

---

Subject: Plötzlich wieder HA

Posted by [immerdiesehaare](#) on Sat, 27 Oct 2012 10:11:13 GMT

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

---

Hallo Zusammen,

hoffe dass sich vielleicht jemand in meiner Geschichte (versuche es kurz zu machen) wiederfindet und mir Rat geben kann.

Im Mai vor 2 Jahren verlor ich innerhalb einer Woche meinen Job, mein Freund trennte sich von mir und ich setzte den Nuvaring (Hormone) ab.

Nach ein paar Wochen setzte bei mir der HA ein - und in kurzer Zeit lichtete sich mein Haar (Geheimratsecken, oben am Kopf, an den Seiten, hinten). Ich nahm Schüsslersalze, Zink, Priorin ect.

Im Oktober wurde zumindest der HA etwas besser, ging jedoch trotzdem zum Endokrinologen. Der verschrieb mir Hormonkapseln.

Eigentlich wollte ich keine Hormone mehr nehmen - hab dies aber doch dann getan.

Im Januar wuchsen wieder Haare nach und der HA war komplett verschwunden.

Im Mai vor einem Jahr dachte ich ich möchte nicht von Hormonen abhängig sein. Hab die Kapseln abgesetzt.

Der HA fing wieder an - Ende August.

Gleiches Spiel wie ein Jahr davor. War bei meinem Hautarzt - der hat mir Pantostin verschrieben. Jedoch hat sich irgendwas in mir dagegen gesträubt, habe es nicht genommen sondern bin zu einem anderen Hautarzt. Er wollte erst eine Haaranalyse machen - jedoch als ich ein paar Tage später zum 'Haare rausreissen' vorbeikam meinte sein Kollege ich brauch sowas nicht. Die Haare werden bestimmt wieder besser - grad weil meine Mum auch ab und an (grad im Herbst) Probleme mit ihren Haaren hätte.

Habe also weiter 'nur' meine pflanzlichen Mittelchen genommen.

Anfang dieses Jahres war alles wieder gut - die Haare sind super nachgewachsen, bis zum Sommer war ich noch überglücklich wie toll alles gewachsen ist.

Und jetzt wieder, Ende August - fing der HA an. Habe wieder in kurzer Zeit viele Haare verloren... sind jetzt wieder recht licht und ich hab jeden Tag das Gefühl es wird schlimmer. Obwohl ich jetzt nicht finde dass ich übermäßigen HA habe.

War jetzt wieder bei meinem Hautarzt. Er hat mir wieder Pantostin verschrieben jedoch meinte es kommt diesmal bestimmt vom Stress.

Im April sind neue Nachbarn eingezogen. Seitdem hab ich keine Ruhe mehr, konnte bis vor kurzem nachts manchmal nur noch eine Std schlafen, hatte wochenlang Bauchweh, konnte nichts mehr essen und hab jeden Abend Panik gehabt dass ich nicht schlafen konnte.

Seit 4 Wochen ist zumindest das Bauchweh weg und ich esse wieder da ich weiss dass ich am 1.12. ausziehen werde.

Jetzt frag ich mich ob ich tatsächlich jetzt mit dem Pantostin anfangen soll, auch wenn der HA nicht extrem ist. Vielleicht kommt der HA diesmal wirklich vom Stress. Von heut auf morgen plötzlich so krassen erblich-bedingten HA zu bekommen - irgendwie glaub ich nicht daran.

In der Familie hat das rückblickend niemand. Ich bin jetzt zwar vor 2 Wochen 40 geworden - aber ich glaube nicht dass ich jetzt plötzlich in die Wechseljahre gekommen bin. Irgendwas in mir sagt mir wieder ich soll das Pantostin nicht nehmen. Im Internet haben doch einige geschrieben dass sie dadurch erstmal stärken HA bekommen haben. Und meiner ist ja nicht tragisch - möchte da nicht wieder von vorne anfangen. Momentan nehme ich wieder Schüssler-Salz, Eisentabletten (da mein Wert an der untersten Grenze war, mein Arzt hat mir empfohlen Eisen einzunehmen), Priorin und Vitasprint (ein Blutwert könnte darauf schliessen) Mit der Schilddrüse ist alles ok.

Würdet ihr jetzt das Pantostin nehmen? Der einzige Grund wäre dass ich mir evtl später keine Vorwürfe machen könnte ich hätte zu wenig versucht - und die Haare die weg sind wachsen nie mehr nach. Andererseits sind sie bisher immer nachgewachsen, was mich hoffen lässt.

Habe jetzt überlegt am MO noch mal eine Haarspezialistin in der Nähe aufzusuchen und mir da eine 2. MEinung einzuholen.

Meine Freunde, Familie - alle sind sich einig - wenn ich in der neuen Wohnung bin und zur Ruhe komme wird alles besser... ich denk ja irgendwie ähnlich aber - niemand kann es sicher wissen. Fakt ist dass die Haare dünner werden - und gerade keine Lust haben nachzuwachsen. Und dass das einzigste Thema in meinem Leben wieder die Haare sind, das googeln nach Gleichgesinnten und der Horror in den Spiegel zu schauen. Und das macht mich kirre.

Sorry, war jetzt doch länger aber es ist schwierig so eine lange Zeit kurz zu fassen...

LG und ein schönes WE!!

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [immerdiesehaare](#) on Sat, 27 Oct 2012 11:00:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mir fällt grad noch ein - zusätzlich dazu dass sie lichter werden schauen die Haare aus als ob viele total kurz geworden sind. Als ob da jemand im Kopf sitzt der die Haare reingezogen hat. War Mitte August beim Friseur, da erzählte ich noch stolz ich hab alles \*überstanden\*. Und als ich damals vom Friseur kam waren die Haare definitiv länger als sie jetzt sind. Und es können nicht alles nachgewachsene Haare von Anfang des Jahres sein, sonst hätte ich damals ja fast gar keine mehr gehabt. Dh, evtl sind zusätzlich auch viele einfach abgebrochen...

---

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA

Posted by [immerdiesehaare](#) on Sat, 27 Oct 2012 11:05:10 GMT

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

---

Können Haare auch durch Stress abbrechen??

---

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA

Posted by [bionda](#) on Sat, 27 Oct 2012 20:12:22 GMT

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

---

Hi immerdiesehaare,

erstmal herzlich willkommen hier im Forum.

Also wenn ich deine Haarausfallgeschichte richtig lese, war dein Haarausfall 2010 stress- und/oder hormonell bedingt, 2011 hormonell bedingt (Absetzen der Hormonkapseln) und 2012 stress- und ernährungsbedingt (+massiver Schlafmangel).

Was waren das denn für Hormonkapseln, die du genommen und 2011 wieder abgesetzt hast?

Der Wirkstoff Alfatradiol in Pantostin soll die Bildung von DHT an den Haarwurzeln hemmen und somit dessen schädigende Wirkung verhindern oder zumindest mindern. Wenn aber bei dir keine AGA vorliegt, macht es eigentlich in deinem Fall keinen Sinn, Pantostin zu nehmen (außer vielleicht bei erhöhten DHT-Werten).

Ob deine kurzen Haare abgebrochen oder neu nachgewachsen sind, kannst du erkennen, wenn du dir ihre Enden ansiehst. Sind diese dünner und spitz zulaufend zu den Haarspitzen hin, sind sie neu gewachsen. Sind die Haarspitzen genauso dick wie ein oder zwei Zentimeter weiter weg vom Ende, sind sie entweder geschnitten oder abgebrochen. Ob sie geschnitten oder abgebrochen sind, kann man aber eigentlich nur in der Vergrößerung sehen (Schnittkanten sind scharf und abgebrochene Enden etwas ausgefranst).

Durch Stress können Haare nicht abbrechen. Alles, was sich außerhalb der Kopfhaut befindet an Haaren, ist „tote Materie“ und kann in seiner Substanz höchstens noch durch Färbemittel, (Aus-)Bleichen oder Dauerwellen verändert oder geschädigt werden. Es könnte höchstens sein, dass die Stelle, an der sie abgebrochen sind, besonders dünn und „brüchig“ war aufgrund einer zurückliegenden Stress-Situation, die dazu geführt hat, dass sie während des damaligen Stress-Zeitraums sehr dünn und unterversorgt gewachsen sind.

So, wie du es beschreibst, kann ich mir gut vorstellen, dass es wieder besser wird, wenn dein Stress vorbei ist. Schließlich hast du das schon zweimal erlebt, dass der Haarausfall aufgehört hat und die Haare wieder gut nachgewachsen sind. Das lässt doch stark hoffen, dass es diesmal wieder so sein wird!

LG

---

---

Einen schönen guten Morgen, Bionade und alle Anderen!!

Witzigerweise hab ich gestern im hinteren Eck noch die restlichen Kapseln entdeckt, sie jetzt grad noch mal aus dem Müll geholt.

Ethinylestra 0,025/CPA5 mg

Ethinylestradiol 0,25 mg  
Cyproteronacetat 5,0 mg  
Mannitol / Aerosil (99,5:0,5=  
220,0 mg

Die hatte ich von der Endokrinologie in FFM verschrieben bekommen, gibts in einer Apotheke in HH (die bekommt man zugeschickt).

Sind 90 in einer Flasche und Einnahme quasi identisch zur Pille. Im Ggsatz zur Pille werden diese aber speziell genommen wenn man Probleme mit den Haaren, Haut ect hat und die Nebenwirkung ist empfängnisverhütend.

Hatte mir auch überlegt ob es evtl doch zusätzlich noch von der Jahreszeit abhängt, der HA da meine Mum das Problem ja auch hat.

Kann mich erinnern dass sie jedes Jahr ab August klagt wie dünn ihre Haare geworden sind... irgendwann bessert es sich wieder.

Vielleicht wars letztes Jahr ja doch nicht vom Absetzen der Kapseln... sondern wg dem Herbstbeginn aber ich weiss - eeeegal - niemand wird die Antwort geben können.

Hab jetzt mal meine Haare angeschaut - würd dann eher auf abgebrochen tippen.

Seit vor 2 Jahren der HA anfang hab ich mich kaum mehr getraut eine Haarkur zu nehmen weil die Haare so noch dünner wirken.

Seit August handhabe ich das wieder ähnlich. Totaler Schwachsinn, ich weiß.

Hab mich jetzt gezwungen ab und an zumindest Avocadoöl in die Spitzen zu schmieren und zusätzlich hab ich mir Pflegeampullen geholt die ich jetzt nachts einmassiere. Hatte mir früher zusätzlich immer Birkenwasser auf die Haare gemacht - aber da bin ich mir jetzt grad nicht so sicher ob das so gut ist da ich auf Birke allergisch reagiere. Kommt mir vor als ob die Kopfhaut da noch mehr brennt und juckt.

Jaaaa, ich drücke mir selber die Daumen dass der Spuk bald vorbei ist - hab schon überlegt wann ich gemerkt hab wann es die letzten beiden Jahre besser statt schlechter wurde. Würd sagen so Anfang Januar... das dauert noch aber ich versuche durchzuhalten!!!

So ich muss mich jetzt mal um meine Schüssler-Salze, Vitasprint, Globulis und äh Priorin kümmern - wünsche euch allen ein schönes WE ohne es sich von den Haaren versauen zu lassen!!!

LG

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [jutta1966](#) on Sun, 28 Oct 2012 10:42:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier mal ein interessanter Artikel auf den ich gestossen bin, vielleicht hilft er Dir so manches zu erklären:

"...Haarausfall durch Stress

Ihre Haare sind Ihr Gesundheitsbarometer in Sachen Stressbelastung! Wenn das Nervenkostüm ständig überlastet wird, setzt das dem Organismus zu. Viele der daraus entstehenden Gesundheitsschäden bleiben oft lange Zeit im Verborgenen. Doch Ihre Haare „lügen“ nie: Ist der Mensch auf Dauer überlastet, fallen sie vermehrt aus! Dabei spielt es keine Rolle, aus welchen Lebensbereichen der krankmachende Stress kommt. Sei es Leistungsdruck im Job, Doppelbelastung in der Familie oder durch andere Faktoren: Das Resultat nämlich Haarausfall bleibt gleich.

Gestresste Haare wollen nicht mehr wachsen

Wie sich Haarverlust durch Stress entwickelt, fanden japanischer Forscher am Musashikosugi Hospital in Kanagawa heraus: Sie stellten fest, dass sich bei gestressten Mäusen der Haarzyklus veränderte. Die Haare verharrten ähnlich wie beim hormonell bedingten Haarverlust länger in der Ruhephase und traten später als üblich wieder in die Wachstumsphase über. Es wachsen in hektischen Zeiten also weniger Kopfhare nach als ausfallen, was allmählich in Form von schütterten oder kahlen Stellen sichtbar werden kann. Wenn die Kopfhaut nicht mehr gut durchblutet wird

Der eigentliche Grund dafür, dass die Haare in Zeiten großer Anspannung sozusagen in der Ruhephase hängen bleiben und nicht so recht wachsen wollen, dürfte in Verspannungen liegen. So spannen etwa viele Männer bei Stress die oberen Schädelmuskeln stark an. Auch bei Frauen wird dieses Verhalten als mögliche Ursache für Haarausfall diskutiert. Das Zusammenziehen der Muskeln passiert meist völlig unbewusst.

Die Folgen sind in jedem Fall fatal: Das Anspannen der Kopfhaut behindert ihre Durchblutung. Da das Blut die wichtigen Nährstoffe und den Sauerstoff zu den Haarwurzeln transportiert, leidet dadurch ihre Versorgung. Vermehrter Haarausfall ist die Folge. Er beginnt bei Männern typischerweise mit „Geheimratsecken“ oder einem zurückweichenden Haaransatz an der Stirn. In diesen Regionen ist auch die Kopfhautspannung am höchsten.

Gut genährte Haare wachsen wieder nach

Zum Glück ist stressbedingter Haarausfall umkehrbar. Etwa durch bewährte Helfer aus der Natur. Gut geeignet zum „Aufpäppeln“ gestresster Haare sind Heilpflanzen, die viel Proteine und Kupfer enthalten. Denn diese tun den roten Blutkörperchen gut. Die Durchblutung des Haarbodens verbessert sich dadurch. Die Haarwurzeln erhalten mehr Sauerstoff und lebenswichtige Nährstoffe. Besonders gut zum Wiederherstellen von durch Stress geschädigten Haaren eignen sich Nahrungsergänzungsmittel, die hochkonzentrierte Pflanzenwirkstoffe mit haaraktiven Mikronährstoffen kombinieren.

Wichtig ist die rechtzeitige Reaktion auf stressbedingten Haarausfall beziehungsweise das Vorbeugen des Haarverlusts in Zeiten besonderer Beanspruchung. Geschwächte Haarwurzeln können sich wieder erholen. Ist ihre Schädigung durch Sauerstoff- und Nährstoffmangel

allerdings zu weit fortgeschritten, sind sie für alle Zeiten für die Haarproduktion verloren!..."  
[Zitat Ende]

Der Vollständigkeit halber, hier auch der link dazu:  
<http://www.weniger-haarausfall.de/index.php>

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [immerdiesehaare](#) on Sun, 28 Oct 2012 11:24:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke schön Jutta

Klingt alles logisch und baut auf! Bis auf den letzten Satz - aber ich tu jetzt einfach mal so als ob ich den jetzt nicht gelesen hab und hoffe dass da noch was 'da' ist was neue Haare irgendwann wieder nachwachsen lässt.

Da kann ich echt froh sein dass mir die neue Wohnung durch Zufall in die Hände gefallen ist. Dachte schon, was ist wenn ich die nicht bekomme, war völlig verzweifelt und dachte dass ich dann völlig zusammenbrechen würde. Ist denk ich schwierig sich das vorzustellen wenn man nicht in so einer Situation steckt - aber wenn man sowieso eher sensibel ist, einem alles gleich auf den Magen schlägt ist das der totale Horror. Zum Glück kann ich jetzt wieder lachen... essen... und Yoga habe ich auch wieder angefangen. Und wenn mich hier in der Wohnung mal wieder was nervt renne ich mit einem Oooooom durch die Wohnung, hihi.

Allgemein zum Thema HA muss ich sagen dass das alles irgendwie erschreckend ist was mit den Betroffenen gemacht wird. Kein Wunder dass es für die meisten der blanke Horror ist wenn erstmal pauschal - ohne sich groß die Person im Ganzen anzuschauen - erblich bedingter HA diagnostiziert wird. Kommt mir vor als sei das eine Modeerscheinung. Ich bin 72 geboren - und als ich um die 20 war kannte ich kein Mädels um mich herum das über HA geklagt hat bzw. deswegen zum Arzt ist und ihr erblich-hormonell an den Kopf geknallt wurde. Dann schön die Mittelchen verschreiben, bzw am Besten noch Hormone .. immerhin gehen ja AUCH Haare an den Geheimratsecken und am Scheitel aus, da ist hormonell-erblich ja das Naheliegende, juhu

Natürlich ist es für die Ärzte auch nicht einfach... Trotzdem - schlimm wie das Thema vermarktet wird. Da braucht man ja noch nen Psychiater an der Seite um überhaupt die Situation heil zu überstehen. Ich würde mich heute noch mit Hormonen zuballern wenn ich den Ärzten geglaubt hätte. Total sinnlos... sowas macht wütend. Klar, je sensibler das Thema (und grad HA bei Frauen - für jede Frau der Horror) umso mehr kann man die Leute verunsichern und Kohle machen.

Was hat man denn vor 20 Jahren ohne REGAINE, Pantostin ect gemacht?

Wenn man sich heute die Werbung anschaut ist jedes 2. Shampoo gg HA, schlägt man die Zeitungen auf liest man Anzeigen über Priorin oder sonst irgendwelchen Präperaten die die Haare tooootal dringend brauchen (so sagt man).

Ich glaube nicht daran dass es bei den meisten erblich bedingter HA sein soll sondern eher weil das Leben immer hektischer, stressiger wird, man immer mehr gefordert wird und viele der Belastung nicht mehr standhalten.

Aber auf dieser Schiene arbeitet die Schulmedizin ja nicht.

Und die meisten gehen eben noch zu den Schulmedizinern, immerhin müssen die sich ja auskennen und müssen einen doch helfen können!

Ach keine Ahnung, vielleicht passt das hier auch nicht so wirklich rein - aber nach 2 Jahren nächtelangem Recherchieren im Internet - und zu sehen dass täglich neue Hilferufe in die Foren kommen... ist das schon irgendwie erschreckend was das Thema für ein Ausmaß genommen hat - und es wird von Tag zu Tag mehr.

Gestern meinte ein Freundin man muss versuchen den Fokus auf andere Dinge als die Haare zu legen (für mich auch reeeelativ schwierig).

Wenn man im Großen und Ganzen sonst gesund ist sollte man das Leben geniessen... immerhin haben wir nur das Eine...

LG

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA

Posted by [immerdiesehaare](#) on Sun, 28 Oct 2012 11:35:12 GMT

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

---

#### File Attachments

1) [k668g.jpg](#), downloaded 586 times

Da es förderlich für die Gesundheit ist,  
habe ich beschlossen,

**GLÜCKLICH**  
zu sein.

Voltaire

---

---



Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [jutta1966](#) on Sun, 28 Oct 2012 12:53:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"....Gestern meinte ein Freundin man muss versuchen den Fokus auf andere Dinge als die Haare zu legen (für mich auch reeeelativ schwierig).  
Wenn man im Großen und Ganzen sonst gesund ist sollte man das Leben genießen...  
immerhin haben wir nur das Eine..."

Das ist super ausgedrückt! Das unterstreiche ich dreifach! Das sollten sich so mache hier hinter den Spiegel klemmen!!

Wenn ich von diesem Mike immer lese, Wünsche mir sehr, das der hier nicht so viel Gehör, oder gar Nachahmer, findet!!

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [immerdiesehaare](#) on Sun, 28 Oct 2012 13:19:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jaaaa... ist doch irgendwie wirklich so.

Oft stellt man sich ja die Frage (zumindest die denen das Selbstbewußtsein nicht in die Wiege gelegt wurde):  
Würden mich die Leute mehr 'lieben', wäre ich erfolgreicher wenn ich dünner wäre?  
Wenn die Lachfältchen weg wären? Wenn ich mehr Haare hätte?  
Wenn - wenn - wenn?

Wahrscheinlich lernt man erst wirklich zu schätzen was wirklich wichtig ist wenn man etwas wirklich Schlimmes erlebt.  
Früher bin ich zum Hautarzt gerannt und hab im vorgejammert wie schlimm ich die Falten am Dekollete bei mir finde, die ich irgendwie seit Anfang 20 habe und die nur ich wirklich dramatisch wahrnehme.  
Zum Glück hat er gesagt er wird bei mir dagegen nichts machen weil ich hübsch bin - so wie ich bin!  
Man sieht ständig Dinge die man gerne anders hätte.  
Jetzt denk ich dass meine Fältchen gg das aktuelle Haarproblem Peanuts waren.  
Wie verwöhnt ist man eigentlich vom Leben dass dies ein so dramatisches Problem darstellt (und dies hat nur was mit der Optik zu tun... dh etwas eher Oberflächliches).

Habe mir in letzter Zeit oft gedacht was wäre wenn ich zB irgendwann die Diagnose einer schlimmen Krankheit bekommen würde?  
Wie gern hätte ich dann das Haarproblem als Einzigstes zurück.

Ich bin auch ein eher labiler Mensch der sich wegen jedem Pups am liebsten unter der Decke verkriechen würde und jammer - wieso gerade ich??  
Andererseits denk ich - so langsam müsste ich doch mal aufwachen und wirklich leben - und



sich um die Dinge kümmern die wirklich wichtig sind. Freunde, Familie, Gesundheit - und endlich anzufangen zu versuchen aus jeder Krise irgendwas positives rauszuziehen.

So, genug über Haare nachgedacht und geschrieben - das Wetter ist toll - jetzt geh ich laufen, ob mit viel - oder wenig Haaren

PS: Was Mike schreibt möchte ich glaub ich gar nicht wissen... wahrscheinlich könnte ich mir da direkt nen Strick nehmen - und dafür lebe ich viel zu gern

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [lala](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:08:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

immerdiesehaare schrieb am Sun, 28 October 2012 11:03  
Ethinylestra 0,025/CPA5 mg

Ethinylestradiol 0,25 mg  
Cyproteronacetat 5,0 mg  
Mannitol / Aerosil (99,5:0,5=220,0 mg

hi immerdiesehaare

das ist "die pille"... eine antiandrogene. diane oder juliette oder so ein zeug.

so hart es klingt (aber ich spreche aus erfahrung, leider): es kann sein, dass - wenn du nichts unternimmst - du ab jetzt immer wieder mit HA zu kämpfen hast.

ich würde dir raten: erstelle in deinen "einstellungen" eine signatur (dein Alter, deine Medikation (jetzt und früher)

und lies dich durch die einsteiger-threads

so wie ich es verstanden habe, stehst du diagnostisch ganz am anfang.

als erstes wären blutuntersuchungen angesagt: hormone und nährstoffe

lg  
lala

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA

Posted by [immerdiesehaare](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:34:21 GMT

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

---

Hi Lala,

danke für deine ehrliche Antwort!

Mir bleiben leider nicht wirklich viele Behandlungsmöglichkeiten.

Auch wenn bei solch einer Untersuchung rauskäme dass ich einen zu hohen DHT Wert oder was auch immer haben sollte - ich werde in den nächsten Jahren auf keinen Fall mehr mit der Pille, Regaine o.ä. anfangen.

Obwohl ich jetzt 40 geworden bin ist der Kinderwunsch noch präsent.

Ansonsten hätte ich die Kapseln (ist keine Pille - haben aber fast identische Inhaltsstoffe) damals gar nicht abgesetzt, war ja so 'einfach'.

Obwohl ich nicht sicher bin ob der HA nicht auch ohne diese Kapseln weggegangen wäre, war ja schon besser als ich mit denen begonnen habe.

Für die Schulärzte gibt es meist nur eine Richtung HA zu bekämpfen. Nämlich mit Hormonen.

Deshalb habe ich auch letztes Jahr versucht durchzuhalten und andere Behandlungsmöglichkeiten gesucht.

Zum Glück mit Erfolg.

Hoffe morgen einen Termin bei der Ärztin die sich auf Haare spezialisiert hat zu bekommen... dann weitersehen...

LG

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA

Posted by [lala](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:43:48 GMT

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

---

immerdiesehaare schrieb am Sun, 28 October 2012 19:34Hi Lala,

danke für deine ehrliche Antwort!

Mir bleiben leider nicht wirklich viele Behandlungsmöglichkeiten.

Auch wenn bei solch einer Untersuchung rauskäme dass ich einen zu hohen DHT Wert oder was auch immer haben sollte - ich werde in den nächsten Jahren auf keinen Fall mehr mit der Pille, Regaine o.ä. anfangen.

Obwohl ich jetzt 40 geworden bin ist der Kinderwunsch noch präsent.

bei mir auch. deswegen kannst du aber trotzdem was gg HA tun.  
nur nicht ohne eine ahnung davon, woran es liegt. daher geht es nicht ohne ursachenforschung.  
sollte der HA tatsächlich von zu hohem DHT kommen, käme progesteron topisch in betracht.  
die männer drüben im forum testen das derzeit mit ersten erfolgen. Progesteron  
("Schwangerschaftshormon") ist sehr potent gegen DHT und für eine zum schwanger werden  
eher nützlich als schädlich

Für die Schulärzte gibt es meist nur eine Richtung HA zu bekämpfen. Nämlich mit  
Hormonen.

minoxidil wird häufig empfohlen. zu recht. ist aber kein hormon.  
in der schwangerschaft und stillzeit soll man es aber nicht nehmen soweit ich weiß.  
es gibt viele andere möglichkeiten.  
sollte dein HA nährstoffbedingt sein ( zu wenig eisen, zink, B-Vitamine usw.) wäre es sogar  
unklug, nicht dagegen anzugehen, wenn du dir ein kind wünschst.

wie gesagt: der ursache nachgehen

LG

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [immerdiesehaare](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:54:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Progesteron? Ah ok, das klingt gut.  
Leider hat mir damals die Endokrinologie kein Wörtchen von anderen  
Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt, weder von Progesteron war die Rede, noch von  
minoxidil.  
Und als Laie geht man ja davon aus dass das DIE Fachmänner sind was Hormone o.ä. angeht  
und man sich darauf verlassen kann was sie sagen. Naja, da wären wir wieder beim Thema  
Schulmedizin und die Patienten nur als Karteikarte sehen...  
Hat dir ein Arzt von Progesteron erzählt? Oder hast du dich da eighändig im Internet schlaue  
gemacht?

Beim letzten Blutbild vor 3 Wochen (das hat man auf meinen Wunsch hin gemacht) konnte leider  
der Zink-Wert + Vitamin D Wert nicht wirklich ermittelt werden, warum auch immer.  
Eisen war an der unteren Grenze sowie ein Wert der auf einen evtl Vitamin B12 Mangel  
schliessen lässt.  
Nehme daher jetzt - wie vom Arzt verordnet - Eisenkapseln sowie Vitasprint.

Hab jetzt Anfang Dez. nochmal eine Blutabnahme wo wir uns um die anderen Werte kümmern werden - bzw

vielleicht mach ich das gleich bei der Hautärztin - sie möchte ja bestimmt auch ein Blutbild machen.

Jetzt hoff ich nur dass die noch neue Patienten nehmen und keine Wartezeit wie so oft von ein paar Wochen haben...

LG

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA

Posted by [lala](#) on Sun, 28 Oct 2012 19:43:30 GMT

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

---

immerdiesehaare schrieb am Sun, 28 October 2012 19:54 Progesteron?

Und als Laie geht man ja davon aus dass das DIE Fachmänner sind was Hormone o.ä. angeht und man sich darauf verlassen kann was sie sagen. Naja, da wären wir wieder beim Thema Schulmedizin und die Patienten nur als Karteikarte sehen...

LG

ich habe mich selbst informiert - musste ich, wie wir alle hier.

die schulmediziner müssen in vielen dingen basiswissen haben, in speziellen themen wie HA (der noch dazu keine krankheit, sondern nur ein symptom ist) kennen sie sich nicht so gut aus. hier im forum weiß man dazu wesentlich mehr

ich kann dir nur raten, dir alle bisher gemachten werte in kopie geben zu lassen (das ist ein patientenrecht) sowie auch alle künftigen

eisen- und vit B-mangel verursachen HA. in zusammenhang mit hormonmängeln sowieso. (vitasprint würde ich übrigens durch was günstigeres ersetzen; ist geldmacherei. nimm einen hochdosierten Vit B Komplex. Damit kannst du nichts falsch machen)

vitamin D und zink ( zink im vollblut messen lassen) wird daher oft nicht gemacht, weil der arzt es nicht mit seinem budget abrechnen kann/will. man muss oft selbst zahlen - sollte man auch. sind beides wichtige parameter! nicht nur bzgl HA  
vit D mangel haben hier viele HA betroffene

also lies dich hier ein wenig ein, auch im allgemeinen forum drüben (suchfunktion), schreib dir alle werte zusammen, die du untersucht haben möchtest und wenn der arzt es nicht machen lassen möchte, biete selbstzahlung an.

viel erfolg!

lala

---

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [immerdiesehaare](#) on Sun, 28 Oct 2012 20:13:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DANKE

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [immerdiesehaare](#) on Mon, 29 Oct 2012 14:46:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die ‚Haarspezialistin‘ bei der ich heute anrief entpuppte sich als Allgemeinmedizinerin mit dem Zusatz Heilpraktikerin.

Dh sie macht jetzt nicht die typischen Untersuchungen wie Trichogram o.ä. (über dessen Sinnhaftigkeit ja sowieso meine bzw die hier im Forum auseinandergehen) sondern schaut sich die Blutwerte an + macht sich ein ganzheitliches Bild von der jeweiligen Person.

Mit dem Thema ‚Haare‘ beschäftigt sie sich aber u.a. auch... und hat da schon einige Erfolge bei Patienten gehabt.

Einziger Nachteil - leider eine Privatpraxis, dh man muss alles selbst bezahlen als Kassenpatient.

Soll jetzt schauen dass ich mir Blutwerte nochmal bei meinem Hausarzt bzw Frauenarzt einholen (da das meiste ja die Kasse übernimmt) und damit dann zu ihr kommen, falls ich möchte. Werde da jetzt am kommenden MO mal für ein Vorgespräch hingehen... mit ihr mal meine Geschichte vorab ‚durchgehen‘.

Konnte auch direkt mit der Ärztin sprechen, klang super nett und bemüht.

Hab jetzt am FR einen Termin beim Frauenarzt, denk schon dass ich ihn davon überzeugen kann bez. den Hormonen mein Blut zu checken.

Zink, Vitamine ect müsste er ja auch testen können.... zumindest müsste es ja gehen wenn ich sage ich zahle die Mehrkosten.

Weiss jetzt nur nicht ob ich zB Eisen + Ferritin nochmal checken lassen soll, als ich vor 3 Wochen das Blutbild gemacht hatte war ich total erkältet, war dann evtl eher für die Füße als aussagekräftig. Da war der Eisenwert genau 33 (unterste Grenze lt Bericht) und der Ferritinwert war bei 79 (eigentlich ja OK)

Ich frag ihn einfach mal was er dazu sagt...

Schöne Woche euch!!

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [immerdiesehaare](#) on Mon, 29 Oct 2012 21:06:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Zusammen

hab doch noch mal eine Frage zu meinem Blutbild... den Schilddrüsenwerten (der Arzt meinte die sind ok aber ich hab mal ein bisschen gegoogelt und da gehen die Meinungen wohl auseinander)

TSH basal 2.00 (normal 0.30-4.20)  
FT4 1.1 (normal 0.9-1.7)  
FT3 2.7 (normal 2.0-4.4.)

Mein Eisenwert war bei 33 (normal 33-193)  
Ferritin 78 (normal 13-150)

Ausserdem war der MCHC Wert sehr niedrig, 31 (normal 32-36)

Falls meine Erkältung da nicht irgendwas beeinflusst hat - sind da jetzt irgendwelche Werte dabei die ihr nochmal genauer checken lassen würdet?  
Eisen nehm ich jetzt ja schon und wie gesagt B12, da der Arzt meinte der niedrige MCHC könnte auf einen Mangel schliessen...

Das ich mich oft nicht wirklich fit fühle, abgeschlagen, schwindelig und ohne Power haben die Ärzte bisher immer auf Nackenverspannungen geschoben...

LG

---

---

Subject: Aw: Plötzlich wieder HA  
Posted by [immerdiesehaare](#) on Sat, 03 Nov 2012 09:40:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen Zusammen,

war gestern beim Frauenarzt - hat mir Blut abgenommen um die Hormone zu checken.  
Hatte wohl vor 2 Jahren einen leicht erhöhten Testosteronwert. Daher hatte mir der Arzt (die Endokrinologie) Hormone verschrieben.

Jetzt mal schauen wie der Wert jetzt ist...

Habe jetzt im Internet gegoogelt... ob zB auch durch massiven Stress der Wert sich verändern kann.

Auf manchen Seiten steht dass durch Stress der Wert eher gesenkt wird - auf anderen Seiten steht dass durch Stress der Wert

erhöht ist.

Möchte mich jetzt mal vorab schon informieren, falls bei der Untersuchung rauskommt dass der Wert erhöht ist.

Falls ja, könnte es ja auch von dem ganzen Stress kommen den ich die letzten Monate hatte, falls es so ist dass der Wert dadurch erhöht sein kann. Dh er könnte ja im Prinzip wieder von selbst runtergehen oder??

Immerhin hat ja der Haarausfall auch nach Absetzen der Hormone wieder von allein aufgehört und die Haare sind nachgewachsen.

Falls der HA wirklich nur von dem leicht erhöhten Wert kam - dann hat der Körper es wohl geschafft das wieder von alleine auszugleichen!?

Hat von euch schon jemand die Erfahrung gemacht, dass der Testosteron-Wert von alleine (also ohne Hormone o.ä.) wieder runtergegangen ist - der HA plötzlich weg war und die Haare wieder nachgewachsen sind?

Glaub wenn wirklich rauskommt dass mein Wert zu hoch ist trau ich mich kaum mehr Sport zu machen - der erhöht ja den Wert wiederum.

So Sachen wie über 300KM an 2 Tagen radeln ist da wohl nicht mehr drin... oder jeden 2. Tag laufen gehen, hmm..

Da hat man ja Angst dass das alles evtl daher kommt...

Verzwickte alles...

Zumal der Arzt mir keinerlei Alternativen ausser Hormone vorab aufgezeigt hat. Er meinte wenn der Wert erhöht ist soll ich halt einfach wieder die Pille für ein paar Monate nehmen.

Toll, DAS wollte ich ja auf keinen Fall... vielleicht kann man den Wert ja auch durch andere Dinge senken - aber wenn der Arzt einen da nicht berät... ist es denk ich schwierig eine andere Behandlung auf eigene Faust, allein durch recherchieren im Netz zu beginnen...?!

LG