
Subject: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?
(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [Mamaus](#) on Sun, 21 Sep 2008 12:13:23 GMT

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

Hallo,

wegen unklaren, diffusen Haarausfalls nehme ich seit 3 1/2 Wochen Regaine 5% (Männer). Dazu nehme ich noch Pantostin (Haarwasser mit Alfatradiol) und Pantovigar Kapseln seit etwa fünf Wochen. Nachdem ich mit Minoxidil angefangen habe, bemerkte ich schon, daß der Haarausfall leicht stärker wird. Jetzt nach 3 1/2 Wochen leide ich wohl unter Shedding. Heute beim Haarewaschen fielen so zwischen 400-500 Haare aus. An den Tagen davor waren es 200-300, Tendenz steigend.

Die psychische Belastung ist für mich sehr groß. Bei dem Gedanken, daß mir alle Haare ausgehen könnten, denke ich sogar schon manchmal daran, daß ich nicht mehr leben wollte...

Ich merke, daß sich hier viele mit Minoxidil auskennen. Deshalb hätte ich mal folgende Frage:

Sind vom Shedding nur Ruhehaare (=Telogenhaare) betroffen, oder werden auch Wachstumshaare (=Anagenhaare) ausgeworfen?

Der Hautarzt hat vor gut einem Monat einen Trichoscan bei mir gemacht. Das Ergebnis (Link/JPG) lautete dahingehend, daß ich 19% Telogen- und 81% Anagenhaare in dem gemessenen Bereich habe.

Das alles ist so zermürbend. Ich war bis vor einiger Zeit noch ein superglücklicher Mensch, habe andere zum Lachen gebracht und bin - bis auf übliche Probleme - total happy durchs Leben gelaufen. Seit einigen Wochen kann ich nicht mehr lächeln, nicht lachen, nur noch traurig sein und weinen. Ich bin mehr zu Hause als alle andere, weil ich mich wegen der zunehmenden Lichtung des Haarkleids nicht mehr unter die Leute traue.

Sorry, daß ich mich hier so "ausheule". Aber ich möchte auch sonst niemanden von meinen Leuten damit belästigen. Erst neulich kam so ein bescheuerter Spruch wie, "Wie, du hast doch noch genug Haare."

Ich wäre euch wirklich für jede Antwort dankbar.

Herzliche Grüße
Mamaus

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?
(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [kaya](#) on Sun, 21 Sep 2008 13:32:07 GMT

Hi,

in erster linie telogenhaare. 20% im trichoscan ist erhöht, aber sicher kein extremer wert. so, wenn nun 20% deiner (oberkopf-)haare in der telogenphase sind, dann bedeutet das, dass diese innerhalb der nächsten max. 3 monate ausfallen werden. und wenn dieser ausfallprozess nun durch minoxidil beschleunigt wird, dann sind das eine ganze menge haare die einem täglich ausgehen können, wenn du dir das in absoluten zahlen vorstellst. allerdings wird die telogenphase nur verkürzt, da ein neuer wachstumszyklus eingeleitet wird.

kurz gesagt, lass dich nicht schocken von den haaren im waschbecken (solange du keine unverträglichkeitsreaktionen aufweist). das ganze kann belastend sein, man braucht geduld.. dann kommen haare nach.

nachtrag: selbstredend solltest du auch andere mögliche ursachen für deinen diffusen HA abklären lassen, wenn es sich evtl nicht um AGA handelt.

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?
(Telogen/Katagen/Anagen)
Posted by [Cynic](#) on Sun, 21 Sep 2008 13:44:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal ne Frage: Du nimmst als Frau 5% minox?

EDIT: Und Finasterid?

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?
(Telogen/Katagen/Anagen)
Posted by [Mamaus](#) on Sun, 21 Sep 2008 13:51:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Son, 21 September 2008 15:32Hi,

in erster linie telogenhaare. 20% im trichoscan ist erhöht, aber sicher kein extremer wert. so, wenn nun 20% deiner (oberkopf-)haare in der telogenphase sind, dann bedeutet das, dass diese innerhalb der nächsten max. 3 monate ausfallen werden. und wenn dieser ausfallprozess nun durch minoxidil beschleunigt wird, dann sind das eine ganze menge haare die einem täglich ausgehen können, wenn du dir das in absoluten zahlen vorstellst. allerdings wird die telogenphase nur verkürzt, da ein neuer wachstumszyklus eingeleitet wird.

kurz gesagt, lass dich nicht schocken von den haaren im waschbecken (solange du keine unverträglichkeitsreaktionen aufweist). das ganze kann belastend sein, man braucht geduld.. dann kommen haare nach.

nachtrag: selbstredend solltest du auch andere mögliche ursachen für deinen diffusen HA

abklären lassen, wenn es sich evtl nicht um AGA handelt.

Hallo!

Danke für die Bestätigung! Ich habe schon einiges darüber gelesen, war mir aber nicht ganz sicher. Es klingt ja auch logisch.

Du hast natürlich recht - ich sollte versuchen, nicht so sehr auf die ausgefallenen Haare zu achten. Es sind zwar wirklich erschreckend viele, und mein Haarkleid hat sich in den zurückliegenden Monaten auch schon gelichtet. Wenn ich anfangs mal 100.000 Haare gehabt habe, sind es jetzt vielleicht noch 75.000. Ich habe echt Angst...aber ich will Minoxidil eine Chance geben.

(...auch wenn ich schon andere Horrorberichte hier im Forum gelesen habe, wonach Minoxidil angeblich die Haare "zerstört" hat.)

Was die Ursache meines Haarausfalls betrifft, haben die Ärzte mehrere Vermutungen. Einerseits kann es hormonell bedingt sein, weil ich seit Juni nicht mehr die stärkste Pille nehme, die auf dem Markt ist. Ich nehme seitdem ein schwächeres Präparat. Meine Hormonwerte sind aber im Normbereich.

Des Weiteren habe ich seit März auch eine 1350 kcal - Diät gemacht. Bis ich erstmal auf den Trichter gekommen bin, daß mir wohlmöglich Nährstoffe fehlen könnten, hat es gedauert. Ich nehme seit einigen Wochen schon Eisen, Zink und Biotin. Aber die Laborwerte waren diesbezüglich bei mir alle normal.

Cynic schrieb am Son, 21 September 2008 15:44Mal ne Frage: Du nimmst als Frau 5% minox?

Ja, Regaine 5% Männer. Auf Empfehlung meines Hautarztes.

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?

(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [Cynic](#) on Sun, 21 Sep 2008 14:00:20 GMT

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

Ne Diät mit 1350Kcal/Tag (gerade für Frauen) dürfte nicht zu Mangelercheinungen führen, wenn du das nicht gerade n Jahr lang und mit äußerst schlecht ausgesuchten Produkten gemacht hast.

Vor ~ 4 Jahren habe ich sogar mal über 10...12 Wochen ne Diät mit 1000Kcal/Tag gemacht und 10 Kilo verloren. Haarausfall konnte ich damals wirklich nicht feststellen. -> halte ich also eher für unwahrscheinlich, aber ob tatsächlich ein Mangel vorliegt, ergibt sich nur aus einem Bluttest.

20% Telogenhaare ist ein leicht erhöhter Wert, ja. Ob da die Hardcore-Haarkur als Frau gut sein kann?

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?

(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [Mamaus](#) on Sun, 21 Sep 2008 14:07:29 GMT

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

Cynic schrieb am Son, 21 September 2008 16:00Ne Diät mit 1350Kcal/Tag (gerade für Frauen) dürfte nicht zu Mangelerscheinungen führen, wenn du das nicht gerade n Jahr lang und mit äußerst schlecht ausgesuchten Produkten gemacht hast.

Vor ~ 4 Jahren habe ich sogar mal über 10...12 Wochen ne Diät mit 1000Kcal/Tag gemacht und 10 Kilo verloren. Haarausfall konnte ich damals wirklich nicht feststellen. -> halte ich also eher für unwahrscheinlich, aber ob tatsächlich ein Mangel vorliegt, ergibt sich nur aus einem Bluttest.

20% Telogenhaare ist ein leicht erhöhter Wert, ja. Ob da die Hardcore-Haarkur als Frau gut sein kann?

Die Ärzte meinten auch nicht, daß 1350 kcal zu wenig gewesen sei. Habe auch sehr gesund gegessen, kein Fastfood, kein Alkohol, Vollwertkost halt. Jetzt esse ich 1500-1600 kcal, nur wegen den Haaren habe ich die Diät vorläufig aufgegeben. Habe aber auch schon 8 kg abgenommen.

Meinst du mit "Hardcore-Haarkur" die 5% Regaine-Lösung anstelle der 2% Frauen-Lösung?

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?

(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [Cynic](#) on Sun, 21 Sep 2008 14:12:56 GMT

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

Das und Finasterid. Wrte mal die Meinung der anderen hier ab, aber ich finde das ein ungewöhnlich hartes Vorgehen als Frau.

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?

(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [Mamaus](#) on Sun, 21 Sep 2008 14:16:05 GMT

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

Cynic schrieb am Son, 21 September 2008 16:12Das und Finasterid. Wrte mal die Meinung der anderen hier ab, aber ich finde das ein ungewöhnlich hartes Vorgehen als Frau.

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?

(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [optima](#) on Sun, 21 Sep 2008 22:37:04 GMT

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

Hallo,

Ich sehe nicht in deinem Bericht, dass du Finasterid nimmst...oder?

Daher halte ich dein Vorgehen nicht für besonders "hart". Mein Hautarzt hat mir auch Minoxidil 5% empfohlen, da die Wirkung besser sei, allerdings die Wahrscheinlich von Nebenwirkungen auch größer (Haarwuchs im Gesicht und an anderen Stellen). Ich hatte diese Nebenwirkungen nicht.

An deiner Stelle würde nach einem Eisenmangel schauen, dieser kann durch deine Diät verursacht worden sein. Zum bestimmen des Eisenstatus sind drei Werte erforderlich: Ferritin, Transferrin und Eisen. (Dazu steht viel im Frauenforum erklärt).

Wieso setzt du die Pille ab um einen Hormonstatus zu machen und nimmst dafür Androcur?? Androcur ist ein sehr starkes antiandrogenes Medikament und nur empfohlen, falls die Androgene erhöht sind. Eine antiandrogene Pille reicht vollkommen aus bei normandrogenen Frauen.

Zum Shedding: Ich hatte auch ein Mega-Shedding durchmachen müssen, bei mir ist alles wieder nachgewachsen und war dicker als vorher. In den Folgemonaten nach dem Shedding sind täglich nur noch ungefähr 10-20 Haare ausgefallen.

Viele Grüße

Optima

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?

(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [Mamaus](#) on Mon, 22 Sep 2008 10:29:42 GMT

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

optima schrieb am Mon, 22 September 2008 00:37Hallo,

Ich sehe nicht in deinem Bericht, dass du Finasterid nimmst...oder?

Daher halte ich dein Vorgehen nicht für besonders "hart". Mein Hautarzt hat mir auch Minoxidil 5% empfohlen, da die Wirkung besser sei, allerdings die Wahrscheinlich von Nebenwirkungen auch größer (Haarwuchs im Gesicht und an anderen Stellen). Ich hatte diese Nebenwirkungen nicht.

An deiner Stelle würde nach einem Eisenmangel schauen, dieser kann durch deine Diät verursacht worden sein. Zum bestimmen des Eisenstatus sind drei Werte erforderlich: Ferritin,

Transferrin und Eisen. (Dazu steht viel im Frauenforum erklärt).

Wieso setzt du die Pille ab um einen Hormonstatus zu machen und nimmst dafür Androcur?? Androcur ist ein sehr starkes antiandrogenes Medikament und nur empfohlen, falls die Androgene erhöht sind. Eine antiandrogene Pille reicht vollkommen aus bei normandrogenen Frauen.

Zum Shedding: Ich hatte auch ein Mega-Shedding durchmachen müssen, bei mir ist alles wieder nachgewachsen und war dicker als vorher. In den Folgemonaten nach dem Shedding sind täglich nur noch ungefähr 10-20 Haare ausgefallen.

Viele Grüße

Optima

Hallo,

ich habe bereits alle erdenklichen Blutuntersuchungen machen lassen. Die Laborwerte, insbesondere Eisen, Vitamin A, Vitamin B12, Folsäure, Zink, TSH-Basal und 17- β -Östradiol, sind bei mir im Normbereich.

Mit der Diät habe ich aufgehört. Ich esse vollwertig und gesünder als wohl die meisten Deutschen. Dies war auch schon zu Zeiten der Diät so.

Androcur nehme ich wegen Seborrhoe und Akne. Es ist besser verträglich als Isotretionin.

Danke für deine aufbauenden Worte zum Shedding. Ich möchte einfach nur hoffen, daß es bei mir auch ein Ende nimmt. Mittlerweile ist die Kopfhaut im Tonsurbereich schon gut sichtbar. Ich kann es einfach nicht fassen...früher hatte ich schönes, wenn auch dünnes Haar. Jetzt geht alles den Bach runter.

Ich setze mein Vertrauen jetzt in Minoxidil...und den lieben Gott.

LG

Mamaus

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?
(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [optima](#) on Mon, 22 Sep 2008 11:56:56 GMT

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

Hallo,

An deiner Stelle würde ich auch Vertrauen in eine vollständige Analyse setzen..

Ich sagte bereits, dass zur Bestimmung des Eisenstatus der Wert "Eisen" am unzuverlässigsten ist. Die drei Werte "Eisen", "Ferritin" und "Transferrin" sollten gleichzeitig zur Rate gezogen werden. Ausserdem kann es monatelang dauern bis die Eisenvorräte wieder aufgebaut sind. Es kann also durchaus sein, dass du immernoch an den Folgen der Diät leidest und sich das ganze langsam bessert...

Wenn du eine komplette Hormonanalyse machen willst, dann muss du IMHO auch Androcur absetzen, sonst verstehe ich nicht wieso du die Pille nicht mehr nimmst..

Geh am besten zu einem Endokrinologen. Verlier' nicht den Mut! Ich weiss es ist schwer, ich habe auch mal wieder einen Riesenhaarausfall hinter mir, nachdem ich dummerweise Minoxidil kurzzeitig (2 Monate)abgesetzt habe...

Morgen habe ich einen Termin bei meinem Hautarzt und werde mich auch über die Mesotherapie informieren...

Bis nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind, gebe ich nicht auf..Ausserdem akzeptiere ich die einfache Analyse "androgenetischer Haarausfall" bei Frauen nicht! Damit machen es sich die Hausärzte einfach viel zu leicht!

Viel Erfolg

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?

(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [Dani84](#) on Mon, 22 Sep 2008 20:13:50 GMT

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

Mamaus schrieb am Son, 21 September 2008 14:13Hallo,

wegen unklaren, diffusen Haarausfalls nehme ich seit 3 1/2 Wochen Regaine 5% (Männer). Dazu nehme ich noch Pantostin (Haarwasser mit Alfatradiol) und Pantovigar Kapseln seit etwa fünf Wochen. Nachdem ich mit Minoxidil angefangen habe, bemerkte ich schon, daß der Haarausfall leicht stärker wird. Jetzt nach 3 1/2 Wochen leide ich wohl unter Shedding. Heute beim Haarewaschen fielen so zwischen 400-500 Haare aus. An den Tagen davor waren es 200-300, Tendenz steigend.

Die psychische Belastung ist für mich sehr groß. Bei dem Gedanken, daß mir alle Haare ausgehen könnten, denke ich sogar schon manchmal daran, daß ich nicht mehr leben wollte...

Ich merke, daß sich hier viele mit Minoxidil auskennen. Deshalb hätte ich mal folgende Frage:

Sind vom Shedding nur Ruhehaare (=Telogenhaare) betroffen, oder werden auch Wachstumshaare (=Anagenhaare) ausgeworfen?

Der Hautarzt hat vor gut einem Monat einen Trichoscan bei mir gemacht. Das Ergebnis (Link/JPG) lautete dahingehend, daß ich 19% Telogen- und 81% Anagenhaare in dem gemessenen Bereich habe.

Das alles ist so zermürend. Ich war bis vor einiger Zeit noch ein superglücklicher Mensch, habe andere zum Lachen gebracht und bin - bis auf übliche Probleme - total happy durchs Leben gelaufen. Seit einigen Wochen kann ich nicht mehr lächeln, nicht lachen, nur noch traurig sein und weinen. Ich bin mehr zu Hause als alle andere, weil ich mich wegen der zunehmenden Lichtung des Haarkleids nicht mehr unter die Leute traue.

Sorry, daß ich mich hier so "ausheule". Aber ich möchte auch sonst niemanden von meinen Leuten damit belästigen. Erst neulich kam so ein bescheuerter Spruch wie, "Wie, du hast doch noch genug Haare."

Ich wäre euch wirklich für jede Antwort dankbar.

Herzliche Grüße
Mamaus

Hallo zusammen,

Zwischenfrage: Bringen die pantovigar Kapseln wirkungsmäßig was, oder ist es nur rausgeschmissenes Geld ??

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?
(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [optima](#) on Mon, 22 Sep 2008 21:17:50 GMT

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

Wenn der Haarausfall aufgrund von Nährstoffmangel erzeugt wurde, dann können Nahrungsergänzungsmittel durchaus helfen.

Allerdings gibt es Tabletten anderer Marken mit ähnlichen Inhaltsstoffen (B-Komplexe und Aminosäuren). Meiner Meinung nach kannst du auch zum Beispiel Bierhefe Tabletten (wegen der B-Vitamine) und Gelatine oder ein ähnliches Produkt aus dem DM wegen der Aminosäuren kaufen. Diese Kombination aus Einzelwirkstoffen wird wohl wesentlich billiger sein.

Ich benutze taxofit Haareplus aus dem DM. glaube es hat an die 5 Euro für einen Monat gekostet.

Man müsste aber erst wirklich alle Inhaltsstoffe vergleichen, aber meiner Meinung nach hat es fast die gleichen Inhaltsstoffe wie Pantovigarn und zusätzlich Zink und Kupfer.

taxofit: <http://www.klosterfrau.de/index~uuid~40BFC56CF4970FC92B56BB8>

874ED7D22~prod_ids~757~p_group_id~-1003~thema~info.htm

Pantovigar: <http://www.alopezie.de/website/page58.html>

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?
(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [Mamaus](#) on Tue, 23 Sep 2008 06:07:27 GMT

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

Dani84 schrieb am Mon, 22 September 2008 22:13

Hallo zusammen,

Zwischenfrage: Bringen die pantovigar Kapseln wirkungsmäßig was, oder ist es nur rausgeschmissenes Geld ??

Kann ich noch nicht sagen. Nehme sie ja erst seit gut 5 Wochen.

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?
(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [Dani84](#) on Tue, 23 Sep 2008 18:43:06 GMT

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

optima schrieb am Mon, 22 September 2008 23:17 Wenn der Haarausfall aufgrund von Nährstoffmangel erzeugt wurde, dann können Nahrungsergänzungsmittel durchaus helfen.

Allerdings gibt es Tabletten anderer Marken mit ähnlichen Inhaltstoffe (B-Komplexe und Aminosäuren). Meiner Meinung kannst du auch zum Beispiel Bierhefe Tabletten (wegen der B-Vitamine) und Gelatine oder ein ähnliches Produkt aus dem Dm wegen der Aminosäuren kaufen. Diese Kombination aus Einzelwirkstoffen wird wohl wesentlich billiger sein.

Ich benutze taxofit Haareplus aus dem DM. glaube es hat an die 5 Euro für einen Monat gekostet.

Man müsste aber erst wirklich alle Inhaltsstoffe vergleichen, aber meiner Meinung nach hat es fast die gleichen Inhaltsstoffe wie Pantovigarn und zusätzlich Zink und Kupfer.

taxofit: <http://www.klosterfrau.de/index~uuid~40BFC56CF4970FC92B56BB8>
874ED7D22~prod_ids~757~p_group_id~-1003~thema~info.htm

Pantovigar: <http://www.alopezie.de/website/page58.html>

Hmm du hast schon recht, der Preisunterschied macht die Hälfte aus, und Schaden kann es nicht die zu nehmen. In der Beschreibung steht auch

"Behandlung von Patientinnen mit hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Alopezie (Haarausfall)."

Diese Inhalte kann ich allerdings bei den Taxofit nicht finden. Für was immer die auch gut sein sollen...

Thiaminnitrat 60mg, Calciumpantothenat 60mg,
Medizinalhefe 100mg, Cystin 20mg, Keratin 20mg

Subject: Re: Minoxidil und Shedding: Welche Haare fallen aus?
(Telogen/Katagen/Anagen)

Posted by [optima](#) on Tue, 23 Sep 2008 19:57:20 GMT

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

Dani84 schrieb am Die, 23 September 2008 20:43

Hmm du hast schon recht, der Preisunterschied macht die Hälfte aus, und Schaden kann es nicht die zu nehmen. In der Beschreibung steht auch

"Behandlung von Patientinnen mit hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Alopezie (Haarausfall)."

Diese Inhalte kann ich allerdings bei den Taxofit nicht finden. Für was immer die auch gut sein sollen...

Thiaminnitrat 60mg, Calciumpantothenat 60mg,
Medizinalhefe 100mg, Cystin 20mg, Keratin 20mg

Thiaminnitrat = Vitamin B1,
Calciumpantothenat = Vitamin B5 Calciumsalz
Medizinalhefe (enthält wohl auch B-Vitamine)
Cystin = Aminosäure
Keratin = Hornsubstanz aus dem die Haare bestehen

Ich denke es ist billiger und effizienter, wenn man alle Einzelstoffe getrennt kauft! Such mal im Forum, ich glaube es gab schon Threads zu dem Thema!

Viel Erfolg
