

---

Subject: Umfassende Informationen für alle "Neuen" von Angie65 und Claudi  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 30 Jan 2007 09:59:04 GMT

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

---

Fast täglich passiert es, dass neue Nutzerinnen sich hier anmelden. Nicht selten ist die pure Verzweiflung der Ausgangspunkt für den Eintritt in dieses Forum.

Verzweiflung auf der einen Seite und der Satz "Lies bevor du fragst" auf der anderen Seite vertragen sich nicht recht.

Angie65 und Claudit haben es geschafft, die wichtigsten Informationen in einem kurzen und übersichtlichen Beitrag zusammen zu fassen.

Nicht nur mein Dank, sondern auch der Dank vieler, die mit diesem Artikel wirklich etwas in die Hand bekommen, ist den beiden sicher!

Dieser sollte der erste und wichtigste Artikel sein, den neue Nutzerinnen hier lesen.

Wer hier aktiv mit schreiben möchte ist herzlich dazu eingeladen, eine kurze Vorstellung in den Vorstellungsthread zu stellen:

Vorstellungsthread

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Für Neueinsteiger  
Posted by [Angie65](#) on Mon, 18 Jun 2007 17:20:22 GMT

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

---

Einleitung:

Hallo und herzlich willkommen hier im Forum. Wenn Du neu bist, wirst Du hier viele Informationen über bekannte Ursachen von Haarausfall finden, die Du der Reihe nach abklären lassen kannst. Manches wird Dir bekannt vorkommen, weil es bei Dir schon untersucht worden ist, manches hast Du vielleicht noch nie gehört. Auch wenn Du nicht neu bist, kannst Du hier vielleicht die ein oder andere Information finden.

Dies ist lediglich eine Zusammenstellung von Usern für User ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Eine Zusammenstellung von Dingen, die man hier in diesem Forum schon oft - allerdings in verschiedenen Threads - lesen konnte. Nun haben wir die Informationen zusammengefügt.

Wir freuen uns über Unterstützung, um bei neuen Erkenntnissen auf dem Laufenden zu sein. Es ist angedacht, diesen \*Info-Thread\* aktuell zu halten und wir bemühen uns, diesen jeweils zeitnah zu aktualisieren.

Gute Hinweise auf mögliche Ursachen, Symptomatik und Diagnostik von Haarausfall findet man bereits hier auf der Startseite:

\*Checkliste androgenetische Alopezie\* auf [alopezie.de](http://alopezie.de)

Oder unter diesem Link:

Einführung im Frauenforum auf [alopezie.de](http://alopezie.de)

Untersuchungen möglicher Ursachen von Haarausfall:

Hormone:

Mögliche zu untersuchende Hormone je nach Krankheitsbild:

Androstendion

Testosteron

DHT (Dihydrotestosteron)

DHEAS (Dehydroepiandrosteronsulfat)

LH (luteinisierendes Hormon)

FSH (Follikel-stimmulierendes Hormon)

E2 (Estradiol/Östradiol)

Prolaktin

SHBG (Sexual Hormon Bindendes Globulin)

Progesteron

Zuständiger Arzt: Endokrinologe oder ggf. Gynäkologe

PCO-Syndrom

Das PCO-Syndrom ist eine Erkrankung, die durch Zyklusstörungen, einen männlichen Behaarungstyp (Hirsutismus) und/oder vermehrte männliche Geschlechtshormone im Blut (Hyperandrogenämie) definiert wird.

\*PCO\* auf [qualimedica.de](http://qualimedica.de)

AGS

Unter dem Wort Adrenogenitales Syndrom (AGS) wird eine Gruppe autosomal-rezessiv vererbter Stoffwechselkrankheiten verstanden, die durch eine Störung der Hormonsynthese in der Nebennierenrinde gekennzeichnet ist. Dabei ist die Bildung von Aldosteron und Kortisol gestört.

\*AGS\* auf [onmeda.de](http://onmeda.de)

Diese Erkrankungen kann ein Endokrinologe diagnostizieren. Beide Erkrankungen rechtfertigen die Therapie mit einer antiandrogenen Pille, wie z. B. Diane35.

Problematisch wird es dann, wenn man bereits die Pille nimmt. Denn man kann beides unter Pilleneinnahme nicht eindeutig diagnostizieren. Das bedeutet, man müsste sie erst absetzen, um dann nach Diagnosestellung wieder damit zu beginnen.

## Die Pille

Die Pilleneinnahme kann ebenfalls Haarausfall verursachen. Sie täuscht dem Körper permanent eine Schwangerschaft vor, was zu vielen hormonellen Problemen führt. Darüber hinaus raubt sie dem Körper Nährstoffe, die mangels Kenntnis darüber nicht wieder zugeführt werden. Die Pille beeinträchtigt den Stoffwechsel und erhöht dadurch den Bedarf an Folsäure, Vit. B1, B2, B12 sowie auch Vit. C, Zink und Magnesium. Der Bedarf an Vit. B6 ist bei Frauen, die die Pille nehmen, 5-10 mal so hoch wie bei Frauen, die sie nicht nehmen. Ohne genügende Versorgung mit Nährstoffen ist kein vernünftiger Haarwuchs möglich. Auch hier wird es dann problematisch, wenn man bereits viele Jahre die Pille nimmt und sie nun absetzen möchte, denn auch ein Absetzen dieser stürzt den Körper natürlich in ein Hormonchaos. Hier kann nur jeder für sich selber abwägen und entscheiden, welcher der richtige Weg ist.

Hier - wie auch grundsätzlich - gilt: vor jeder Therapie sollte eine gründliche Suche nach den Ursachen für den Haarausfall stattfinden. Denn jede begonnene Therapie erschwert unter Umständen die Suche nach der eigentlichen Ursache für den Haarausfall. Man vermutet, dass es bei Frauen, die die Wechseljahre noch nicht erreicht haben, oftmals eine andere Ursache für den Haarausfall gibt als androgenetische Alopezie.

## Schilddrüse

Für die Abklärung der Schilddrüse sollte man sich nicht auf die erste Diagnose der Hausärzte verlassen. Denn diese haben in der Regel nicht ausreichend Erfahrungen und auch nicht die Möglichkeiten, alles zu untersuchen, was notwendig ist, um eine gesicherte Diagnose zu stellen. Daher sollte die Schilddrüse immer beim Spezialisten untersucht werden. Das sind Radiologen oder Nuklearmediziner. Dort wird eine entsprechende Blutuntersuchung gemacht. Dabei sind unbedingt folgende Werte notwendig:

TSH (Thyroidea stimulierendes Hormon)

die freien Werte (nicht T3 und T4!):

fT3 (freies Trijodthyronin)

fT4 (freies Thyroxin)

Autoantikörper gegen Thyreoglobulin (Tg-AK)

Autoantikörper gegen thyreoidale Peroxidase (TPO-AK), auch mikrosomale Antikörper (MAK)

genannt  
Autoantikörper gegen den TSH-Rezeptor (TRAK)

Grundlegende Informationen zu Funktionsstörungen der Schilddrüse findest Du hier :

\*Endokrinologie/SD\* auf [dr-kluthe.de](http://dr-kluthe.de)

Dazu sollte man wissen, dass die Verordnung von Jod nicht unumstritten ist. Besonders folgenschwer kann sie sein, wenn eine Schilddrüsenvergrößerung vorliegt aufgrund der hypertrophen Form der Hashimoto Thyreoiditis. Durch das Jod wird der Entzündungsprozess im Körper zusätzlich angeheizt mit oft schwerwiegenden Folgen. Leider sind sich nicht alle Ärzte, besonders Hausärzte ohne spezielle Kenntnisse zur Schilddrüse, über diese Zusammenhänge im Klaren und so wird immer noch viel zu häufig Jod verordnet, wo statt dessen eine gründliche Schilddrüsendiagnostik hätte stattfinden müssen. Auch aus diesem Grund die dringende Empfehlung, zur Schilddrüsendiagnostik immer einen Facharzt aufzusuchen.

Anhand der Antikörper kann man eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse feststellen, die wohl die häufigste Ursache für eine Fehlfunktion ist (Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow).

Antikörper bei Hashimoto Thyreoiditis:

in 90% der Fälle sind die TPO-AK erhöht  
in 50%-60% der Fälle sind die Tg-AK erhöht  
selten sind die TRAK (<10%) erhöht

Die Höhe der Antikörper schwankt häufig und es gibt Fälle, in denen keine erhöhten Werte für die Antikörper gefunden werden.

Antikörper bei Morbus Basedow:

in 80-90% finden sich erhöhte Werte für TRAK (Antikörper gegen TSH-Rezeptor; wirkt wie TSH selber und fördert die Hormonproduktion)  
in 50-70% der Fälle werden im akuten Stadium erhöhte Werte für TPO-AK gefunden  
in 20-40% der Fälle werden im akuten Stadium erhöhte Werte für Tg-AK gefunden

Zusammenfassend kann man sagen, dass bei Hashimoto meistens die TPO-AK erhöht sind und bei Morbus Basedow die TRAK.

Darüber hinaus wird die SD mittels einer Sonografie auf Größe und Beschaffenheit untersucht. Schließlich wird eventuell noch ein Szintigramm gemacht, womit man die Tätigkeit der SD überprüft:

Sonographie (Ultraschalluntersuchung)

Szintigraphie/Szintigramm (Funktionsabbild der Schilddrüse nach intravenöser Gabe eines radioaktiven Indikators)

Es gibt Fälle, bei denen es sehr schwierig ist, eine Diagnose zu stellen. Es gibt Betroffene, bei denen keine Antikörper nachzuweisen sind und es gibt Fälle, bei denen TSH immer supprimiert ist (z. B. bei KPU), auch in Unterfunktion (normalerweise wäre dieser Wert erhöht). Das führt zu Fehldiagnosen. Das alles macht es oft erforderlich, mehrere Ärzte aufzusuchen oder die Untersuchungen in regelmäßigen Abständen zu wiederholen, weil man manchmal eben nur anhand des Werteverlaufes oder der Größe der SD, wenn diese sich verändert, eine Diagnose bekommt. Wichtig ist, sich immer die Befunde in Kopie aushändigen zu lassen, um selber einen Überblick zu bekommen, was untersucht worden ist und wie die Entwicklung war. Das gilt übrigens für alle Laborwerte.

Weitere Erklärungen und ein Forum über die Schilddrüse findest du hier:  
[Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow](#)

Eine Liste von empfohlenen Ärzten findest du hier:  
[schilddruesenspezialisten.de](#)

Nebenniere

Forum auf [ht-mb.de](#)

KPU/HPU

Selbsthilfe Pyrrolurie

Hier entsteht ein Mangel an Vit. B6 und Zink, der nicht über die Nahrung ausgeglichen werden kann. Durch den Mangel daran entstehen oftmals weitere Mängel und Stoffwechselprobleme mit allen bekannten Problemen, zu denen natürlich auch Haarausfall gehören kann. KPU kann mittels eines Urinrestes nachgewiesen werden, den man selber bezahlen muss.

Nährstoffmangel

Hier ist in erster Linie an Eisenmangel zu denken. Zur Bestimmung des Eisenhaushaltes benötigt man:

Blutbild  
Eisen  
Ferritin  
und Transferrin

Die einzelnen Parameter können durch Infekte oder andere Dinge verfälscht werden, so dass man das Gesamte sehen muss, um wirklich Aufschluss über den tatsächlichen Zustand zu bekommen.

Auch hier werden oftmals aus wirtschaftlichen Gründen nicht alle Werte untersucht. Es ist daher

sinnvoller vorher nachzufragen, welche Werte bestimmt werden sollen und gegebenenfalls anbieten, einen Wert selber zu bezahlen (Ferritin wird beispielsweise selten ohne ausdrücklichen Wunsch mitbestimmt).

Weiter zu den B-Vitaminen und Zink. Wichtig ist hierbei, dass es nicht ausreicht, diese im Serum zu bestimmen, sondern man benötigt Stoffwechselprodukte und Enzymtätigkeiten, um zu wissen, wie viel dem Körper tatsächlich zur Verfügung steht.

Auf die menschliche Haut treffende intensive Sonnenstrahlung (UV-Strahlung) reduziert die Folsäure im Körper. Bei hellhäutigen Menschen ist der Effekt besonders stark. Auch das sollte man bedenken. Vor allem Frauen, die die Pille nehmen, sollten sich bewusst sein, dass sie hier doppelt gefährdet sind und diesen Punkt besonders im Auge behalten.

Als Ursache eines Nährstoffmangels sollten neben der Pille auch Erkrankungen wie Magersucht und Bulimie hervorgehoben werden. Ebenfalls können strenge Diäten, Stress, Nikotin- und übermäßiger Alkoholkonsum auch zu einer Mangelerscheinung führen.

Wichtig ist ebenfalls, zu wissen, dass es eher schadet als nützt, mehr oder weniger wahllos Vitamine und Nährstoffe einzunehmen. Sie nutzen nur da etwas, wo auch ein Mangel besteht. Ansonsten provoziert man durch die Einnahme eines Nährstoffes, der in genügender Menge schon vorhanden war, an anderer Stelle einen Mangel, da sich im Stoffwechsel vieles gegenseitig bedingt.

Das ist vermutlich das schwierigste Kapitel, denn selbst wenn man weiß, welche Werte man bestimmen lassen muss (vieles davon muss selber bezahlt werden), ist es noch nicht gesagt, dass man das Ergebnis auch richtig deutet.

Ein Link, in dem Vitamin- und Mineralstoffmängel in Bezug auf Haarausfall ganz gut erklärt werden:

\*Diffuser Haarausfall\* auf [bnw-natur.com](http://bnw-natur.com)

Zuständiger Arzt: Allgemeinmediziner oder Internist

## Stress, Depressionen

Auch Depressionen und Stress können Haarausfall verursachen. Ursache hierfür sind verschiedene Neurotransmitter und andere Botenstoffe, die die Haarfollikel negativ beeinflussen. Wichtig ist, den Ursachen hierfür auf den Grund zu gehen, denn Stress wirkt sich nicht nur schädigend auf den Haarwuchs aus, sondern in erster Linie auch auf andere Organe. Bei Stress haben sich Dinge wie autogenes Training und andere Entspannungsübungen durchaus bewährt.

## Genetische Veranlagung

Abschließend sollte man nicht vergessen, dass es durchaus eine genetische Veranlagung dazu

gibt, mit Haarausfall zu reagieren. So bekommt natürlich nicht jeder, der eine Schilddrüsenfunktionsstörung oder Nährstoffmangel hat, automatisch Haarausfall. Erst die genetische Disposition dazu und oft auch die Tatsache, dass nicht nur eine Ursache, sondern mehrere, die sich gegenseitig bedingen, vorliegen, bewirkt dann, dass Haarausfall als Symptom auftritt. Wer den Ursachen dafür auf den Grund geht, hat durchaus Chancen, den Haarausfall zu besiegen. Allerdings ist es leider aufgrund der Vielfalt der Ursachen und des Zusammenspiels von hormonellen Vorgängen und Stoffwechselprozessen nicht immer möglich, die Ursachen ausfindig zu machen.

#### Medikamente:

Nicht zu unterschätzen ist auch der Einfluss von Medikamenten auf den Haarausfall, welcher bereits nach wenigen Tagen, oder auch erst mehrere Monate nach Beginn der Medikamenteneinnahme, auftreten kann. Für die Ursachenforschung ist es daher wichtig, zu recherchieren, welche Medikamente man in den letzten Wochen und Monaten zu sich genommen hat.

Hier findest du eine Liste mit Medikamenten, die Haarausfall verursachen können:

#### Medikamenten-Liste

---