
Subject: diffuser Haarausfall

Posted by [apfelbonbon](#) on Wed, 26 Nov 2014 10:46:23 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

seit längerem bin ich ein stiller Leser und habe mich jetzt dazu entschlossen euch meine Geschichte zu erzählen und hoffe dass ihr vielleicht noch einen Rat für mich habt. Ich bin 22 Jahre und weiblich.

Angefangen hat alles Ende Januar diesen Jahres.

Im Januar bemerkte ich zum ersten mal dass recht viele Haare beim Föhnen im Waschbecken liegen blieben, zuerst war ich noch nicht sehr alarmiert, doch als dieser Zustand mehr als 3 Wochen anhielt, suchte ich zum ersten Mal einen Arzt auf.

Ergebnis: Alles soweit in bester Ordnung allein der Ferritin Wert war mit 27,7 etwas zu niedrig, (Schilddrüse mit TSH: 2,72, ft4: 14,4, ft3: 4,6). Die kommenden Monate nahm ich dann Ferro Sanol, bis der Speicher wieder auf 66 erhöht war.

Über viele Informationsseiten im Internet stieß ich dann auf die Information dass die Pille ebenfalls ursächlich an meinem Haarsausfall sein könnte (ich nahm die Maxim zu diesem Zeitpunkt etwa 5 Monate, davor die Bellissima, die ich aufgrund von Schmierblutungen wechselte). Ich wechselte also zurück zur Belissima weil ich in der Maxim den Übeltäter sah. Tatsächlich stellte sich nach etwa 6 Wochen eine deutliche Besserung ein. Ich verlor von 200 Haaren täglich, vielleicht noch 80-90 am Tag und war überglücklich! Dies war von Mai bis Ende Juni 2014.

Leider stellten sich auch wieder ziemlich starke Zwischenblutungen unter der Bellissima ein und Anfang Juli begann der Horror Haarausfall erneut, allerdings mit etwa 150-200 Haaren täglich. Ich besuchte dann eine Hautärztin, die nicht verstand wie ich mit der Maxim aufhören konnte, weil diese nur positiv für die Haare sein könnte und sagte ich solle diese schleunigst wieder nehmen. Sie verschrieb mir ebenfalls Eil-Cranell und Inneov Haarfülle. Die nächsten 3 Monate nahm ich also diese neue Kombination aus Medikamenten sowie die Maxim und mein Haarstatus blieb mit etwa 150 Haaren täglich unverändert. Nun nehme ich die Maxim etwa 4 Monate und seit 2 Wochen hat sich ein noch viel gravierender Haarausfall eingestellt. Ich verliere etwa 250 Haare täglich und bin psychisch recht labil geworden. Ich weiß nicht mehr wie ich mir helfen soll und hoffe dass ihr eventuell einen Rat für mich habt.

Ah und dass ich es nicht vergesse im April habe ich beim Hautarzt ein Trichoscan vornehmen lassen, bei dem man herausfand dass sich etwa 33% der Haare in der Telogenphase befinden.

Danke dass ihr meine Geschichte gelesen habt.

Liebe Grüße

Subject: Aw: diffuser Haarausfall

Posted by [Sonnenschein1988](#) on Wed, 26 Nov 2014 16:31:11 GMT

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

Hi!

Mir geht es ähnlich wie dir. Ich habe seit Anfang Jänner starken Haarausfall, alle 2 tage beim

Waschen ca. 250 Haare an den anderen Tagen ca. 100. Das seit fast 1 Jahr, dementsprechend licht sind meine Haare und ich bin deswegen ziemlich depressiv geworden. Ich habe auch die Pille (Yasminelle) als Ursache in Verdacht. hab dann auf die Belissima gewechselt, da wurde es aber viel schlimmer. Habe dann im April ganz abgesetzt. Seitdem hat sich nicht viel verändert, die Haare fallen immer noch stark aus und seit ein paar Tagen werde ich auch konkret auf meine wenigen Haare angesprochen. Danach könnte ich immer losheulen. Allerdings muss ich dazu sagen, dass sich mein Zyklus noch gar nicht normalisiert hat. Ich hoffe also dass der Spuk aufhört, wenn meine Hormone wieder im Lot sind.

Die Pille selbst kann starken Haarausfall auslösen, steht bei meiner Pille sogar unter Nebenwirkungen.

LG Sonnenschein

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Cora](#) on Wed, 26 Nov 2014 18:43:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonnenschein1988 schrieb am Wed, 26 November 2014 17:31

Die Pille selbst kann starken Haarausfall auslösen, steht bei meiner Pille sogar unter Nebenwirkungen.

JEDE Pille kann Haarausfall auslösen, und bei fast allen steht das auch im Beipackzettel. Deswegen ist der Wechsel auf eine andere Pille leider sehr oft nicht die Lösung. Eher im Gegenteil, denn ein Pillenwechsel kann noch mal zusätzlich (oder auch ganz allein) Haarausfall verursachen. Jede Hormonschwankung kann das, jeder Pillenwechsel ist eine H-Schwankung, und jede Pille stört das hormonelle Gleichgewicht im Körper.

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [apfelbonbon](#) on Tue, 09 Dec 2014 09:58:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würdet ihr mir denn raten die Pille abzusetzen oder auf ein anderes Präparat umzusteigen?

Ich bin gerade in der Pillenpause und habe den vierten Blister der Maxim beendet. Heute beim Waschen habe ich knapp 300 Haare verloren (ich wasche täglich).

Ich habe Angst dass ich zu voreilig handle und ich eventuell noch Zeit brauche um mich an die Pille zu gewöhnen, andererseits hab ich auch einfach sehr große Angst dass sie eventuell der Auslöser ist ..

Habe am 5 Januar meinen nächsten Frauenartermin, da dachte ich könnte ich zu einer Alternative zur Maxin fragen ..

Was würdet ihr mir denn raten? bin echt verzweifelt, ich leide ziemlich stark unter dem Ausfall!

Beste Grüße

Subject: Aw: diffuser Haarausfall

Posted by [Sonnenschein1988](#) on Tue, 09 Dec 2014 10:34:42 GMT

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

Liebe Apfelbonbon!

Ich bin mir ganz sicher, dass die Pille bei MIR der Auslöser für den Haarausfall ist. Ansonsten gibt es bei mir keinen Grund, warum mir die Haare ausfallen. Mir geht es generell besser seit ich die Pille abgesetzt habe, kaum Kopf- und Magenschmerzen mehr Haarausfall ist noch da, allerdings habe ich immer noch keinen regelmäßigen Zyklus und auch keinen Eisprung, und das obwohl ich schon vor 8 Monaten die Pille abgesetzt habe. All das zeigt mir, wie sehr mir die Pille geschadet hat- Ich bin mir inzwischen ganz sicher, dass der HA stoppt, wenn meine Hormone wieder im Gleichgewicht sind. Es wachsen auch viele noch (wenn auch noch zu wenige). Seit ich mir sicher bin, dass die Ursache ist, geht es mir psychisch auch viel besser!!

Ich kann dir daher nur raten die Pille abzusetzen und dass ganze Absetzen aber auch mindestens 1 Jahr durchzuziehen. Die Maxim ist ja sehr stark und greift ganz extrem in den Hormonhaushalt ein.

Übrigens Inneov habe ich auch genommen, hat gar nix gebracht! Ich nehm jetzt gar nix mehr, diese Präparate bringen nur was wenn man einen ganz extremen Mangel hat. Mehr Eisen hat bei mir übrigens auch nichts gebracht. Ich konzentriere mich jetzt darauf, mein Hormongleichgewicht mit natürlichen Mitteln wieder herzustellen. Ursachenbekämpfung ist angesagt, nicht Symptomunterdrückung

Ich wünsche dir viel Glück, lass mich wissen wie du dich entscheidest!

Übrigens zum Thema Pille und Nebenwirkungen kann ich dir ein ganz tolles Video empfehlen, gib auf Youtube "Xenoöstrogene #008: Mein Wunder: EstroBlock - Hormone in BALANCE! (Akne, Haarausfall, Pille, DIM)" ein, das erste Video. Ich bin echt sprachlos was die Pille so anrichtet!!

Alles Liebe und Kopf hoch,
Sonnenschein

Subject: Aw: diffuser Haarausfall

Posted by [apfelbonbon](#) on Wed, 10 Dec 2014 08:18:40 GMT

Liebe Sonnenschein1988,

Danke für deine liebe Antwort!

Wie hat sich denn bei dir der Haarausfall nach absetzen der Pille entwickelt?

Ist er schlimmer geworden oder hast du eventuell eine Verbesserung bemerkt?

Und welche Pille hast du damals genommen?

Ich überlege auch ob ich zum 1.1.15 die Pille absetzte, da wären es genau 5 Monate in der ich die Pille nehme und irgendwie fühlt es sich nach einem guten "Anfang" an.

Nur bleibt eben auch die Angst, dass ich durch das Absetzen so richtig was ins Rollen bringe, die 300 Haare die ich täglich verliere belasten mich schon jetzt sehr stark und ich wüsste nicht was ich tun würde wenn es immer mehr werden!

Die besten Grüße!

Subject: Aw: diffuser Haarausfall

Posted by [Cora](#) on Wed, 10 Dec 2014 09:44:09 GMT

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

Die Entscheidung kann dir niemand abnehmen.

Es kann tatsächlich sein, dass du der Maxim noch Zeit geben müsstest, und dir in ein paar Monaten dann weniger Haare ausgehen. Allerdings ist es meiner Erfahrung nach eher so, dass die Frauen, die unter der Pille Haarausfall bekommen haben, ihn durch eine (andere) Pille eher nicht mehr geregelt bekommen.

Bei vielen Frauen reagieren die Haarwurzeln empfindlich auf synthetische Pillenhormone. Da diese die körpereigene Produktion (meistens) stoppen, hat Frau dann in manchen Fällen so gut wie keine haarwuchsfördernden Hormone mehr zur Verfügung.

Leider kann dir niemand garantieren, dass du die Pille absetzt und der HA dann aufhört. Oft kriegt der Körper die eigene Hormonproduktion nicht wieder auf die Reihe, zumindest nicht ohne Hilfe ... was für Gynäkologen bedeutet, die nächste Pille zu verschreiben. Ne bessere Alternative ist die Behandlung mit bioidentischen Hormonen, aber da gilt es einen Arzt zu finden, der solche verschreibt. Ein Endokrinologe wäre da ne gute Wahl. In dem Zusammenhang wichtig: Bei deinen Schilddrüsenwerten oben ist der TSH ... zwar nicht wirklich zu hoch, aber etwas grenzwertig. Da sollte ein (guter!) Endo auch mal einen Blick drauf werfen. Die Pille kann nämlich auch die Schilddrüsen-Hormon-Produktion aushebeln und ne Unterfunktion auslösen.

Direkt nach dem Absetzen ist es auch sehr wahrscheinlich, dass der HA erstmal schlimmer wird. Das ist aber in der Regel ein vorübergehender Effekt und pendelt sich meistens nach ein paar Monaten wieder ein ... auf das Niveau von vorher.

Fazit: Ich halte die Pille in jedem Fall für Mist. Mag sein, bei manchen hilft sie gegen Haarausfall, oft aber auch bei denen nicht dauerhaft, und bei vielen macht sie einfach den

gesamten Körper zu einer einzigen riesigen Baustelle. Ich wäre IMMER dafür, sie abzusetzen ... auch wenn bei mir selbst der HA dadurch nicht aufgehört hat :-/

Subject: Aw: diffuser Haarausfall

Posted by [Haihappen](#) on Tue, 16 Dec 2014 11:10:20 GMT

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

Mir gehts mit der Entscheidung ganz ähnlich. Ich habe auch Schwierigkeiten und will mich bis Freitag entscheiden, da ich sonst die neue Pack. anfangen müsste. Es fällt mir schwer, die Pille wegzulassen - auch auf mein Androcur muss ich dann verzichten. Ich weiß aus der Vergangenheit, dass ich auch in einer längeren Phase ohne Pille Haarausfall hatte. Die Prognose ist also nicht so gut. Mit Pille wird es nun aber seit Jahren auch nicht besser - also werde ich vermutlich etwas ändern...

Meine Strategie (bei ca. 400-500 Haaren Ausfall pro Haarwäsche) heißt derzeit:

- Psychologentermin besorgen (erl. ab März 15),
- neuen Arzt suchen (erl. ab Jan 15),
- Mittel auf den Kopf träufeln (i.A. seit 4 Wochen)
- Haarersatz als backup besorgen (morgen) Hoffentlich gibt es qualitätsmäßig etwas, wie ich es mir vorstelle

Hätte echt schöneres mit meinem Weihnachtsgeld vorgehabt, aber die Energie zu haben, morgens noch aufzustehen geht dann doch vor - ich hätte sooo gerne eine Katze + Zubehör + Impfen + was auch immer gekauft - der Seelenstreichler muss nun also warten

- Regain im Schrank stehen haben (ohne Haarersatz kommt das noch nicht zum Einsatz)
- Pille absetzen (Entscheidung bis Freitag)

Viel Erfolg mit Deiner Entscheidungsfindung!

Subject: Aw: diffuser Haarausfall

Posted by [Cora](#) on Tue, 16 Dec 2014 12:21:33 GMT

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

Haihäppchen ... ich finds cool, wie du mit der Situation umgehst. Es ist gut, sich nen Plan zu machen, anstatt wie gelähmt rum zu hocken und immer mehr die Krise zu kriegen!

Auch wenn Pläne natürlich ihre Tücken haben. Kann sein, du findest morgen keinen vernünftigen Haarersatz, oder im Januar erst mal keinen Arzt, der dich ernst nimmt. Aber lass dich dann bloß nicht unterkriegen! Aufstehen - Krone richten - weitermachen

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [apfelbonbon](#) on Tue, 16 Dec 2014 14:45:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo haihappen,
wow du bist wirklich sehr tapfer, ich bewundere dich dass du so stark bist!
Erst heute morgen hatte ich wieder ein ganz schlimmes tief nach dem duschen, aber irgendwie muss es ja immer weitergehen! Seit einer Woche sind es knapp 350 Haare die ich bei der täglichen Wäsche verliere, es ist echt grausam!
Kann mir schon gar nicht mehr vorstellen was es bedeutet normal viele Haare zu verlieren, bei den Büscheln die täglich ausgehen! Naja da muss ich durch!
Ich hab jetzt endgültig die Entscheidung getroffen dass ich nach diesem Blister die Pille absetze, ich glaube mein Körper verträgt die künstlichen Hormone einfach nicht mehr und wer weiß, vielleicht wird es nach dem absetzen tatsächlich langsam besser, bloß nicht die Hoffnung aufgeben!
Vielen Dank Cora für deine sehr ausführliche und informative Antwort! Ich will meinem Körper die Hormone auch nicht länger antun, auch wenn ich damit rechnen muss dass es eine ziemlich harte Zeit nach dem absetzen wird! Ich hatte aber auch während der Pubertät weder Probleme mit Haut oder haar, deshalb Frage ich mich wieso ich überhaupt die maxim nehme!

Ich werd auch versuchen ein bisschen stärker zu werden! Irgendwann muss der Spuk doch mal aufhören!

Liebe Grüße an euch alle!! Es ist toll sich hier austauschen zu können!

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Haihappen](#) on Tue, 16 Dec 2014 17:47:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Cora, na, das mit dem Arzt hoffe ich mal nicht, dass das total schief geht, da ich den Tipp ja von Dir habe. Zumindest ein wenig Hoffnung sollte da bei rumkommen...der Termin morgen ist natürlich ne wackelige Sache. Gar nicht einfach, etwas zu finden, was von der Qualität her passen könnte. Die Preise hab ich noch gar nicht erfragt - hauptsache es gibt Möglichkeiten, die man nicht sieht.

@Apfelbonbon: So tapfer fühle ich mich gar nicht. Da ich nen Mann, zwei Kinder und nen guten Job habe und alles davon behalten möchte, bleibt mir gar nix anderes übrig, als irgendwie weiterzumachen. Derzeit fühle ich mich ständig wie beim Spießroutenlaufen (wie schreibt man das?)...ich gehe die Treppe, wenn die weniger beleuchtet ist als der Aufzug; wenn ich mich bücken muss, um den Kindern die Schuhe anzuziehen, dann hab ich möglichst ne Mütze auf dem Kopf. Sonst müssen sie es allein schaffen und ich warten....es gibt so viele kleine Situationen, die auf einmal zum Problem werden. Wie gut, dass ich groß bin und die meisten mir nicht direkt auf den Kopf schauen können...Männer haben da tatsächlich ein schlechteres Auge für als Frauen...

Bin wirklich sehr gespannt, auf den Beratungstermin morgen. Habe den Eindruck, dass die Mädels mit Perücke etwas entspannter sind, als die, die noch mit Teilersatz experimentieren. Mal schauen, wie ich das nach morgen sehe...

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Cora](#) on Tue, 16 Dec 2014 19:35:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stimmt, du gehst ja zu Doc Mother

nein, das sollte eigentlich nicht "schief gehen". er wird auf jeden Fall IRGENDEINE Idee haben, woran es liegen könnte.

ich bin schon gespannt, was du dann erzählst.

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Haihappen](#) on Thu, 18 Dec 2014 10:35:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, hier kommt mein Bericht wie es beim Perückenspezialisten lief:

Es war ein kleiner, verstaubter Laden inkl. einer Dame (die selbst kein Haarerersatz trägt, da sie ihrer Aussage nach jeden Tag 2 Macadamia-Nüsse ißt) mit extrem viel Erfahrung im Haare aufknüpfen und weben und wohl auch vielen zufriedenen Kunden. Einen Herren hab ich gesehen, der war in meinem Alter - auf den ersten Blick habe ich den Haarerersatz nicht erkannt, hab mich aber auch keinen zweiten Blick getraut.

Erkenntnisse des Tages:

- Haarausfall geht wohl aufgrund meiner Mittelchen von ca. 500 auf 80 pro Haarwäsche zurück (das war nun nur ein Tag, aber auch der gibt mir einfach Anlass zur Hoffnung)
- Eine Perücke mit Echthaar kostet für meinen Kopf maßangefertigt ca. 1800 Euro.
- keine Ahnung, wie sich eine Perücke auf dem Kopf anfühlt, da mein Kopf wohl so ungewöhnlich ist, dass sie mir nur eine Kunsthaarperücke aufsetzen konnte + Hygienestrumpf drunter und der hat die ganze Zeit gedrückt.
- Beratung über full lace oder silk top etc. gabs keine. Aussage: Es gibt die hier, wie man sie sieht und die Frauen, die sie tragen, finden sie super. Das reicht aus. Hauptsache sie fühlen sich wohl, zuviel Information verwirrt nur.
- Ein gewebtes Haarstück mit Echthaar kostet ca. 1200 Euro - das hält dann vier Wochen und muss dann immer wieder für ca. 78 Euro im Monat neu aufgewebt werden, weil es ja rauswächst. Hier hat sie mir angeboten, zu nem Termin mit ner Kundin mit dabei zu sein und sie mit Fragen löchern zu dürfen. Das werde ich mir rein informativ wohl anschauen. Aber wie bekomme ich dann Regaine auf den Kopf - durchträufeln (das Ding hat Löcher)....
- Die Haarstücke, die geklammert werden und selbst auf den Kopf gespannt kosten ca. 470 Euro. Davon rät sie mir ab, da ich alle 6 Wochen die Klammern an ne andere Stelle nähen müsste, da da Zug aufs Resthaar kommt und das dann ggf. ausfällt. Hört sich logisch an.
- Ich habe wohl kaum nachwachsende Haare auf dem Kopf - ich hatte nun leider nicht das Gefühl, dass die Dame mir unbedingt was verkaufen wollte, da sie mich nach ca. 1 h dann auch freundlich aber bestimmt aus dem Laden gebeten hat. Also bin ich so geknickt, dass ich heute das erste Mal spontan nicht arbeiten bin und einen Gleittag habe und mir beim Arzt Mittelchen zum abschalten besorgt habe...blöder Tag. Dabei müsste ich mich schlaue machen, wie man einen richtig leckeren Rinderbraten im Bräter zaubert und meinen Weihnachtsnachtsch festlegen. Hab aber gar keine Lust auf Weihnachten, will nur, dass Januar ist und ich endlich zu

dem neuen Arzt kann...hmpf

Subject: Aw: diffuser Haarausfall

Posted by [apfelbonbon](#) on Mon, 19 Jan 2015 12:52:05 GMT

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

Hallo Ihr Lieben,
ich wollte mich mal wieder bei euch melden. Wie hat sich denn bei euch der Haarausfall entwickelt?

Ich hab mich Anfang des Jahres tatsächlich getraut und die Pille abgesetzt! Ein wirklich großer Schritt für mich! Gleichzeitig bekomme ich von meiner Heilpraktikerin B12 Infusionen weil ich da einen Mangel hatte, ebenfalls nehme ich Vitamin D recht hochdosiert ein.
Und ich muss sagen: Ich fühle mich momentan wirklich gut! Klar, es ist erst 3 Wochen her dass ich die Pille abgesetzt habe, aber rein psychisch geht es mir wirklich gut und das ist wirklich so viel wert!

Seit drei Tagen hält sich der Ausfall auch in Grenzen, ich denke aber nicht dass das in Zusammenhang mit der Pille steht, dafür ist der Zeitraum zu kurz.
Auf jeden Fall genieße ich jetzt erstmal diese Tage und wappne mich für den Haarausfall, der noch auf mich zukommt!

Liebe Grüße,
apfelbonbon

Subject: Aw: diffuser Haarausfall

Posted by [Blueray1970](#) on Mon, 19 Jan 2015 16:39:03 GMT

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

Hallo Apfelbonbon,
habe mich hier ja auch vor kurzem angemeldet und eben deinen Thread entdeckt ...
Ich stehe auch gerade vor der Entscheidung, die Maxim abzusetzen, deshalb interessiert mich das hier sehr!
Würdest du weiter berichten, wie es sich entwickelt bei dir?
Du bekommst auch Vitamin B12 Infusionen hab ich gelesen, dass wurde mir auch von der Endokrinologin angeraten, da ich einen Vitamin B12 Mangel habe, dann kommt noch ein Zinkmangel dazu.
Das habe ich alles heute erfahren, die Ergebnisse kamen bei mir endlich an heute.
Im Gegensatz zu mir hast du die Maxim ja erst 5 Monate genommen, dass ist im Verhältnis zu mir mit guten 20 Jahren Einnahme schon anders, aber in deinem Fall sicher positiv zu sehen.

Aber erstaunlich ist das schon, dieser gravierende B12 Mangel den wir beide haben, dass kommt auch von der Pille habe ich inzwischen nachgelesen.

Viele Grüße

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [apfelbonbon](#) on Mon, 19 Jan 2015 19:08:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Blueray1970,

Ich berichte auf jeden Fall weiter wie es mir ergeht!
Für mich war es auch ganz schön schwer die Pille abzusetzen, gerade weil man von allen Ärzten hört dass sie so positiv für die Haare sein soll! Und natürlich hab ich auch Angst dass nach dem absetzen alles noch schlimmer wird.
Aber mein Haarausfall hält jetzt schon seit einem Jahr an und ich hatte von Anfang an die Pille in Verdacht, deshalb hab ich jetzt endlich mal auf mein Bauchgefühl gehört, gerade weil der Haarausfall mit der Maxim begonnen hat! Außerdem hatte ich auch genug von den künstlichen Hormonen, mein Körper braucht endlich mal etwas Zeit um sich zu erholen! Hätte mich jemand vor 5 Jahren, als ich mit der Pille begonnen, informiert was sie alles für Nebenwirkungen hat, hätte ich niemals damit angefangen! Mir war nie bewusst dass der Körper quasi jeden Monat eine "fehlgeburt" vorgetäuscht bekommt, da ist es wirklich nicht verwunderlich dass man nach einer gewissen Zeit das ein oder andere Symptom zeigt!

B12 und Zink Mangel können auf jeden Fall auch zu deinem Haarausfall beitragen! Unabhängig wie es sich auf meine Haare auswirkt, fühle ich mich seit ich die Infusionen bekomme bedeutend besser, ich hab einfach viel mehr Energie und bin nicht mehr so schlapp und müde, auch psychisch kann ich besser mit dem Haarausfall umgehen! Also würde ich dir dazu auch raten, wenn du einen Mangel hast!
Ich hoffe dir geht es bald wieder besser, ich weiß wie furchtbar das ist und wie machtlos man sich fühlt!

Ich bin mal gespannt wie es sich bei dir entwickelt!

Beste Grüße!!

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Haihappen](#) on Tue, 20 Jan 2015 11:08:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen,
ich habe nun seit drei Wochen die Diane abgesetzt und mein Haar fällt nun doch wieder schlimmer aus. Leider muss man da wohl durch und vermutlich mind. drei Monate abwarten bis ich sagen kann, ob der Pilleneffekt nun wieder weniger wird.
Mir sitzt nur das folgende Problem im Nacken: Ich habe gar keinen diagnostizierten Mangel und schlucke nun auch schon seit über einem Jahr so ziemlich viel was sich an Nahrungsergänzung finden lässt (ferro sanol, Biotin, Kieselerde, pantovigar...). Also soll nochmal von einem anderen Arzt auf die Hormone geschaut werden (habe ich vor Jahren alles schonmal machen lassen, aber ohne Ergebnis) - der möchte, dass ich am 21. Zyklustag 24 h Urin abgebe und wir dann auch die Blutentnahme machen. Tja, nun hatte ich nur keine richtige Blutung, d.h. einen Monat länger warten + 21 Tage + Wartezeit auf die Ergebnisse. Was, wenn

das nächsten Monat mit der Blutung wieder nicht klappt??? Ist echt meine letzte Hoffnung, dass die noch etwas finden, was fehlt...Alternative: Ich fange am ersten Tag der kommenden Blutung die Pille wieder an (dann weiß ich aber noch gar nicht, wie die Blutung sich entwickelt hätte) - dann darf ich die Werte auch nach 21 Tagen bestimmen. Und weiß aber nicht, ob es nicht doch an der Pille liegt. Pille insgesamt nehme ich nun auch schon seit knappen 20 Jahren...

Was für eine dooofe Entscheidung. Der einzige Fakt ist: Während meiner Schwangerschaften wuchsen definitiv meine Haare wieder nach (die blieben nicht nur mehr am Kopf, sondern sind nachgewachsen...aber ich bin mit zwei Kindern nun wirklich gut ausgelastet und brauche kein drittes für volles Haar).

Weniger depressiv bin ich nun ohne die Pille - ich schaue mich immer noch auch nach Haarersatz um, da sich das Thema in dem Tempo wie mir die Haare vom Kopf fallen sicher nicht mehr lange kaschieren lässt. Sehr trauriges Thema, aber ich heule wenigstens die Nächte nicht mehr durch.

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Cora](#) on Tue, 20 Jan 2015 11:57:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hellö.

Also ich votiere klar für abwarten, dann demnächst den entsprechenden Test machen lassen - mit dem 24h Urin - und parallel weiter nach Haarersatz schauen.

Gerade weil du schreibst, während der Schwangerschaften wuchs dein Haar. Dann gibt es doch so eindeutig einen hormonellen Zusammenhang, den du mit der Pille offensichtlich NICHT geregelt bekommst. Scheiß synthetisches Östrogen, sag ich da nur.

Du hast die Pille abgesetzt und damit ne - wie ich finde, GUTE! - Entscheidung getroffen. Bleib dabei. Ich weiß, wie hart das ist, wenn die Haare jetzt zusätzlich Gas geben beim Ausfallen. Aber der Weg ist der richtige, davon bin ich überzeugt.

Was heißt denn, du hattest keine "richtige" Blutung? Nur Schmierblutung - oder was?

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Haihappen](#) on Tue, 20 Jan 2015 15:04:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, war nur ne Schmierblutung über zwei Tage und er sagt, dass es ne normale Blutung sein muss. Wie lange zieht sich der Haarausfall den normalerweise nach dem Absetzen denn? Kann vermutlich keiner so genau sagen...hab wirklich nicht mehr viel Muse bei all den Haaren im Waschbecken, auf der Treppe, jeder Fliese, zwischen den Fußzehen meiner Kinder Finde es auch logisch es mal ohne Pille zu probieren. Allerdings hatte ich 2009 auch die Pille nach der Geburt meiner Tochter für 1,5 Jahre abgesetzt, da ich lange gestillt hatte...da hat der

Haarausfall dann dennoch nicht aufgehört. Da hab ich dann mit der Pille wieder gestartet...

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Cora](#) on Tue, 20 Jan 2015 23:15:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jo, das mit der Blutung ist natürlich Mist. Ich hab kurz überlegt, ob ich einfach angeben würde, ne richtige Blutung gehabt zu haben ... weil du dann wenigstens den Test machen kannst und aussagekräftige Werte über Cortisol, Wachstumshormon etc. bekommst. Aber falls du derzeit keinen Eisprung haben solltest, wird es mit der Progesteronbestimmung schwierig ...

Mich würde ja mal interessieren, wie er vorgeht, wenn die Blutung gar nicht stattfindet - also über nen längeren Zeitraum - macht er als Arzt dann auch einfach gar nix?? Gerade in so nem Fall stimmt ja eindeutig mit dem Hormonhaushalt etwas nicht.

Weißte was? Ich würd ihn mal anrufen. Wie er dir zu helfen gedenkt, wenn du weiterhin keine richtige Blutung hast. Oder haste ihn das vielleicht schon gefragt?

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Haihappen](#) on Wed, 21 Jan 2015 09:27:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das mit dem tun als ob hab ich mir auch schon überlegt, aber der Test ist mir dafür zu teuer...dann muss ich ja vermutlich nochmal.

Ich hab ihn schon angerufen und kam aber leider direkt selbst schon mit der Problemlösung dann die Pille wieder zu nehmen. Da ist er dann gleich drauf eingestiegen. Generell redet er sehr wenig - was vermutlich daran liegt, dass ich auch sehr viel plappere. Müsste wohl mal ne Schweigestrategie ausprobieren., dann kommt vom Gegenüber meist mehr...

Er hat mich ganz stark Richtung Schilddrüsenunterfunktion befragt. Aber ich bin eigentlich nicht so müde (wenn man mal rausnimmt, dass ich nicht schlafen kann, wenn meine Kinder mich wecken und dann immer meine Horrorvorstellung Haarersatz über mir schwebt und ich nicht mehr einschlafen kann) und ich bin auch schon noch leistungsfähig, wenn ich bedenke, was ich so alles stemme: Job, Hausplanung, Kinder + Kontaktpflege. Aber vielleicht ist die Unterfunktion auch nicht so stark ausgeprägt. Mein TSH von 2009 ohne Pille fand er nicht so super, sondern wohl zu niedrig...aber das hat er nur so vor sich hingebrommelt...

Die Diagnose AGA könnte ich nur schwer akzeptieren. Da muss doch was zu finden sein. An unbeliebten Stellen spriesen statt dessen dann auch ein paar Haare zuviel - das zeigt ja, das die Hormone nicht so ganz in die richtige Richtung arbeiten. Aber kein Arzt mag den Haarstatus am Rest von mir angucken - wie gesagt, die schauen mir ja nicht mal auf den Kopf.

Falls ich die Pille wieder nehme, dann hab ich wohl unter der Diane (bzw. nehme ja nur das Ersatzprodukt dazu welches die Kasse übernimmt) + Androcur kein Glück und hab gefragt, ob ich dann nicht mal ne andere Pille ausprobieren sollte - unter der fällt es ja nachweislich sehr schlimm...aber da meinte er "nein" - er wolle schauen, ob die Kombi nicht mein Testosteron zu stark drückt. Gut, wäre auch ne Aussage, aber da die Kombi ohnehin nicht gut für mich ist, will ich sie eigentlich gar nicht mehr testen lassen. Bräuchte dringend ne Strohalm zum

nehmen, das Warten über die Monate macht mich total fertig. Ich weiß nur: so gehts nicht und alles dauert ewig bis es Wirkung zeigt, derweil fliegen mir hier um den PC schon wieder mind 15 Haare auf dem Boden rum. Weil ich so viele Haare habe und man mir nicht auf den ersten Blick ansieht, dass ich Lücken auf dem Kopf habe, habe ich echt den Eindruck, dass die Ärzte immer sagen wir können noch zuwarten. Mein Mann findet, dass ich aufgrund der Hochsteckfrisur aussehe wie ne Klavierlehrerin (sorry, soll keine Beleidigung für die Berufsgruppe sein) und ich mag einfach wieder was pfiffiges kurzes - mir stehen lange Haare nicht - ich brauch sie aber zum trapieren. Ein Arzt hat mich mit dem Eisenwert nun ein Jahr (!) warten lassen und sagt noch immer: nehmen sie ferro sanol weiter - sie sind blass - das wird es schon sein. Irre, dass die mit solchen Aussagen so viel Geld verdienen. Das einzige was er mir noch als Alternative nennt ist eben Regaine - für wenn gar nix mehr geht. Und dafür haben die Leute dann studiert und jahrelange Berufserfahrung. Sorry, komme gerade nicht raus aus dem Dauerfrust.

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Cora](#) on Wed, 21 Jan 2015 11:47:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haihappen schrieb am Wed, 21 January 2015 10:27

Die Diagnose AGA könnte ich nur schwer akzeptieren. Da muss doch was zu finden sein. An unbeliebten Stellen spriesen statt dessen dann auch ein paar Haare zuviel - das zeigt ja, dass die Hormone nicht so ganz in die richtige Richtung arbeiten. Aber kein Arzt mag den Haarstatus am Rest von mir angucken - wie gesagt, die schauen mir ja nicht mal auf den Kopf. Sei froh, denn WENN sie schauen, sagen eh alle AGA. Und zwar unabhängig davon, wie das Muster aussieht. So jedenfalls meine Erfahrung. Und eben drum würde ich mich auch niieeee mit dieser Diagnose abfinden. Dazu müsste AGA erstmal halbwegs seriös definiert sein, mit Tests und Studien untermauert, und es müsste eine echte Diagnose-Methode geben.

Haihappen schrieb am Wed, 21 January 2015 10:27

Bräuchte dringend ne Strohalm zum nehmen, das Warten über die Monate macht mich total fertig. Ich weiß nur: so gehts nicht und alles dauert ewig bis es Wirkung zeigt, derweil fliegen mir hier um den PC schon wieder mind 15 Haare auf dem Boden rum. Einen Strohalm auf die Schnelle findest du aber nur im Bereich Frisur / Haareratz / Kopfbedeckung. Ich würde AUF KEINEN FALL irgend ne Therapie - Hormone, Regaine etc. - aus dieser panischen Grundstimmung heraus anfangen, ohne einen guten Grund (also z.B. entsprechende Werte und darauf abgestimmte Mittel) gefunden zu haben.

Ich hab das ja selbst auch so gemacht. Vor lauter Panik wieder die Pille eingeworfen, obwohl ich sie damals bereits für den ursprünglichen Auslöser der ganzen Scheiße hielt. Hat nix gebracht, irgendwann musste ich sie wieder absetzen und Haarausfall hatte ich durchgängig und hab ich noch heute

Haihappen schrieb am Wed, 21 January 2015 10:27ich mag einfach wieder was pfiffiges kurzes -

mir stehen lange Haare nicht - ich brauch sie aber zum trapieren.
Was hastn du für ne Haarfarbe? Weil ... ne gute Freundin von mir hat seit Pubertät einen komplett lichten Oberkopf. Sie hatte die Haare immer relativ dunkel (von Natur aus), und da war das Prob nicht wirklich zu kaschieren, sondern sehr deutlich sichtbar. Jetzt trägt sie Platinblond, ca. 7 cm Länge und so über den Oberkopf gefönt und fixiert, dass man es überhaupt nicht mehr sieht - es sei denn, man weiß Bescheid und guckt ganz genau hin. So schräge Kurzhaarfrisuren in Platinblond find ich eigentlich eh cooler als alle anderen

Haihappen schrieb am Wed, 21 January 2015 10:27

Ein Arzt hat mich mit dem Eisenwert nun ein Jahr (!) warten lassen und sagt noch immer: nehmen sie ferro sanol weiter - sie sind blass - das wird es schon sein.

Sorry, aber das finde ich echt fahrlässig. GEH ZU NEM ANDEREN.

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [apfelbonbon](#) on Wed, 28 Jan 2015 15:15:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,
wollte mal eine kurze Zwischenbilanz ziehen.

Ich bin jetzt genau 4 Wochen pillenfrei und glaube der "Pillen-Absetz-Haarausfall" geht jetzt los. Seit einer Woche fallen mir wirklich so viele Haare aus wie noch niemals zuvor!
Ich hab zwar irgendwie damit gerechnet, jedoch ist es dann doch nochmal schwieriger wenn man sich wirklich damit konfrontiert fühlt.

Andererseits bin ich irritiert dass es schon 3 Wochen nach dem Absetzen eingesetzt hat, ich habe eigentlich mit 3 Monaten gerechnet, naja ich hoffe dass es dann nicht nochmal schlimmer wird.

Bin mal gespannt wie es sich entwickelt, noch bin ich aber zuversichtlich dass sich jetzt alles einpendeln wird, auch wenn jetzt nochmal eine blöde Zeit auf mich zukommt!
Positiv kann ich aber bemerken, dass ich viel gelassener bin seit ich die Pille nicht mehr nehme - normalerweise hätte mich so ein Tag wie heute komplett aus der Bahn geworfen und ich hätte nur geweint - es ging mir aber vergelichweise recht gut und an weinen hätte ich niemals gedacht bzw auch kein Bedürfnis verspürt!

Ich hoffe trotzdem dass es so schnell wieder nachlässt wie es gekommen ist!
Drückt mir die Daumen!

Liebe Grüße

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Haihappen](#) on Wed, 28 Jan 2015 17:28:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denk an Dich, weil es mir genauso geht
Bin nun ca. 7 Wochen Pillenfrei - ohje, nicht, dass das nach 3 Monaten nochmal schlimmer wird.
Bei mir hat es ca. 5 Wochen nach dem Absetzen angefangen noch schlimmer zu fallen....Aber ja,
mir geht es psychisch auch viel besser. Bemerke genau den gleichen Effekt. Mit Pille hätte ich
mich nach der Zeit jetzt und dem Haarewaschen am liebsten nur noch im Bett verkrochen und
wäre nicht mehr aufgestanden. Dennoch gehts jetzt irgendwie.
Danke für die Zwischeninfo!

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Martha5](#) on Wed, 21 Oct 2015 17:39:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh Mein Got wenn ich lese was bei Dir abgegangen ist. Ich habe mein Perückenfachstudio in
Düsseldorf <http://www.wellkamm.de> gefunden und der sucht für dich bis du hast was Du
willst ohne wenn und aber und nicht hier von wegen was da ist gibt es nur. Sorry der Frau hätte
ich was erzählt. Alles Gute Dir weiterhin.

Nadja

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Martha5](#) on Tue, 13 Jun 2017 17:08:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Martha5 schrieb am Wed, 21 October 2015 19:39Oh Mein Got wenn ich lese was bei Dir
abgegangen ist. Ich habe mein Perückenfachstudio in Düsseldorf <http://www.wellkamm.de>
gefunden und der sucht für dich bis du hast was Du willst ohne wenn und aber und nicht hier
von wegen was da ist gibt es nur. Sorry der Frau hätte ich was erzählt. Alles Gute Dir
weiterhin.

Nadja
Die Adresse stimmt nicht mehr und ist jetzt <https://www.wellkamm.de>

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Jeles](#) on Mon, 26 Jun 2017 15:31:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das hört sich gar nicht gut an.
Hilft denn nichts ?

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [ChristineAGA](#) on Mon, 10 Jul 2017 09:07:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Frauen, wir sollen solche Nebenwirkungen (Pille, Ring, Pflaster, Hormonspirale, Spritze) melden! Je mehr wir sind desto besser!
Leider werden wir sehr oft nicht gut informiert

[http://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risiken
Melden/NW-MeldungVerbr/_node.html](http://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Risiken/Melden/NW-MeldungVerbr/_node.html)

File Attachments

1) [10_arzt_07-16_DF_Haarausfall-5.pdf](#), downloaded 529 times

Subject: Aw: diffuser Haarausfall
Posted by [Martha5](#) on Thu, 31 Dec 2020 08:06:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Martha5 schrieb am Tue, 13 June 2017 19:08][quote title=Martha5 schrieb am Wed, 21 October 2015 19:39]Oh Mein Got wenn ich lese was bei Dir abgegangen ist. Ich habe mein Perückenfachstudio in Düsseldorf Flingern Nord <https://www.wellkamm.de> gefunden und der sucht für dich bis du hast was Du willst ohne wenn und aber und nicht hier von wegen was da ist gibt es nur. Sorry der Frau hätte ich was erzählt. Alles Gute Dir weiterhin.
