Subject: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Lotta88 on Thu, 18 Jun 2015 14:02:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

ich bin neu in diesem Forum und bin daher nicht sicher, ob ich hier einfach mal ganz frech einen neuen Beitrag erstellen kann. Ich machs halt einfach mal...

Bin total verzweifelt. Seit ca. 1 Jahr fällt mir auf, dass meine Haare dünner geworden sind. Begleitet wurde diese Erkenntnis mit Magenproblemen, Gewichtsreduktion (Stress privat und beruflich). Mittlerweile habe ich schon richtig kahle Stellen an den Geheimratsecken/ Schläfen. Privat hat sich einiges verändert und auch beruflich ist der Stress nach wie vor noch vorhanden. Gewicht schwankt - mal sind es ca. 57 kg (1,74m), an guten Tagen auch mal 61 kg. Aber grundsätzlich ist Magen/Darm so ein Problem bei mir... Außerdem habe ich vor ca. 4 Monaten den NuvaRing abgesetzt. Davor habe ich quasi seit meinem 14. Lebensjahr hormonell verhütet (jetzt bin ich 26). Seither habe ich Zyklusstörungen (Schmierblutungen, grundsätzlich sehr schwache Blutungen, unregelmäßig).

Ich wäre euch sehr dankbar, wenn ihr die Werte mal durchschauen könntet. Vielen Dank vorab und viele Grüße.

File Attachments
1) Blutwerte Hausarzt 05.2015.pdf, downloaded 384 times

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Pfannkuchen on Thu, 18 Jun 2015 14:16:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallöchen Lotta.

Was sollte denn daran frech sein, einen eigenen Beitrag zu schreiben?

Gleich mal ne Frage zu deinem Stress: Hast du mehr Stress oder hältst du den vorhanden Stress einfach nicht mehr so gut aus?

Dein Ferritin fällt mir gleich mal als erstes auf, sowie dein HB, der ja auch grade so noch in der Norm ist.
Nimmst du was für die SD? Gerade der fT3 ist doch recht niedrig.
Zink solltest du auch mal nehmen, das ist auch sehr hart an der Grenze.

Was hast du denn für Magenprobleme?

Zu den Hormonen kann ich erst was sagen, wenn du noch 2 Fragen beantwortest:
- Ist der NuvaRing hormonell? Wenn ja, warum nimmst du denn wieder Hormone?
- Wenn er nicht hormonell ist: An welchem Zyklustag wurde der Hormonstatus gemacht?

Liebe Grüße!

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Lotta88 on Thu, 18 Jun 2015 14:24:05 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo,

vielen Dank für die schnelle Antwort. Der NuvaRing ist hormonell. Den nehme ich aber nicht mehr. Seit ca. 4 Monaten nehme ich keine hormonellen Verhütungsmittel mehr. Als das Blutbild gemacht wurde hatte ich gerade leichte Blutungen, d.h. ich hatte gerade meine Tage.

Für die SD nehme ich seit ca. 2 Monaten ein homöop. Mittel (Thyreo Komplex von Pflüger). Davor waren die Werte aber schon grenzwertig und jetzt immer noch.

Zum Stress: er ist definitiv mehr geworden. Zumindest der private Stress... Damit komme ich auch schlecht klar. Mein Leben ist gerade in einer Art Umbruchphase aber es dauert eben noch ein paar Monate bis ich wieder ruhiger werden kann, weil sich dann auch meine Wohnsituation wieder ändern wird....

Viele Grüße.

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Lotta88 on Thu, 18 Jun 2015 14:27:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sorry, zum Magen:

habe rel. weichen Stuhlgang, zu schlechten Zeiten ca. 2X täglich. Oft ein Völlegefühl, dann wieder das Gefühl als könnte ich ein ganzes Rind verdrücken (HUNGER), dann auch mal wieder Verstopfung. Alle sagen immer zu mir: wie kannst du nur so viel essen und so dünn sein? Ich finde das leider gar nicht lustig. Würde gerne zunehmen.... Das war früher auch mal leichter. Meine Zunge ist auch ziemlich rot und hat Risse. Meine TCM-Therapeutin meinte, dass das auch ein Zeichen für Magen-Darm Probleme sei (Reizdarm).

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Pfannkuchen on Thu, 18 Jun 2015 14:33:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Achja, entschuldige, das "abgesetzt" habe ich überlesen

Hmm, dass du gerade deine Tage hattest, ist.. blöde^^ Für das Progesteron und Östrogen Verhältnis sollte eine andere Zeitspanne gewählt werden (19-23. Zyklustag).
Sehe ich das wieder falsch, oder wurde gar kein Östradiol mitgemacht?!
Du solltest deinen Zyklus besser im Blick haben, damit du auch "pünktlich" Blut abnehmen lassen kannst.. mehr kann man grade nicht sehen, die Hormone, die keinem Zyklus unterliegen sehen ja erstmal gut aus.
Die Zyklusstörungen, die du beschreibst, klingen ja doch nicht so, als wenn da alles super wäre; kann mich aber auch irren, gut wäre halt doch nochmal eine BE.

Willst du das SD Medi dann erhöhen?
Bei den Werten ist ja noch Luft nach oben.

Achso, ja gut, das liest sich doch recht stressig... Hattest du denn so Probleme schon früher in Stressphasen?

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Pfannkuchen on Thu, 18 Jun 2015 14:35:35 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zum Magen ;): Hast du das immer, oder nur an bestimmten Tagen (im Zyklus oder so?)

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Lotta88 on Thu, 18 Jun 2015 14:47:58 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich muss dir zu meiner Schande gestehen, dass ich mich mit diesem ganzen Werten gar nicht auskenne und auch nicht weiß, welche Hormonwerte ggf. fehlen oder zu einem falschen Zeitpunkt gemessen wurden...

Ich war Anfang der Jahres schonmal bei meiner Frauenärztin wegen den Haaren. Sie hat dann einige Werte übers Blut gemessen und meinte, wenn ich Kinderwunsch habe, würde sie mir was für die Schilddrüse geben aber ansonsten, wenn ich beschwerdenfrei bin, wäre alles ok.

Tja. Da war der Haarausfall auch besser. Aber gerade aktuell ist es wieder richtig blöd :-/

Als ich 21 Jahre alt war, gingen mir schonmal vermehr Haare aus aber ohne, dass mir jetzt wirklich etwas an meiner Haarpracht aufgefallen wäre. Hat sich dann alles wieder normalisiert (mir gehen schon immer ca. 70-100 Haare pro Tag aus aber aktuell traue ich mich nicht mehr zu zählen, da in der Dusche, auf dem Boden oder im Kamm richtige Büschel sind...).

Außerdem sind meine Haare aktuell sehr schnell fettig :-/ Komisch, das war noch nie so. Aber der Hautärztin ist nix komisches an meiner Kopfhaut aufgefallen.

Nächste Woche gehe ich nochmal zur Gyn. und frage sie, ob das jetzt Beschwerden genug sind, dass man was machen kann... Außerdem stört mich mein Zyklus gerade extrem. Durch die Schmierblutungen habe ich halt bestimmt 1,5-2 Wochen mit Blutungen (sehr leichte) zu tun. Das ist nicht so toll.

Es war mal so, dass ich immer während meiner Tage Durchfall hatte. Das ist aber mittlerweile besser. Ich nehme auch regelmäßig Iberogast und Heilerde. Das tut mir gut.

Oh Mannnnnnnnnnn :-/ Ich fühle mich so häßlich.

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Pfannkuchen on Thu, 18 Jun 2015 15:01:07 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Beles dich am besten auch mal ein wenig selbst; damit kannst du dir schon mal selbst helfen; ich beles mich nun auch schon bald 2 Jahre, am Anfang nur über Eisen, mittlerweile auch über Hormone etc. Es ist anstrengend, aber ich finde, es lohnt sich (vor allem sehe ich den Nutzen darin, sich 1.) mit dem auseinander zu setzen, was da in einem grade so passiert und 2.) sich schon mal auf die Wechseljahre vorzubereiten) und vor allem: Zu wissen, wann die Ärzte Quatsch erzählen.

Die Haare nimmt kein Arzt ernst. Ich war mittlerweile bei gut 13-15 Ärzten, keiner davon nahm mich ernst: Ich habe ja noch Haare.
Dann lüg halt bezüglich des Kinderwunsches.. ich finde das zwar auch falsch, aber ansonsten macht ja keiner was.
Selbst meine Symptome (wenn du mal in meinem Thread liest, siehst du, dass ich echt massig Symptome habe) hat kein Arzt ernst genommen.
Hm, die fettigen Haare können auch hormonell bedingt sein..
Du solltest wirklich mal probieren, deinen Zyklus zu beobachten; mir hilft das sehr: zu wissen, wo ich gerade stehe, ob ich einen Eisprung hatte, wann meine Periode kommt; ich schreibe auch alle zyklusbedingten Symptome auf (sowas musst du natürlich nicht machen, mir hilft es eben ganz gut..)

Wegen der SD, geh damit lieber zu einem NUK oder einem Endo, die Frauenärzte kennen sich da nicht aus.
Sie hat ja schon recht, was soll sie dir Tabletten geben, die Nebenwirkungen machen, wenns dir gut geht; aber es ging dir ja nicht gut.
Lass dir aber bitte nicht die Pille oder so aufquatschen!

Hast du mit 21 irgendwas geändert, hattest Stress, irgendwas?

Ich merke z.B., dass ich an manchen Tagen überhaupt nicht stresstolerant bin... da spielen die Hormone schon mit rein; früher kannte ich sowas wie Stress nicht, da konnte sein was will... seitdem ich die Pille nehme war das dann anders... ging aber schleichend, bis es dann vor knapp 2 Jahren ganz schlimm wurde (zeitgleich fingen meine ganzen Probleme an), wirklich Stress hatte ich aber eigentlich nicht; war ganz komisch...

Wegen deinem Magen: Ich frage das, weil ich bei mir selbst auch feststelle, dass das je nach Zyklusphase immer anders ist.
Vllt. solltest du dann mal zu einem Arzt, zum Schlauch schlucken oder so? Vielleicht kommt da auch dein Zink- und Eisenmangel her..

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Lotta88 on Fri, 19 Jun 2015 06:05:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Guten Morgen,

als ich 21 war, hatte ich in meinem Studium eine ziemlich stressige Zeit, wobei die auch danach noch vorhanden war - der Haarausfall war aber weg bzw. normal für meine Verhältnisse. Ich fände es auch nicht dramatisch wenn es so bliebe, wie es gerade ist. Habe eben nur Angst, dass mir die Haare nicht nachwachsen und ich dann richtige kahle Stellen habe. Ich hoffe trotzdem, dass die Stellen an den Schläfen und die Geheimratsecken wieder ein wenig voller werden...

Als ich damals noch die Pille nahm, waren meine Haare echt am schönsten. Gibt es da einen Zusammenhang?

Kennst du ein gutes Eisen + Zink-Produkt? Ich lese mittlerweile auch schon ziemlich viel aber meistens lasse ich mich von irgendwelchen teuren Produkten gegen Haarausfall beeindrucken und gebe zu viel Geld dafür aus :-/

Vielen Dank für deine Antworten.
Lotta

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by Pfannkuchen on Fri, 19 Jun 2015 10:04:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallöchen

Tjoar, ob du lichte Stellen bekommst oder nicht... kann ich dir natürlich nicht sagen; ich wünsche es dir natürlich nicht.

Mit der Pille.. kA, mag Frauen geben, die unter ihr schöne Haut etc haben.. unter den Pillen, die ich mit 14-16 genommen hatte, hatte ich ja auch keine Probleme; die Probleme kamen dann erst unter der letzten..

Ferro Sanol wird ja meist empfohlen, ist recht magenfreundlich, kannst du probieren, wenn du es verträgst auch mehrmals am Tag; ich nehme MoFerrin21, das ist pflanzliches Eisen; gut aber teuer.
Ich lasse mir noch Infusionen geben, das ist sehr effektiv, aber auch teuer.
Zink: musst du probieren, ich habe Zink Ion genommen, brachte mir Null, jetzt probiere ich Histidin, soll besser aufgenommen werden, weiß ich aber erst in einem Monat.
Ansonsten gibts hier im Forum noch eine kleine Sammlung:
http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/4632/
Teure Mittelchen gegen Haarausfall, kannst du probieren, ich würde es allerdings lassen (habe es nämlich probiert und brachte nichts); außerdem kannst du diese vielen teuren Tabletten auch billiger haben (siehe Sammlung).

Liebe Grüße

Subject: Aw: extremer Haarausfall - bitte Hilfe bei den Werten
Posted by blueeyesdeluxe on Fri, 26 Jun 2015 09:19:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Lotta88,

habe mir auch mal Deine Blutwerte angesehen.

Du hast einen wunderschönen Eisenmangel. Das siehst Du an dem Wert der Transferrinsättigung. Der gibt an, wie gut der Körper mit Eisen versorgt ist. Ist er zu niedrig, hast Du einen Eisenmangel. Es wird also zu wenig Eisen im Körper transportiert.

Zink ist recht niedrig.

Deine SD Werte sehen prozentual so aus: ft4 = 44,29%, ft3 = 22,22%

Das Ft3 Hormon ist das im Körper wirksame Hormon, das Ft4 Hormon ist quasi der Speicher, aus dem in Ft3 umgewandelt wird. Nun ist bei dir der ft3 Wert recht bescheiden. Dies könnte meiner Meinung nach aber mit deinem Eisenmangel zusammen hängen.

Dein TPO Wert war ganz leicht erhöht. Diese geringe Erhöhung weist jetzt nicht unbedingt auf eine SD - Autoimmunerkrankung hin (TPO sind Antikörper gegen ein SD Enzym). Dazu müsste die SD per Ultraschall angeschaut werden. Das macht ein Nuklearmediziner. Dennoch ist zu sagen, dass TPO Antkörper nachzuweisen sind, wenn SD-Zellen (aus welchen Gründen auch immer) zerstört worden sind.

Also ich persönlich würde schauen, dass ich den Eisenwert steigere und dann die SD bei einem Nuklarmediziner untersuchen lassen.

Des weiteren würde ich auch unbedingt der Magen-Darm Geschichte auf den Grund gehen. Also auch eine Spiegelung machen lassen. Oder ist das schon mal gemacht worden?

blueeyes