
Subject: Wie mit Haarausfall leben?

Posted by [Bea](#) on Sun, 03 Nov 2019 14:43:37 GMT

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

Hallo,

Ich bin neu hier und wollte mal fragen, wie ihr eurer Haarausfall akzeptiert? Ich habe seit 2 Jahren erblich bedingten Haarausfall und meine Haare sind sehr dünn geworden. Diese Woche war ich bei einem anderen Hautarzt, der mir nur kurz auf den Kopf schaute und meinte, ich hätte erblich bedingten Haarausfall. Er hat mir eine eigene Tinktur mit minoxidil und anderen Substanzen verschrieben. Ich möchte aber nicht minoxidil nehmen, weil ich große Angst vor dem Shedding habe. Lebt jemand mit Haarausfall ohne etwas dagegen zu tun? Gibt es jemanden, der versucht mit seinem Haarausfall zu leben? Wie macht ihr das? Mich macht das ziemlich fertig und meine Gedanken kreisen nur darum.

Subject: Aw: Wie mit Haarausfall leben?

Posted by [minupren](#) on Mon, 04 Nov 2019 11:14:27 GMT

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

Was hast du denn für einen Status ?

Subject: Aw: Wie mit Haarausfall leben?

Posted by [istude](#) on Wed, 06 Nov 2019 09:36:19 GMT

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

Deinem Accountnamen zu urteilen bist du wohl eine Frau. Da muss ich ehrlich sagen, dass ich mir Haarausfall doch etwas belastender für die Psyche vorstelle als bei uns Männern, weil es viel seltener auftritt und man viel mehr auffällt damit.

Ich glaube da würde es dir helfen dich mit Gleichgesinnten auszutauschen, hier im Forum sind doch >95% Männer.

Ganz allgemein, um deine Eingangsfragen zu beantworten, ich habe Haarausfall und unternehme nichts dagegen. Minoxidil werde ich zwar in 2,3 Jahren (wenn ich kurz vor der Maschinenrasur stehe) nehmen, im Großen und Ganzen hab ich mich mit meinem fortschreitenden Haarausfall aber abgefunden.

Was hilft ist den Fokus bei der Selbstwahrnehmung weg von den Haaren zu legen. Es ist absurd, dass wir uns als Menschen so stark über unsere Mängel, aber nicht über unsere Stärken definieren. Ja, ich hab nicht das vollste Haupthaar, dafür bin ich eloquent und charismatisch. Es macht mehr Sinn mir zweiteres in Erinnerung zu rufen, als mich mit ersterem zu belasten.

Hier wäre ich aber wieder bei der männerspezifischen Perspektive: Für Frauen ist die optische Erscheinung noch einmal um einiges wichtiger als für einen Mann und ich glaube der Leidensdruck in Summe nochmal größer...

Eine ernstzunehmende Lösung für dich könnte ein Haarteil / Perücke sein, wenn der Haarausfall zu schlimm wird. A

Subject: Aw: Wie mit Haarausfall leben?

Posted by [Bea](#) on Wed, 06 Nov 2019 21:41:02 GMT

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

minupren schrieb am Mon, 04 November 2019 12:14 Was hast du denn für einen Status ?
Meine Haare sind sehr dünn geworden und an den Schläfen schimmert die Kopfhaut durch.
Geheimratsecken habe ich auch bekommen.

@istude: dass sich hier fast nur Männer aufhalten, wusste ich nicht. Ja, es ist für mich als Frau ziemlich belastend und deprimierend. Über ein Haarteil denke ich momentan auch nach.
Nur die Kosten schrecken mich noch ab.

Subject: Aw: Wie mit Haarausfall leben?

Posted by [welle](#) on Thu, 07 Nov 2019 15:55:56 GMT

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

Die Angst vorm Shedding kann ich verstehen aber sie ist i.d.R. unbegründet, da es meiner Erfahrung nach wieder aufhört und dann auch der Wirkeintritt vom Minox langsam in die Puschchen kommt.

Das Minoxidil treibt vor allem alle Haare in der Ruhephase eben schneller aus (und das können ja viele sein bei HA), später normalisiert sich das wenn du erst mal wieder ein gesundes Maß an Haaren in der Ruhephase hast. Ausfallen würden die aber alle so oder so, nur langsamer ohne Minoxidil.

Die ausgefallenen Shedding-Haare kommen in den 3-6 Monaten darauf dann alle wieder nach und wachsen durchs Minox auch länger, was für mehr Fülle sorgt. Wenn man vor dieser Neuwuchs-Phase dann aus Frust wieder aufhört mit Minox hat man nichts erreicht außer Stress u. Panik...

Die nachwachsenden Haare des Sheddings würden dann wie beim HA üblich weiter miniaturisiert, die kürzere Wachstumsphase ginge weiter, dass Haar wird lichter. Du hättest die Sache sozusagen etwas beschleunigt, mehr nicht.

Vor Minox waren es bei mir immer so 150-250 Haare die ausfielen, langsame Lichtung also, nein, ich war nicht bereit das dauerhaft hinzunehmen...

Beim Minox-Shedding waren es einige Monate 400-600 Haare am Tag die ausfielen, dass war hart, aber mein Hautarzt hat mir damals Mut gemacht...

Jetzt nach vielen Jahren der Anwendung fallen jetzt selten mehr als 40-80 Haare aus. Experimente mit anderen Mitteln treiben die Marke mal nach oben oder nach unten.. aufgeben is nich...

Wenn du also doch anfängst mit Minox solltest du mind. ein Jahr durchhalten um es zu bewerten.

Welche anderen Stoffe wurden denn vom Arzt mit hinzugesetzt zu deinem Minox?

Ich muss allerdings noch dazu sagen, das ich PG nicht vertrage, das hat bei mir vieles erschwert zu Beginn, wenn also deine Kopfhaut das irgendwie nicht mitmacht, würde ich die Mischung vom Hautarzt solange anpassen lassen, bis du ohne NW bist.

Ich hoffe ich konnte dir etwas Mut machen.

Subject: Aw: Wie mit Haarausfall leben?

Posted by [snowry](#) on Thu, 07 Nov 2019 18:42:35 GMT

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

[quote title=welle schrieb am Thu, 07 November 2019 16:55]Ausfallen würden die aber alle so oder so, nur langsamer ohne Minoxidil.

nur bei aga

Subject: Aw: Wie mit Haarausfall leben?

Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 07 Nov 2019 20:06:44 GMT

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

welle schrieb am Thu, 07 November 2019 16:55 Die Angst vorm Shedding kann ich verstehen aber sie ist i.d.R. unbegründet,

So ist es. :thumbup:

Die Minoxidil-Anwendung auf dem ganzen Oberkopf halte ich nach meinem Empfinden allerdings für zu aufwendig und unangenehm auf die Dauer...

Subject: Aw: Wie mit Haarausfall leben?

Posted by [tomatenapfel](#) on Mon, 13 Jan 2020 16:21:57 GMT

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

Ich bin diesen Sommer in die Türkei geflogen und hab dort eine Haartransplantation gemacht. Gesamtpreis inkl. Hotel, Essen und Flug 2000 Euro. Nur zu empfehlen.
