise. V.a. bei Brennen und Jucken bitte mit Vorsicht anwenden, ich hatte ne Zeit, da hat das KET das Brennen aufm Kopp nochmal verzehnfacht

Zitat:Was GANZ wichtig ist: Verzweifelt nicht!!

Die, die hier reinkommen und das erste mal schreiben, die sind bereits verzweifelt. Der Tip ist gut und der einzig richtige, aber gerade der wird Neulingen hier überhaupt nicht helfen.

Zitat:Bitte schattet euch nicht ab, geht genauso wie vor dem HA auch noch raus, habt Spaß.

Zitat:Ihr werdet schlechte Tage, an denen der Haarausfall besonders schlimm ist.. Lasst euch davon nich unterkriegen, es kommen auch wieder bessere Tage.

Das bezweifle ich stark, wenn keine Therapie anschlägt.

Zitat:Wenn nichts mehr hilft, gibts immer noch Haarteile und Transplantationen.  
Zu horrenden Preisen beides. Mit einigen Problemen die Haarteile.

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

Jap, absolut richtig, aber nicht zwanghaft sein hier. Mal eine hier oder da vergessene Fin-Tablette schadet nicht im geringsten, auch mal morgens Minox vergessen macht nicht viel, wenns nicht regelmässig vergessen wird. Wenn allerdings NW auftreten, diese bitte kritisch reflektieren und im Forum lesen oder fragen!

Zitat:Genießt euer Leben. Lacht das Leben an und es lacht zurück .... auch ohne Haare Razz  
Hab ich versucht, das Leben lachte nie zurück, weder vor, noch seit dem HA, aber ist ja jeder anders in dieser Hinsicht

Was ICH noch wichtig finde: Gerade am Anfang ist vielleicht gut, sich ab und zu ne Pause vom Forum zu gönnen, gerade was die Nebenwirkungen angeht. Man sieht sehr schnell sehr vieles, was nicht da ist oder was vorher schon da war, man aber nie registriert hat. Wenn allerdings sicher ist, dass was da ist, was nicht da sein sollte und man sich sicher ist, dass es davon kommt, dann bitte nachlesen und die NW auch kritisch hinterfragen können, wie bereits geschrieben. Wegen Nebenwirkungen einen Arzt zu konsultieren, bringt nichts, die schauen auch nur in den virtuellen Beipackzettel in der Datenbank und wenn was nicht aufgelistet ist, dann existiert das für die auch nicht. Zugegeben, Männer sind um einiges hypochondrischer als Frauen, doch leider hat uns die Fin-Geschichte gezeigt, dass viele Leute Nebenwirkungen haben, die nicht im Beipackzettel stehen und ein ganz normales Leben führen wie bisher nur mit dem Unterschied, dass die einzige Veränderung das Medikament mit dem Wirkstoff Finasterid ist, und wenn da was auftritt, was nicht sein sollte, dann bitte Vorsicht walten lassen.

Dein Post ist nicht schlecht, aber doch ein bisschen zu optimistisch, und das meine ich nicht negativ. Die Selbstbeobachtung gerade unter diesen Medikamenten ist unerlässlich, aber man muss dazu sagen, dass es sinnlos ist, alle paar Minuten in den Spiegel zu gucken  
Wenn was auftritt, was eine NW sein könnte, dann merkt man das schon noch früh genug bzw. man merkt es überhaupt!

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen wie man mit Haarausfall umgeht.

Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 13 Aug 2008 23:08:44 GMT

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

---

Zitat:zugegeben, Männer sind um einiges hypochondrischer als Frauen

so ein Schwachsinn - eher das Gegenteil ist der Fall!

Die meisten "Männer" hier im Forum sind Hypos, wahrscheinlich weil sie mehr Frau als Mann

sind aufgrund ihrer Androgenhemmung unter Fin

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen wie man mit haarausfall umgeht.

Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 14 Aug 2008 07:55:23 GMT

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

---

Ich hoffe du weißt, dass das Unsinn ist.

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen wie man mit haarausfall umgeht.

Posted by [Darkthunder](#) on Thu, 14 Aug 2008 10:20:37 GMT

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

---

Zitat:wahrscheinlich weil sie mehr Frau als Mann sind aufgrund ihrer Androgenhemmung unter Fin

Naja ich weiss nicht, suggestiver sind Männer allemal.

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen wie man mit haarausfall umgeht.

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 14 Aug 2008 12:40:14 GMT

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

---

Hammerhaar schrieb am Don, 14 August 2008 09:55Ich hoffe du weißt, dass das Unsinn ist.

Nichts davon ist Unsinn!

Männer unter Androgenhemmer sind femininer und Frauen neigen eher zu Hypochondrie als Männer.

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen wie man mit haarausfall umgeht.

Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 14 Aug 2008 15:39:59 GMT

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

---

Entschuldige bitte, aber die Fin-Benützer hier im Forum als "Männer" zu bezeichnen und ihnen pauschal Hypochondrien zu unterstellen, halte ich tatsächlich für nicht sinnvoll.

Und auch dass Frauen eher zu Hypochondrien neigen, finde ich zweifelhaft - oder kennst du dazu Studien?

---

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen wie man mit haarausfall umgeht.

---

Posted by [Grünkreuz](#) on Thu, 14 Aug 2008 21:03:43 GMT

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

---

hmm, hammerhaar, ich werde schon ganz gerne als „mann“ bezeichnet

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen wie man mit haarausfall umgeht.

Posted by [Darkthunder](#) on Thu, 14 Aug 2008 23:38:10 GMT

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

---

Das mit der Hypochondrie war nicht in dieser Art und Weise gemeint, ich hätte das anders ausdrücken sollen, nicht gerade als Hypochondrie. Ich meinte damit, dass gerade bei Nebenwirkungen Männer eher offener als Frauen sind, was das Auftreten eines Nocebo Effekts begünstigen kann, weil sie eben anscheinend suggestiver sind als Frauen. Die psychische Krankheit "Hypochondrie", also die wirkliche, trifft beide Geschlechter gleichermaßen. Frauen brauchen aber anscheinend eher Erfahrungen dazu, siehe hier.

Studien gibts noch mehr, aber die fallen unterschiedlich aus.

Alles in allem kann man aber sagen, dass eine gewisse Nocebo Gefahr v.a. bei Fin eventuell recht gross ist, da man in der Panik des HA viel mehr suggestiver wird als im Normalfall. Bei allen bisherigen Medikamenten, die ich eingenommen habe, habe ich mich um NW nicht gekümmert, nicht im geringsten haben die mich interessiert. Als ich aber Fin genommen habe, bin ich doch durch die Erfahrungen hier ein bisschen stutzig geworden. Ob das Auftreten meiner NW ein Nocebo Effekt war oder nicht, was ich aufgrund der Heftigkeit bezweifle, spielt hierbei keine Rolle.

Der Begriff "hypochondrisch" stand in meinem Posting als ein sehr weit aufzufassender, wie eben im Volksmund allgemein genannt. Was ich damit wirklich meinte, war der oben genannte Nocebo-Effekt, dessen Gefahr man bei den Erfahrungen im Forum hier nicht unterschätzen sollte, welche man aber meines Erachtens nicht löschen darf.

---

Subject: Re: Meine Erfahrungen wie man mit haarausfall umgeht.

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 15 Aug 2008 07:20:45 GMT

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

---

Grünkreuz schrieb am Don, 14 August 2008 23:03hmm, hammerhaar, ich werde schon ganz gerne als „mann“ bezeichnet

Als "Mann" oder als "'Mann'" ?

---