

---

Subject: Haarausfall? Welche Ursache?

Posted by [cari21](#) on Fri, 24 Oct 2014 16:42:46 GMT

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

---

Hallo, ich bin leider ziemlich verzweifelt

Ich habe vor etwa 2-3 Jahren gemerkt, dass meine Haare (zunächst unbemerkt) immer dünner geworden sind.

Mir sind die Haare nie in großen Mengen ausgefallen, sondern eher schleichend und über den ganzen Kopf verteilt.

Ich hatte als Kind eher dünne Haare und mit 13/14 sind sie dann viel dichter geworden.

Kurze Zeit danach scheinen meine Hormone völlig aus dem Gleichgewicht geraten zu sein.

Ich habe ziemlich fettige Haut bekommen, Pickel, etc.

Ich dachte lange Zeit, das alles sind eben Hormonschwankungen der Pubertät und das gibt sich alles noch.

Jetzt bin ich 19 und nichts hat sich verändert. Obwohl ich mich seit 2 Jahren extrem gesund ernähre, Stress vermeide etc., weil ich dachte ICH bin Schuld daran, dass meine Hormone schwanken.

Ich dachte ne Zeit lang, der Haarausfall kommt von der Schilddrüse. Ich habe eine ganz leichte Unterfunktion (nehme eine Dosis von 25), aber dadurch hat sich nichts geändert.

Lange hab ich mir eingeredet, ich hab einfach dünne Haare und bilde mir das ein. Aber wenn ich einen Scheitel mache, egal wo, sieht man immer meine Kopfhaut, als hätte jemand konsequent über den ganzen Kopf Haare rausgerissen (so Punkte)

Meine Haare sehen irgendwie verkümmert aus, als würden sie nicht besonders viel wachsen.

Mein Scheitel am Oberkopf sieht nicht direkt nach Haarausfall aus, sondern es sieht so aus, als hätte ich dünne Haare. Dafür hab ich richtige Geheimratsecken, wenn ich einen Zopf mache. Hätte ich nicht noch einigermaßen mein Volumen erhalten, würde ich nicht daran glauben, dass meine Haare auch anders aussehen könnten.

Ich könnte jedesmal heulen, wenn ich meine Haare sehe, weil ich weiß, dass sie nicht so wären, wenn mein Körper nicht irgendein Problem hätte.

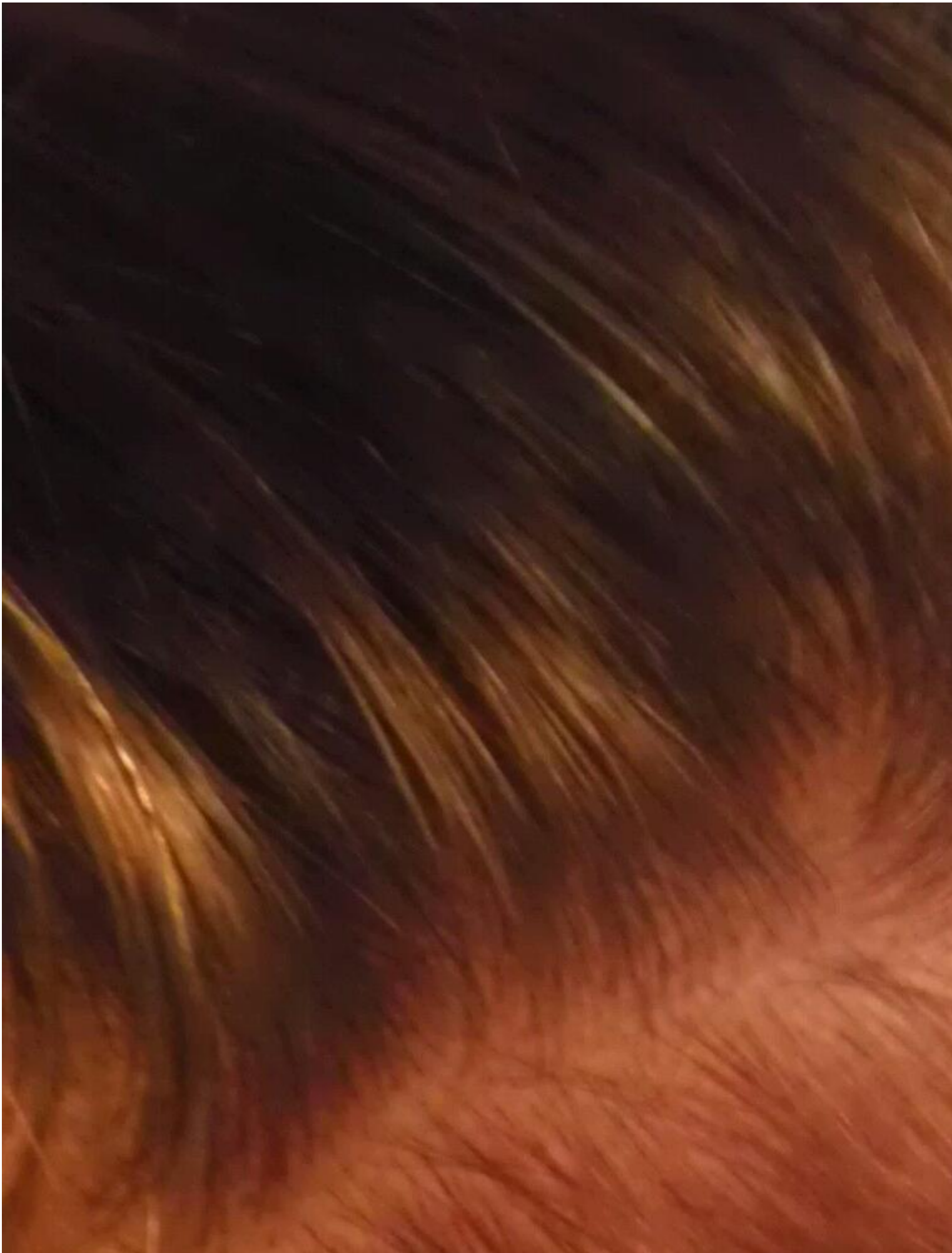
Was kann ich tun? Welche Art Haarausfall habe ich höchstwahrscheinlich?

Hoffe mir kann jemand helfen

---

## File Attachments

1) [IMAG5197-1.jpg](#), downloaded 851 times



Subject: Aw: Haarausfall? Welche Ursache?  
Posted by [VRoth](#) on Fri, 24 Oct 2014 17:33:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Hast du mal deine sonstigen Blutwerte checken lassen? Eisen, Ferritin, Vitamin D etc?  
Wenn du sagst, es ist überall licht bzw es fällt überall aus, dann spricht es eher für einen diffusen Haarausfall, so wie ich ihn wohl auch habe. Dieser kann unter anderem durch Schilddrüsenprobleme kommen (du kannst übrigens auch falsch eingestellt sein) kommen oder durch Mangel- oder Fehlernährungen, Stress, Diäten.. Da lichtet sich irgendwann auch der Scheitel. Oder hast du Familienmitglieder, die ebenfalls Haarprobleme haben?

---

Subject: Aw: Haarausfall? Welche Ursache?  
Posted by [cari21](#) on Fri, 24 Oct 2014 19:52:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also Eisen ist kontrolliert worden, da ich schon mehrmals Blutbild wegen Schilddrüse machen musste. War immer so in der Mitte bis oberer Bereich der Referenzwerte. Ferritin und Vitamin D wurden noch nie kontrolliert. Hormone auch keine, bis auf TSH.

Welche Werte sollte ich denn alle kontrollieren lassen? Und kann man das einfach so fordern? Mein Hausarzt zielt sich da immer sehr, wenn man was außerhalb vom Standard-Blutbild kontrollieren lassen möchte. Wo könnte ich sonst noch hingehen? Endokrinologe?

Ich nehme die Schilddrüsen-Tabletten erst seit 3 Monaten, davor hatte ich Werte zwischen 2,4-3,7, laut Arzt hab ich dem Ultraschallbild nach aber kein Hashimoto (haben viele in der Familie, Haarausfall eig. keiner, nur meine Mutter mal nach 1 Schwangerschaft) auch wenn ich erhöhte TPO-AK und Tg-Ak habe.

Keine Ahnung, was in meinem Körper vor sich geht. Hab jetzt auch seit 1 1/2 Jahren chronische Halsschmerzen ohne das man ne klare Diagnose stellen kann. Hab sehr das Gefühl, mein Immunsystem ist geschwächt und muss ständig gegen was ankämpfen :/

---

Subject: Aw: Haarausfall? Welche Ursache?  
Posted by [VRoth](#) on Fri, 24 Oct 2014 22:37:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also Ferritin musste ich extra ansprechen, aber nicht extra bezahlen. Das ist der Eisenspeicher, der nicht wirklich was mit dem reinen Eisen an sich zu tun hat. Den sollte man unbedingt testen lassen, da die Haare erst ab einem Ferritinwert von 70 wirklich wachsen können. Zink und solche Geschichten muss man, wenn man die testen möchte, glaube ich extra bezahlen. Tsh ist auch so ne Sache: der TSH-Wert alleine ist nicht aussagefähig, da dieser zB auch durch Stress erhöht werden kann. Für die Schilddrüsendiagnose ist vor allem der ft3 und der ft4-Wert, also die freien Radikale wichtig. Aber ich denke, auch da sollte man nicht dem Hausarzt vertrauen, sondern zum Endokrinologen gehen. Mein Hausarzt sagte mir, mein TSH ist ok und der Endokrinologe stellte eine dicke Unterfunktion fest. Diese allein kann schon zu Ausfall

führen, da muss man nicht mal Hashi haben, was natürlich noch weit schlimmer ist. Allgemein kann ich sagen, dass mein HA wahrscheinlich durch ne dicke Hormonerschütterung und die Schilddrüse aufgelöst wurde. Wenn du sagst, du hast ständig Infekte, kann auch das Immunsystem komplett irritiert sein. Lass auf jeden Fall nochmal Ferritin checken. Und allgemein muss man sagen: alles, was sich auf die Haare auswirkt, setzt erst nach 3-6 Monaten ein, da da erst die neue Wachstumsphase beginnt. Also hab auch mit deinen Schilddrüsen-Tabletten Geduld (ich weiß, leichter gesagt als getan) und vertraue dich einem Endokrinologen an!

LG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall? Welche Ursache?  
Posted by [PeterHahn87](#) on Mon, 27 Oct 2014 01:03:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Angeblich soll ja Omega 3 Fettsäure und Vitamine A, D, E und K helfen

---

---

Subject: Aw: Haarausfall? Welche Ursache?  
Posted by [Cora](#) on Mon, 27 Oct 2014 11:36:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

cari21 schrieb am Fri, 24 October 2014 21:52 Mein Hausarzt ziert sich da immer sehr, wenn man was außerhalb vom Standart-Blutbild kontrollieren lassen möchte.

Wenn ich das lese, könnt ich schon wieder .... soooo ausrasten. Denen scheint es echt lieber zu sein, dass Frau ne handfeste Depression entwickelt und sich dann jahrelang mit der (kostenintensiven!) Behandlung rumschlägt, als einfach mal EIN vernünftiges Blutbild zu machen. IDIOTEN

Sorry, aber das musste jetzt sein.

cari21 schrieb am Fri, 24 October 2014 21:52 Ich nehme die Schilddrüsen-Tabletten erst seit 3 Monaten, davor hatte ich Werte zwischen 2,4- 3,7, laut Arzt hab ich dem Ultraschallbild nach aber kein Hashimoto (haben viele in der Familie, Haarausfall eig. keiner, nur meine Mutter mal nach 1 Schwangerschaft) auch wenn ich erhöhte TPO-AK und Tg-Ak habe.

WAS ZUM TEUFEL sagt denn dein Arzt, dass die erhöhten Antikörper anzeigen? Wenn kein Hashimoto?? Frag ihn mal, woher die Werte kommen und was sie seiner Meinung nach aussagen. Auf die Antwort wär ich echt gespannt.

Spaß beiseite, geht bitte bitte zu einem anderen Arzt. Endokrinologe oder auch einfach erstmal zu nem anderen Hausarzt, der jetzige ist ein Kurpfuscher.

Permanente Infekte können übrigens auch ein Symptom für ne nicht funktionierende

Schilddrüse sein. ALLES MÖGLICHE kann von der SD kommen, und ein TSH von 3,7 ist definitiv zu hoch. Du brauchst ein Blutbild mit:

TSH

ft3 und ft4 (das sind keine freien Radikale, sondern freie Schilddrüsen-Werte, die anzeigen, was dein Körper effektiv zur Verfügung hat!)

Eisen + Ferritin

Vitamin B12 (besser Holotranscobalamin oder kurz Holo-TC, das ist der aussagekräftigere Vit B12 Wert, kennen aber viele Docs nicht!)

25-Hydroxy-Vitamin D3

Folsäure

Zink (im Vollblut, nicht im Serum)

Estradiol (um den 3. Zyklustag herum)

Progesteron (am 21. Zyklustag)

Testosteron

DHT

freie Androhene

Prolaktin

... mehr weiß ich grad nicht

Du nimmst keine Pille, oder?

---

Subject: Aw: Haarausfall? Welche Ursache?

Posted by [VRoth](#) on Mon, 27 Oct 2014 12:48:22 GMT

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

Oh stimmt, sorry, das mit den freien Radikalen habe ich fälschlicherweise geschrieben.

---

Subject: Aw: Haarausfall? Welche Ursache?

Posted by [cari21](#) on Tue, 28 Oct 2014 12:10:00 GMT

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

Erstmal danke für eure Antworten

Ich war vor nem Jahr schonmal bei einer Endokrinologin. Die hat dann ein Ultraschall gemacht mit dem Kommentar "Ganz normal sieht es nicht aus, aber man kann keine Entzündung erkennen" und fertig. Und Blut abgenommen hat sie natürlich auch nicht, sondern das 3 Monate alte Ergebnis vom Hausarzt, mit TSH 3,7 angeguckt und gemeint, "der ist ja auch in Ordnung". Danach dachte ich mir, warum bin ich da jetzt eigentlich hingegangen?

Der Nuklearmediziner hat beim Ultraschall auch nichts gesehen, meinte aber meine Beschwerden

und meine Werte würden zu ner leichten Unterfunktion passen und seitdem nehm ich die Tabletten. Er hatte das gleiche Blutbild wie die Endokrinologin vor sich...

Aber ansonsten hab ich eher das Gefühl, dass mir niemand wirklich helfen kann oder möchte

z.B.. war ich wegen der Halsschmerzen bei zwei HNOs.

Der eine sagt: nehmen sie halt mal ne Zeit lang Schmerztabletten (3 am Tag!), die sind entzündungshemmend.

Der andere: wenn es nicht Reflux ist, dann muss es psychosomatisch sein. Dann hat er sich meinen Hals angeguckt: chronisch entzündete Mandeln. Obwohl ich noch nie ne Mandelentzündung hatte und da auch kein Eiter ist. Und ich bis vor 1 1/2 Jahren nie Halsschmerzen hatte. Er meinte dann, ich muss entscheiden, wie schlimm die Schmerzen sind und sie dann eben rausoperieren lassen, fertig.

Bei meinem Hausarzt sprech ich die Halsschmerzen inzwischen nicht mehr an und den Haarausfall garnicht erst an, der fragt dann immer, ob ich Probleme mit meiner Familie, Freund, etc. habe, also die Psycho-Schiene.

Das Beste war der Kommentar "mensch, so viele Haare" (von dem Haarausfall hab ich zu ihm nie was gesagt), als er irgendwas abhören musste

Und ich würde ja immer so "geknickt" aussehen... Hm, warum wohl?

Kann ich denn wegen dem Haarausfall einfach so zu einem (fähigen) Endokrinologen gehen und der checkt die von euch genannten Sachen ab?

Ich habe die Pille extra nicht genommen, weil ich drauf gewartet habe, dass sich evtl. Hormonschwankungen von selber ausgleichen und ein Blutbild sonst quasi nicht dem "ursprünglichen" Zustand entsprechen würde.

Mein Haarausfall muss jedenfalls vom Körper selber kommen, und nicht, weil ich die Pille oder ein anderes Medikament abgesetzt habe.

---

Subject: Aw: Haarausfall? Welche Ursache?

Posted by [Cora](#) on Tue, 28 Oct 2014 13:21:34 GMT

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

---

cari21 schrieb am Tue, 28 October 2014 13:10

Kann ich denn wegen dem Haarausfall einfach so zu einem (fähigen) Endokrinologen gehen und der checkt die von euch genannten Sachen ab?

Ich würde auf keinen Fall "nur" wegen Haarausfall hingehen. Du hast ja noch andere Beschwerden - ständige Infekte, Dauerhalsschmerzen, anscheinend ne chronische Mandelentzündung (obwohl nie ne akute gehabt ) ... am besten bist du außerdem immer total schlapp und müde und vielleicht frierst du auch extrem schnell.

Klingt jetzt wahrscheinlich blöd. Aber du HAST ne Unterfunktion. Ärzte, die sich auskennen, behandeln ab nem TSH von 2,5. Und du nimmst ne sehr niedrige LT-Dosis ... könnte sein, dass die nicht reicht. UND du hast erhöhte Antikörper. Es wäre wirklich sinnvoll, nen fähigen

Hormonspezi draufgucken zu lassen. Und so einer reagiert meist sehr schnell, wenn man erstmal die klassischen Beschwerden runterbetet.

Tipp in dem Zusammenhang: Lieber nicht erwähnen, dass du etwas depressiv bist. Auch wenn du dir sicher bist, dass das VOM Haarausfall kommt und nicht umgekehrt. Aber viele Ärzte freuen sich ein Loch in den Bauch, wenn sie dich in die Psychoecke stellen können. Dann kriegst du ein AD und heulst irgendwann zwar nicht mehr so viel (= Behandlungserfolg für den Doc!), aber deine Probleme bleiben ungelöst.

cari21 schrieb am Tue, 28 October 2014 13:10

Ich habe die Pille extra nicht genommen, weil ich drauf gewartet habe, dass sich evtl. Hormonschwankungen von selber ausgleichen und ein Blutbild sonst quasi nicht dem "ursprünglichen" Zustand entsprechen würde.

Schlau von dir Und falls es bei dir an den Sexualhormonen liegen sollte ... versuch, dich mit naturidentischen Hormonen und nicht mit ner Pille behandeln zu lassen.

Es kann allerdings wirklich gut sein, dass bei dir alles mit der SD zusammenhängt. Und falls du ne zu niedrige Dosis Hormone nimmst, ändert das natürlich nichts an deinem Haarausfall. Es liegt jetzt also alles daran, einen Arzt zu finden, der sich ein bisschen auskennt und bereit ist, deine Schilddrüse vernünftig einzustellen.