

Hallo ihr Lieben,

ich bin neu hier und wollte mich mal kurz vorstellen. Mir geht es eigentlich nur darum mich vielleicht mal mit jemandem austauschen zu können. Man fühlt sich ja immer recht allein mit dem Thema bzw. mag auch mit keinem Anderen darüber reden.

Ich bin mittlerweile 24. Angefangen hat der Haarausfall bei mir mit 16, etwa 3 Monate nachdem ich angefangen habe die Pille zu nehmen (wohl bemerkt eine der tollen neuen, die man auch bei AGA verschrieben bekommt). Bis dahin hatte ich überdurchschnittlich dicke Haare, die recht schwer zu bändigen waren. Da habe ich sogar noch die mit glatten, dünneren Haaren beneidet (so kann es gehen). Am Anfang habe ich mir da gar nicht so viel bei gedacht. Erst 1 1/2 Jahre später, als der Zopfumfang doch weniger wurde, bin ich doch zum Hautarzt. Der hat mir Zink und Biotin empfohlen sowie Ell Cranell. Er meinte, dass es erblicher ist wäre eher unwahrscheinlich, da ich einen tiefen Stirnansatz hätte und keine Geheimratsecken. Trotzdem sollte ich dann Ell Cranell und Regaine täglich abwechselnd nehmen. Was ich aber nicht getan habe. Regaine weigere ich mich bis heute zu nehmen. Zudem nahm er Blut ab. Die weiblichen Hormone waren durch die Pille extrem hoch. Die männlichen entsprechend gedrosselt. Es wurde dann Hashimoto festgestellt. Nachdem die Werte endlich richtig eingestellt waren, das dauerte fast ein Jahr, wurde der Haarausfall besser. Nachgewachsen ist aber nichts mehr. Ich war dann noch bei einem Haarspezialisten. Der sagte, es würde alles wieder ok werden, wenn ich einmal monatlich zu so einem Kopfhautpeeling komme. Diverse Blutwerte wurden da dann noch abgenommen und ich bekam eine Vitaminspritzenkur. Dieses Haarpeeling habe ich mir nur zweimal angetan. Dann war ich noch bei einem anderen Hautarzt. Der sagte mir, im vorderen Haarbereich sei es AGA. Im hinteren vllt ein Eisenmangel. Ich müsste sofort Regaine nehmen und regelmäßig kommen, um teure Vergleichsfotos zu machen. Das überzeugte mich auch nicht und sah mir nur nach Dollarzeichen in seinen Augen aus. Der Ferritinspiegel war auch entsprechend gering. Ich habe dann immer Kräuterblut getrunken, bis er wieder hoch war. Aber meine Haare hat das nicht interessiert.

Ich habe mich dann mit der Sache arrangiert. Trage meistens einen Zopf ohne Scheitel und wenn offen, dann nur mit der Vorderpartie nach hinten geklemmt und angesprayed. Aber es geht. Würde behaupten, dass es so auch keinem auffällt, der nicht weiß, wie dick meine Haare früher waren. Die meiste Zeit lasse ich mich davon nicht runterziehen. Nur manchmal an Tagen wie heute, wenn man die Sache zu lange im Spiegel betrachtet. Meine Schilddrüsenwerte sind jetzt seit Jahren ok. Die Haare gehen phasenweise mal mehr, mal weniger aus. Ob sie dabei lichter werden kann ich bisher nicht sagen. Mein letzter Anlaufpunkt war nun ein Homöopath. Er sagte mir, wenn die Schilddrüse einmal zuschlägt würden die Wurzeln zerstört und daher wachse nichts mehr. Damit könnte ich sogar leben. Aber ich habe Angst, dass es doch mehr wird und ich es irgendwann nicht mehr kaschieren kann. Und so bin ich jetzt hier bei euch gelandet. Woher es nun wirklich kam weiß ich immer noch nicht genau. Ob Schilddrüse, ob erblich. Das Muster ist eher diffus. Auch an den Seiten, nicht nur am Oberkopf sind sie dünner. In meiner Familie hat nur mein Opa mütterlicherseits eine Halbglatze. Alle anderen haben volles Haar. Meine Kopfhaut habe ich mir durch so sinnlose Wässerchen wie Ell Cranell erst richtig versaut. Nehme seit etwa 2 Jahren gar nichts mehr und habe trotzdem seitdem so feuchte Schuppen. Die rieseln aber nicht, sonder gehen nur mit den Nägeln ab. Jucken tun die auch nicht. Manchmal dachte ich auch schon, dass die Wurzeln bestimmt gar nicht atmen können.

So, das war meine Geschichte. Würde mich über Gespräche freuen.
Liebe Grüße,
Mira

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte
Posted by [susanne27](#) on Sat, 16 Nov 2013 18:06:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mira

hast Du aktuelle Blutwerte zur Hand?
Wieviel mcg LT nimmst Du zur Zeit ein?
Hast Du sonst noch Symptome einer SD-Unterfunktion?
Nimmst Du noch die Pille?

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte
Posted by [mirali](#) on Sat, 16 Nov 2013 18:22:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Susanne,

war jetzt vor einem halben Jahr das letzte Mal Bkut abnehmen. TSH ist immer so um 1 und die freien auch mittig in der Norm. Also eigentlich alles top. Andere Beschwerden außer den Haarausfall hatte und habe ich nicht. Die Pille nehme ich seit knapp über zwei Jahren nicht mehr. Mache seitdem Nfprund habe seit etwa einem Jahr ganz regelmäßige Zyklen zwischen 28 und 30 Tagen. Habe keinen Hormonstatus machen lassen, da die Zyklen ja so vorbildlich sind, auch mit Eisprung. Also müsste in der Richtung ja auch alles hinlängen. Habe und hatte auch immer reine Haut, also keine Anzeichen für zu viel männliche Hormone.
LG Mira

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte
Posted by [susanne27](#) on Sat, 16 Nov 2013 18:39:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann ist der HA wahrscheinlich nicht hormonell bedingt.
Nimmst Du denn irgendwelche NEM ein?
Hast Du vor einem Jahr diverse Vitamine wie B12, D, Zink usw bestimmen lassen?
Vielleicht ist es nur ein Vitaminmangel?

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte
Posted by [mirali](#) on Sat, 16 Nov 2013 19:06:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also damals vor 5 Jahren hat der Hautarzt sämtliche Vitamine geprüft und meinte, dass alles ok ist. Jahrelang war aber mein Kupferspiegel bei normalem Zinkspiegel zu hoch. Das kann wohl von der Pille kommen. Habe das nach dem Absetzen der Pille aber nicht nochmal testen lassen. Als ich 2011 die Vitaminspritzen bekommen hab war B12 zu niedrig, aber danach ok. Zwecks Eisen mache ich immer so alle drei Monate eine Kur mit Kräuterblut. Gibt es denn noch irgendwelche Vitamine, die du empfehlen würdest nochmal zu testen. Also so richtigen Haarausfall wie damals habe ich nicht mehr, aber es sind halt auch nie wieder welche nachgekommen. Täglich sind es immer so um die 40 und beim Waschen manchmal bis zu 300 (geschätzt), aber ich wasche auch nur ca. alle 4 Tage. Aber selbst wenn es ein Vitaminmangel wäre, da das Ganze jetzt ja schon vor 7 Jahren angefangen hat, wäre es wohl auch illusorisch sich noch Hoffnungen auf Neuwuchs zu machen, oder? Davon liest man ja nur sehr selten.

Achso, habe heute mit einer Kurpackung Haar Aktiv Kapseln von Abtei angefangen. Ansonsten nehme ich nichts. Habe lange Selen genommen, aber da war dann irgendwann der Spiegel im Blut zu hoch.

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte
Posted by [susanne27](#) on Sat, 16 Nov 2013 19:19:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht unbedingt, bei mir hat der HA vor über 10 Jahren angefangen und mein Status ist in den letzten Monaten definitiv besser geworden.

Wenn Du seit 2011 keine Vitaminspritzen mehr bekommen hast, könnte es sein, dass Du inzwischen wieder diverse Mängel hast.

Ich würde auf jeden Fall einen hochdosierten Vitamin B-Komplex empfehlen, ausserdem Biotin (2 - 5 mg am Tag), immer wieder mal Zink (z.B. 20 mg am Tag) und ggf. auch Probiotika für den Darm. Die können teuer sein, daher kaufe ich sie mir nicht mehr und mache selbst Kombucha, was sehr viele Probiotika und andere tolle Sachen enthält. Algen wie Spirulina und Chlorella sind auch immer gut, weil sie auch viele Aminosäuren enthalten aber vom Geschmack her nicht jedermanns Sache (sofern man Pulver einnimmt).

Vitamin D würde ich testen lassen, Ferritin ebenfalls und bei einem Mangel einnehmen.

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte
Posted by [mirali](#) on Sat, 16 Nov 2013 19:38:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, ich danke dir für die Hinweise. Dann werde ich die demnächst nochmal überprüfen lassen. Aber wo ich damals die Spritzen bekommen habe ist ja leider auch nichts nachgewachsen. Jedenfalls ist mir nichts aufgefallen. Vitamin D wurde aber, glaube ich, noch nie geprüft. Wegen der Probiotika mache ich alle halbe Jahre eine 6-Wochen-Kur mit Pro Em San von Tisso. Reicht das aus? Und wegen der Haarkapseln, die sind folgendermaßen dosiert:

Vitamin B1 1,2mg (110%)
B2 1,4mg (100%)

B6 1,7 mg (120%)
B12 3,0 µg (120%)
Zink 5,0 mg (50%)
Pantothensäure 5,4 mg (90%)
Biotin 60 µg (120%)
Niacin 16 mg NE (100%)
Folsäure 150 µg (75%)

Ist das ausreichend? Werde jetzt auch gleich noch eine Kur mit Eisen machen.

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte
Posted by [susanne27](#) on Sat, 16 Nov 2013 19:53:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist alles ziemlich niedrig dosiert und viele merken eine Verbesserung erst bei sehr hohen Dosen (gerade bei den B-Vitaminen und bei Biotin).
Wie gesagt Biotin mind. 1000 mcg (1 mg), manche nehmen auch 5 mg am Tag, ich nehme 5 mg alle 3 Tage ein.
Bei den B-Vitaminen sollte Vitamin B5 und B6 z.B. bei 50-100 mg liegen und Vitamin B12 bei mind. 50 mcg. Einige mit einem B12 Mangel nehmen auch 500-1000 mcg B12 am Tag ein. Bei Folsäure wären 400 mcg nicht schlecht. Bei Zink können es 15-30 mg am Tag sein.

Ich merke es zuerst immer an den Fingernägeln. Wenn ich wenig oder kein Biotin nehme dann reißen meine Nägel schnell ein und sind brüchig. Fange ich an Biotin hochdosiert einzunehmen sind meine Fingernägel nach einer Woche hart wie Stahl. Manchmal braucht es eben eine sehr hohe Dosis, bis sich eine Veränderung/Verbesserung bemerkbar macht. Bei den wasserlöslichen Vitaminen braucht man auch vor einer Überdosis keine Angst zu haben, weil ein Überschuss über den Urin ausgeschieden wird. Wenn man natürlich einen schweren Nierenschaden hat, muss man aufpassen aber davon ist ja nicht auszugehen.

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte
Posted by [mirali](#) on Sat, 16 Nov 2013 20:02:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, ich danke dir . Eine Frage hätte ich noch. Bekomme ich die in der hohen Dosierung auch in der Drogerie oder nur in der Apotheke? Kannst du einen Hersteller empfehlen?

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte
Posted by [susanne27](#) on Sat, 16 Nov 2013 20:25:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich im Ausland lebe, kaufe ich meine ganzen NEM in USA weil es da am günstigsten ist.

Allerdings gibt es in UK oder in NL auch verschiedene Webseiten, wo man hochdosierte NEM bestellen kann. Webseiten wären z.B. HIER oder HIER oder HIER. Bei der letzten Adresse habe ich schon 2x etwas für meine Eltern bestellt.

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte

Posted by [mirali](#) on Sun, 17 Nov 2013 11:40:41 GMT

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

Danke, Susanne. Habe jetzt den B-Vitamin-Komplex bestellt für drei Monate. Dann werde ich auch nochmal eine Eisenkur machen. Mein Ferritinspiegel lag damals bei 9 (!), nachdem ich Kräuterblut genommen hatte um die 40. Habe es aber nur schon ewig nicht mehr testen lassen. Könnt ihr denn auch da ein Präparat empfehlen? Ich weiß ja nicht, ob das Kräuterblut ausreichend ist. Ich esse auch nur einmal in der Woche Fleisch, Wurst gar nicht. Zusätzlich nehme ich jetzt das Plantur 21. Wenn es doch AGA sein sollte, hilft das nichts, das weiß ich. Aber ich dachte, falls es doch irgendein Vitaminmangel ist, führt das ja auch der Kopfhaut noch Vitamine zu. Wie gesagt, Haarausfall habe ich ja so richtig eigentlich seit ein paar Jahren nicht mehr, aber es ist halt auch nie was nachgekommen. Auch wenn ich dahingehend die Hoffnung ja schon so gut wie aufgegeben habe, drehe ich mich doch mit einer Frage immer wieder im Kreis. Erstmal ist es doch unwahrscheinlich, dass AGA bei Frauen schon mit 16 auftritt. In meiner Familie hat ja wie gesagt nur mein Opa eine Halbglatze und bei ihm hat es aber auch erst in den 20ern angefangen. Dazu kommt, dass der Haarausfall mit Einnahme der Pille begonnen hat und das war ja sogar die Belara als antiandrogene Pille. Das macht doch absolut keinen Sinn, dass dadurch AGA ausgelöst wird, oder? Andererseits ist es wahrscheinlich fraglich, ob durch einen Vitaminmangel die Haare so sehr dünn werden können, ohne dass in den sechs Jahren was nachwächst...Meine Mama und meine Oma hatten damals wohl von der Pille auch Haarausfall bekommen (wobei die damals wahrscheinlich noch ganz anders dosiert war). Allerdings sind nach dem Absetzen alle wieder nachgewachsen...sie haben die Pille aber auch keine sechs Jahre genommen. Manchmal überlege ich nun doch schon Regaine zu nehmen. Obwohl ich nicht weiß, ob das überhaupt was bringt, da ich ja wie gesagt keinen starken Haarausfall mehr habe. Außerdem würde es wohl auch bedeuten anzuerkennen, dass es doch AGA ist, was ich irgendwie so richtig nicht glauben kann und will. So geht es hier ja vielen von euch auch, wie ich das so gelesen habe. Ich staune auch darüber, dass so viele in meinem Alter hier sind, wo AGA ja doch eher ein Phänomen der Wechseljahre sein soll...

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte

Posted by [susanne27](#) on Sun, 17 Nov 2013 14:00:44 GMT

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

mirali schrieb am Sun, 17 November 2013 12:40: Danke, Susanne. Habe jetzt den B-Vitamin-Komplex bestellt für drei Monate. Dann werde ich auch nochmal eine Eisenkur machen. Mein Ferritinspiegel lag damals bei 9 (!), nachdem ich Kräuterblut genommen hatte um die 40. Habe es aber nur schon ewig nicht mehr testen lassen. 40 ist leider auch noch zu niedrig, besser wäre ein Ferritin im Bereich von 70-100.

mirali schrieb am Sun, 17 November 2013 12:40

Könnt ihr denn auch da ein Präparat empfehlen? Ich weiß ja nicht, ob das Kräuterblut ausreichend ist. Ich esse auch nur einmal in der Woche Fleisch, Wurst gar nicht. Warum probierst Du nicht die Ferro sanol duodenal aus der Apotheke?

mirali schrieb am Sun, 17 November 2013 12:40Außerdem würde es wohl auch bedeuten anzuerkennen, dass es doch AGA ist, was ich irgendwie so richtig nicht glauben kann und will. So geht es hier ja vielen von euch auch, wie ich das so gelesen habe. Ich staune auch darüber, dass so viele in meinem Alter hier sind, wo AGA ja doch eher ein Phänomen der Wechseljahre sein soll...

Also an Deiner Stelle würde ich erst einmal alle anderen Ursachen ausschliessen bzw. sämtliche Vitamine auffüllen und die Ernährung genau unter die Lupe nehmen + ggf. verbessern bevor ich einen Gedanken an die "Diagnose" AGA verschwende. Aber das ist natürlich jedem selbst überlassen. Wenn Du denkst Regaine könnte Dir helfen und Du fühlst Dich dadurch besser, dann versuch es aber das ist alleine Deine Entscheidung. Ich selbst würde Regaine nicht nehmen, sondern erst einmal andere Alternativen ausprobieren, wie z.B. Rizinusöl vor der Haarwäsche, was sehr vielen Anwendern Neuwuchs beschert hat.

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte

Posted by [mirali](#) on Mon, 18 Nov 2013 08:25:47 GMT

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

Rizinusöl habe ich mir vor einiger Zeit aus der Apotheke geholt. Aber bisher nur zweimal angewendet. Hatte gelesen, dass man es die ganze Nacht drauflassen soll und mit einer Plastiktüte auf dem Kopf zu schlafen fand ich total unbequem . Aberdu sagst vor dem Waschen reicht? Dann wäre es ja noch einen Versuch wert. Wie lange lässt du es denn einwirken?

Die Ferro sanol Tabletten hole ich heute gleich. Wenn ich im Janur die Schilddrüsen Werte überprüfen lasse, werd ich noch Vitamin D mitmachen.

Subject: Aw: Hallo an alle und meine Haargeschichte

Posted by [susanne27](#) on Mon, 18 Nov 2013 12:16:06 GMT

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

Es reicht wenn Du das Öl 1-2 Stunden einwirken lässt.