

---

Subject: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sat, 05 Sep 2015 09:58:39 GMT

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

---

Hallo liebes Forum,

ich bin seit 06/15 mit Hashimoto diagnostiziert und nehme seitdem L-Thyroxin 50. Zudem hatte ich Eisen, Zink u B12 Mangel, das ist bis auf den Zink Mangel soweit erstmal wieder ok. Habe in 2 Wochen erneute BE zur Thyroxin Einstellung.

Nun war ich bei einem Endo zur BE wg dem HA und der hat mir die Werte aber nur zugeschickt u ich bin nicht sehr scharf drauf, wieder zu ihm zu gehen, da er sehr unfreundlich und unhilfsbereit war u einfach falsche Aussagen von sich gegeben hat (SD UF erst bei THS 10 u so... )

Ein paar meiner Werte verstehe ich allerdings überhaupt nicht - er schrieb dazu, dass diese Hormonwerte aber relevant für meinen HA seien:

Also -

(Werte unter L-Thyroxin 50 und der Pille Petibelle) (04.08.15)

17 -OH Progesteron	0,52 (<2,9 ng/ml)
Prolaktin	9,1 (2,8 - 29,2 ng/ml)
Testosteron, gesamt	< 0,10 (0,05 - 0,75 ng/ml)
SHBG	346,8 ( 26 -110 nmol/l)
Freier Androgen-Index	<0,1 (0,38 - 5,91 )
Androstendion	0,27 (0,60 - 2,86 ng/ml)
DHEAS	0,61 (0,98 - 3,40 yg/ml)

ich weiss, dass SHBG unter Thyroxin Gabe erhöht ist - passt sich das wieder an?

Im Vergleich meine Werte 2 Monate früher waren ok:

(01.06.) (Werte unter Pille Petibelle)

Testo	0,19 (0,08 - 0,48 yg/l)
DHEA-Sulfat	1,5 (0,99 - 3,4 mg/l)
Androstendion	1,4 (0,61 - 2,9 yg/l)

also kommen die Werte vom Thyroxin? u hohes SHBG sollte doch eigentlich nicht für HA verantwortlich sein?

Ich bin sehr verunsichert und verwirrt und für jede Hilfe dankbar

Ig  
elderflower

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 05 Sep 2015 10:33:35 GMT

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

---

Hallo elderflower,

die Werte sind aufgrund der Pilleneinnahme so, nicht aufgrund der SD-Hormone.

Du nimmst die Petibelle mit dem Wirkstoff Drosipiron. Dieser hat eine antiandrogene Wirkung. Das heißt, dass dadurch deine Androgene (männliche Hormone) runtergedrückt werden. Da viele der Meinung sind, dass die männlichen Hormone schuld am HA sind, versucht man diese, meist mit der Pille zu unterdrücken. Ist also vom Arzt her, bei dir durchaus so gewollt.

Die Pille beeinflusst den SHBG-Spiegel im Blut. Durch die Einnahme der Pille wird mehr Bindungseiweiß SHBG (Sexualhormon-bindendes Globulin) gebildet. Dieses hat die Eigenschaft Hormone (Testosteron und Estradiol) an sich zu binden und damit unwirksam zu machen. Der Anteil des freien (also wirksamen) Testosterons im Blut geht also runter.

Das ist das, was Du an deinem Blutbild siehst.

SHBG ist hoch, damit sind die Androgene (Androstendion, Testo, Dheas, was eine Vorstufe von Testo ist) unten.

Progesteron ist auch zwangsläufig unten, weil die Pille den Eisprung unterdrückt und damit kein Progesteron gebildet werden kann.

SHBG wird also solange Du die Pille nimmst immer erhöht sein.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 10:38:37 GMT

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

---

Hallochen

Ich stimme Blueeyes komplett zu.

Aber sag mal, hast du denn gar keine SD Werte?! Also TSH, fT3 + fT4?!

Joar, den Endo kannst echt vergessen... schlimm.

Wo liegt denn dein Ferritin, Zink und B12 gerade?

Wie lange nimmst du denn schon die Pille? Seit wann hast du HA?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sat, 05 Sep 2015 15:58:43 GMT

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

---

@blueeyesdeluxe:

danke für deine Antwort. Aber unter Thyroxin sind die Werte aber weiter runtergegangen (s. Originalpost)....

Aber spielen diese Hormonwerte dann überhaupt eine Rolle für den HA?

Ich nehme die Petibelle seit 2006 und hatte nie Probleme damit. Die Werte vom Juni waren ja auch unter der Petibelle und alle noch im Normbereich.

@Pfannkuchen:

Klar habe ich SD Werte

am 03.06.15 waren (vor L-Thyroxin-Gabe)

TSH 4,19 (0,30 - 4,00 mU/l)

FT3 3,22 (1,70 - 4,20 ng/l)

FT4 10,7 (9,4 - 18,0 ng/l)

TPO-AK (MAK) 196 (<60 kU/l)

TAK 334 (<115 kU/l)

TRAK <1,0 (<1,7 IU/l)

habe in 2 Wochen BE Kontrolle.

Ferritin ist von 7 auf 93 hochgegangen (23 - 190 ug/l)

Zink von 0,60 auf 0,64 (0,65 - 1,10 mg/l) - kriege deswegen momentan Spritzen und B12 von 179 (200 - 1000 ng/l) ist auch hoch, aber hier wurde das Holo-TC gemessen: 54,7 (Norm: >35,0 pmol/l)

HA habe ich seit ca. Feb/ März 15.

Petibelle seit 2006

Momentan ist es schlimmer geworden - mind. 150 Haare pro Tag. Es wächst zwar etwas nach, aber nicht so schnell wie es rieselt. Meine Haare sind mittlerweile sehr dünn geworden

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 16:06:40 GMT

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

---

Hallochen

Kannst du die Werte aus deinem Original Post nochmal hier rein stellen?

Der TSH ist ja ziemlich bescheiden! Da müsste auf jeden Fall mehr genommen werden.

Ferritin sieht schon mal gut aus (oder hast du evtl. einen erhöhten CRP?)  
Zink, ja gut, bekommst ja Spirtzen.  
B12 sollte höher, auch der Holo TC, das reicht nicht.

Zur Pille: Die Probleme mit der Pille merkst du erst, wenn es zu spät ist. Dass du die Pille so gut verträgst sagt leider nichts aus, trotzdem verhunzt sie dir das Hormonsystem.  
Sicher, dass du keine Probleme mit ihr hast? Ich dachte auch immer: Alles supi; bis ich sie dann absetzte und merkte, dass einige Kleinigkeiten (wie z.B. meine Sonnenallergie) nur von der Pille kamen.

Liebe Grüße!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [elderflower](#) on Sat, 05 Sep 2015 16:31:02 GMT

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

---

Hallo Pfannkuchen,

hier nochmal meine Hormonwerte vom Originalpost:

(Werte unter L-Thyroxin 50 und der Pille Petibelle) (04.08.15)

17 -OH Progesteron 0,52 (<2,9 ng/ml)  
Prolaktin 9,1 (2,8 - 29,2 ng/ml)  
Testosteron, gesamt < 0,10 (0,05 - 0,75 ng/ml)  
SHBG 346,8 ( 26 -110 nmol/l)  
Freier Androgen-Index <0,1 (0,38 - 5,91 )  
Androstendion 0,27 (0,60 - 2,86 ng/ml)  
DHEAS 0,61 (0,98 - 3,40 yg/ml)

ich weiss, dass SHBG unter Thyroxin Gabe erhöht ist - passt sich das wieder an?

Im Vergleich meine Werte 2 Monate früher waren ok:

(01.06.) (Werte unter Pille Petibelle)

Testo 0,19 (0,08 - 0,48 yg/l)  
DHEA-Sulfat 1,5 (0,99 - 3,4 mg/l)  
Androstendion 1,4 (0,61 - 2,9 yg/l)

also kann mein HA von der Pille kommen? Ich bin total verwirrt...

Ich warte jetzt erstmal ab, wie meine neuen SD Werte werden u ob ich ggfs das LT erhöhen muss (wahrscheinlich..)

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 16:43:52 GMT

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

---

Ach du meintest mit Original Post, den von oben Sorry, dachte, du hattest irgendwann schon mal was anderes geschrieben oder so

Ob sich das SHBG unter LT erhöht, weiß ich nicht; sicher ist aber, dass es sich unter der Pille erhöht!

Ja warte mal ab, wie deine neuen Werte sind

Und ja, der Haarausfall kann natürlich von der Pille kommen.

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sat, 05 Sep 2015 16:52:58 GMT

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

---

Hallo Pfannkuchen,

oha... Ich bin eigentlich sehr unwillig die Pille abzusetzen, da ich die vor allem wegen Pickeln angefangen habe.

Ich werde einen Termin mit meinem Gyn vereinbaren, damit der sich mal die Hormonwerte u Pille u so anschaut.

Du hast die Pille abgesetzt u es ist besser geworden, wie ich in deiner Signatur sehe. Hattest du keine Angst, bzw wie kamst du auf diesen Schritt?

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:06:37 GMT

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

---

Hallochen

Ich glaub dir das, das ist auch ganz schöner Müll, wenn man erstmal Probleme hat. Ich hatte die Pille damals als Jugendliche (das musst dir mal reinziehen: mit 13!) gegen meine starke Mens bekommen.

Die Pille ist kein Medikament und ich finde es vor allem Mist, wenn man sie wegen Pickel oder fettigen Haare bekommt, aber gut, das ist ja auch ein anderes Thema...

Die Hormone unter der Pille sind, wie du siehst, unterdrückt. Das siehst du vor allem am Progesteron!

Wenn dein Gyn dir die Pille wegen den Pickeln verschrieben hat, wird er von Hormonen keine Ahnung haben.

Ich habe mich auch lange gesträubt, die Pille abzusetzen, allerdings kam ich an den Punkt, an dem ich alle anderen Sachen ausschließen konnte und irgendwann fiel mir dann auch ein, dass

ich vor Beginn des Haarausfalls die Pille gewechselt hatte und das musste es sein. Ich hatte auch Angst davor, ganz klar! Die ersten Monate waren auch nicht so doll, vor allem hatte ich starke Östrogen-Dominanz-Symptome, aber ich bereue es keine Sekunde! Und vor allem hatte ich keinen Mehr-Haarausfall vom Absetzen, ich hatte eher den Eindruck, dass sich meine Haare "freuen", endlich keine synthetischen Hormone zu bekommen. Denn vorher hatte ich z.B. mal mehr mal weniger Haarausfall, eigentlich war es jede Woche anders, und knapp 2 Monate nach dem Absetzen wurde es dauerhaft gleich (hoch, aber eben nicht mehr als vorher); 3 Monate später hatte ich dann mal eine Woche ganz schlimmen Ausfall (das schiebe ich aber auf die Erstverschlimmerung des Progesterons, welches eben eine kurzweilige Verstärkung der Östrogen-Dominanz verursachen kann; da ich das aber wusste, war es halb so schlimm) und seit dem, siehst du ja in der Signatur wird es weniger Zur Periode und zum Eisprung hin nochmals mehr, aber ich denke ehrlich, dass das mit der Zeit auch verschwinden wird. Wenn ich erstmal hormonell sehr gut eingestellt bin.

Kauf dir doch mal ein Buch über bioidentische Hormone, da wird es dir vllt. leichter fallen, die Pille abzusetzen

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:14:54 GMT

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

---

Hallo elderflower,

Thyroxingabe erhöht auch das SHBG, SHBG bindet auch wiederum die Schilddrüsenhormone, so dass man unter Pilleneinnahme meist mehr LT einnehmen muss.

Ausschlaggebender für die SHBG Erhöhung ist jedoch die Pille.

Um einen Unterschied zwischen Deinen Werten ohne LT und mit LT erkennen zu können, müsstest Du erst einmal die Werte in gleiche Einheiten umrechnen. z.B. steht einmal das Testo mit ng/ml da, bei der anderen Messung in yg/l.

Diese yg Einheit kenne ich ehrlich gesagt überhaupt nicht, weiß auch nicht wie man die umrechnet.

Es ist aber auch nicht wichtig. SHBG ist erhöht und drückt die Androgene runter. Das ist so.

Die Pille mit ihren synthetischen Hormonen ist für die Haare generell nicht gut, weil sie die natürlichen Hormone, die wichtig sind für gesundes Haarwachstum, unterdrückt (Estradiol, Progesteron, Testosteron) und den Körper in ein hormonelles Ungleichgewicht bringt.

Wenn ich es richtig verstanden habe, waren deine eingestellten SD-Werte noch OHNE LT gemacht worden. Quasi Deine SD Ausgangssituation. Die sah nicht gut aus. Deine SD Erkrankung hast Du ja auch schon länger, ohne dass Du es vielleicht mitbekommen hast. Solche Werte bekommt man nicht von heute auf morgen.

Was ich mir durchaus vorstellen könnte ist, dass dein HA an der Schilddrüsenerkrankung liegen könnte und mit einer richtigen LT Einstellung besser wird.

Für die SD, den Körper generell und auch die Haare wäre es besser, keine künstlichen Hormone zu nehmen. Die Pille greift auch in den SD-Stoffwechsel ein.

LG Blueeyes

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:17:20 GMT

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

Du meinst sicher  $\mu$ g oder?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:42:28 GMT

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

Pfannkuchen schrieb am Sat, 05 September 2015 19:17Du meinst sicher  $\mu$ g oder?

Weiß nicht. Das steht eindeutig ein Y.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [elderflower](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:43:02 GMT

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

Hallo blueeyesdeluxe,

da hab ich falsch getippt testo ist ug/l (beim wert vom 01.06.15)

bei DHEAS soll das y ein "mükro" darstellen, wie es Pfannkuchen grade so schon geschrieben hat. ich bin leider etwas doof u weiss nicht, wie man so tolle zeichen macht

ja genau, die SD Werte sind VOR der LT Gabe. Ich habe ca. 6 Wochen gebraucht, um die LT 50 zu erreichen, da ich mich langsam einschleichen musste mit den Tabletten. Die haben mich am Anfang total umgehauen. U meine Ärztin sagt, eine BE der SD macht erst nach 8 wochen konstanter Dosis Sinn, deswegen die "späte" Einstellungs-BE.

Werde bei der BE auch noch dazu alles unter der Sonne testen lassen, was man so testen kann Ferr, Zink, B12, Vit D, Kupfer, Selen

Ich hoffe ja auch , dass der HA von der SD kommt (im Vgl zu meinem Albtraum AGA...), leider nehme ich jetzt das LT 50 ja schon eine Weile u es sit keine Besserung in Sicht, was mich sehr kirre u unglücklich macht. Was natürlich bei Als noch Öl ins Feuer bedeutet, aber ja....

@Pfannkuchen:

mein Gyn hat mir das damals nicht verschrieben, sondern es war der Rat meines Hautarztes, als letzter Ausweg. Ich bekam Pickel erst mit Anfang 20 und er sagte, dass es eine hormonelle Umstellung ist, die man in dem Alter durchmacht u die Pille dann der letzte Ausweg ist. Ich muss auch gestehen, ich habe zu der Zeit echt alles probiert....

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:43:33 GMT

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

Ich mein gar nicht dich, Blueeyes^^  
Dass da yg steht seh ich ja

Bei meiner Tastatur ist das bei dem m \*angeb\*

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:49:16 GMT

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

Letzter Ausweg für Pickel ist die Pille????????????????!!!!!!????????????????!!!!!!????!!!!!!???????????? Ich bin extrem schockiert grade, also so eine Aussage..... ohne Worte, sonst vergreif ich mich im Ton  
Was sollen nur die armen Männer gegen Pickel machen.....

Tu dir einen Gefallen und setz das Ding ab ODER google doch mal ein wenig darüber, was die Pille bzw synthetische Hormone alles so anrichten kann. Es gibt auc Radiobeiträge darüber...  
@Blueeyes: Poste den doch auch mal hier; ich find den Link dazu grade nicht

Achsoooo, du hattest vorher gar kein LT genommen! Jetzt raff ich das ich dachte diese Angabe wäre, dass du direkt vor der BE kein LT genommen hättest.. joar dann bin ich ja auch mal gespannt, was bei der BE rauskommt

Sehr schön, was du alles testen lassen willst!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [elderflower](#) on Sat, 05 Sep 2015 18:03:05 GMT

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

hahaha, oh nein, wie peinlich.. bei mir ist der auch beim m dabei

μμμμμμμμμμμμ

so, nun kann ich das auch  
oh män...

ich denke mir halt, wenn ich schon blut abgenommen bekomme, dann gleich alles testen. Meine Ärztin war zwar bei der Erst-BE schon recht umsichtig, aber dank Internet weiss ich jetzt halt 2000 mal mehr u will alles abgedeckt haben.

Ich werd mich echt jetzt mal mit Pille absetzen beschäftigen. Das braucht sicher eine Weile bei mir, weil sie so lange für mich ein absoluter Segenbringer war nach all dem Pickel-Trauma als Studentin... aber ein anderes Gutes hat die Pille doch gebracht - ich habe damals mit dem Rauchen aufgehört

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
**Posted by** [blueeyesdeluxe](#) **on** Sat, 05 Sep 2015 18:09:45 GMT

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

---

Achso und ich habe rumgegooglt was diese y-Einheit zu bedeuten hat und habe nur yottagramm gefunden

Du wirst mit der SD Einstellung sicher noch ein wenig brauchen. Es kann auch am Anfang zu einer Erstverschlechterung kommen, da die SD ihre Arbeit zurückfährt. Dein Körper bekommt ja nun Hormone von außen. Da muss dann immer mal wieder die LT Dosis angepasst werden.

Deine Antikörper sind ja auch übel. Im HT-MB Forum kannst Du auch mal lesen. Das ist das Schilddrüsenforum und man kann sich auch da sehr gut über das Thema informieren.

---

---

**Subject:** Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
**Posted by** [elderflower](#) **on** Sat, 05 Sep 2015 18:37:40 GMT

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

---

Hallo blueeyes,

wie rechne ich den solche Einheiten um?

Ja, das Forum, bzw das hashimoto-foum.de kenne und nutze ich schon. habe da auch schon wertvolle tipps gelesen, wie Vit D und glutenfreie Ernährung. Leider auch, was man alles noch für weitere Als bekommen kann....

Ich muss ehrlich sagen, dass mich die Hashi Diagnose u der HA vollkommen überfordern u ich soviel tue u mache u beachte u es seit 3 Monaten LT Einnahme keine Besserung gibt (an der Haarfront - an den anderen hashi Baustellen schon zum Glück

Ich weiss, dass ich geduldig sein sollte, aber es fällt mir sehr schwer. Ich bin sehr eitel u meine Haare waren immer mein ganzer Stolz. Seufz.

aber da geht es mir natürlich nicht anders als all den anderen Nutzern hier....  
Ich bin aber auch gern hier, da hier die Leute mehr Ahnung/ Interesse an HA haben, als im hashi Forum. Da scheint eins der großen Probleme Übergewicht zu sein, dieser kelch ist zum Glück (noch) an mir vorübergegangen...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 19:01:29 GMT

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

---

Oh man, Blueeyes, super

@ elderflower: Hehe, schön, dass du das  $\mu$  nun auch gefunden hast  
Ja beles dich mal ein wenig Es gibt besseres als die Pille gegen Pickel!  
Das mit dem Rauchen ist natürlich trotzdem schön zu lesen

Ach naja, die im Hashi Forum haben ja alle möglichen Probleme. Mich stört aber z.B. auch, dass sie von Haarausfall nicht soo die Ahnung haben bzw. das immer der SD zuschreiben; die kann ja aber manchmal gar nichts dafür.

Glaub mir, 3 Monate ist leider noch keine Zeit. Ich mache das jetzt seit bald 2 Jahren mit (im Oktober sind es die dann ) und wenn ich das Wissen hätte, was ich jetzt habe, dann wär mein HA überhaupt nicht schlimm gewesen und ich hätte meine Haare teilweise retten können.  
Ich mach jetzt seit bald 7 Monaten mit dem Absetzen rum und es ist immer noch nicht so wie früher, da braucht man leider Geduld.  
Das heißt nun aber natürlich nicht, dass das bei dir genauso laufen muss; ich hab halt auch noch mehr Baustellen. U.a. auch das Übergewicht (juche....)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 05 Sep 2015 19:26:47 GMT

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

---

Hallo elderflower,

hier ist eine nette Seite zum bequemen Umrechnen:  
<http://www.setuptranslator.com/einheiten-rechner.php?typ=dic> hte

Dein Testo bleibt aber bei 0,1 , wenn nanogramm/ml in Mikrogramm/ l umgerechnet werden.  
Habs gerade mal probiert.

Ich habe ne ganz gute Endokrinologin, der ich auch vertraue. Die sagte mal zu mir, als ich mit dem Gedanken spielte die Pille abzusetzen, "nehmen Sie so wenig Hormone wie möglich, sie wissen nicht, was die bei Ihnen machen."

Ich habe auch mit 17 wegen Pickeln eine antiandrogene Pille bekommen. Haare hatte ich zu der Zeit unheimlich dicke und viele.

Leider begann dann ca. 1,5 - 2 Jahre nach Pilleneinnahme die Ausdünnung meiner Haare, bis man letztlich überall die Kopfhaut durchsah. Immer hieß es, die Pille sei das Beste und das Einzige was mir helfen kann. Auch als ich absetzen wollte, sagte man mir, ich würde alle meine haare verlieren, wenn ich das täte. Ich habe 2 Jahre mit diesem Gedanken rumgemacht, mich nicht getraut weil ich solche Angst hatte.

Habe aber dennoch den Mut gefasst und nach über Jahren die Pille abgesetzt, weil ich spürte das sie mir nicht gut tat und ich mich über künstliche Hormone und was sie im Körper anrichten belesen habe und weil sich meine Haarsituation in den ganzen Jahren nicht gebessert, eher verschlechtert hat.

Mir wachsen jetzt viele kleine haare nach und Pickel habe ich auch nicht mehr bekommen.

Nur Mut! Dein Körper wird es Dir danken wenn du die künstlichen Hormone nicht mehr nimmst. Und das Drosipron in der Petibelle ist nicht gerade ungefährlich.

LG Blueeyes

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sat, 05 Sep 2015 19:27:33 GMT

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

---

Hallo Pfannkuchen,

ich finde es leider unerträglich lange, aber ich weiss, es dauert.....

eine ganz andere Frage, wie machst /bzw hast du das zu schlimmen HA Zeiten gemacht mit deinen Haaren? Meine sind mittlerweile sehr dünn, aber ich habe Angst sie um Zopf zu tragen, da das ja die Haarwurzeln stressen könnte. Mittlerweile kommen sie bis zum Ende des Halses runter u ich werde sie nächste Woche zu einem Bob abschneiden lassen, davor grauts mir ehrlich gesagt...

Was macht man mit so Katastrophenhaar, das total fein u dünn ist? Immer hochstecken? Kurzhaarschnitt? hut drauf u gut ist?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 19:35:46 GMT

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

---

Wow, Blueeyes, was für eine weise Endokrinologin! Was bin ich neidsch

@elderflower: Zu meinen schlimmen Haarausfallzeiten hat man den Haarausfall noch nicht gesehen, das kam erst nach einem Jahr, dann sah man die lichten Stellen und mein Mopp statt einem Pony (die Haare wachsen da unglaublich doll nach, werden aber nicht sehr lang, das sieht echt dumm aus)

Ich bin sehr viel zu Hause zur Zeit (zum Glück) und mache mir immer einen ganz losen "Zopf" mit einer Haarklammer; die mache ich vorne fest, da habe ich ja genug Haare.  
Wenn ich raus muss, lasse ich sie meist offen, weil man frisch gewaschen nicht viel sieht, oder eben schön mit Haarspray festmachen  
Oder auch zum Pferdeschwanz, aber nicht soo fest  
Im Winter ne Mütze  
Und zum Schlafen dann nen lockeren geflochtenen Zopf

Ich lasse meine letzten paar langen Haare stehen; ich will ja wieder so lange Haare und grade der Übergang ist ja so schwer (das kennt ihr ja sicher ).

---

---

---

**Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?**  
Posted by [elderflower](#) on Wed, 14 Oct 2015 12:06:23 GMT

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

---

Hallo Ihr,

sorry für die super späte Antwort.

Ich war mittlerweile bei einem Hautarzt, der mir crinohermal verschrieben hat. Ich bin mir total unsicher, ob ich das nehmen soll. Hat da eine von euch Ahnung drüber?  
Die Pille nehme ich immer noch, ich hab total Panik die abzusetzen und wieder Pickel zu bekommen und noch mehr HA.  
Ugh, ich bin etwas planlos.  
Habe meine NEMs erhöht u grüble weiter über die Hormonsituation und das Haarwasser nach.

Ich hoffe, euch geht es besser mit den Haaren

Ig  
elderflower

---

---

**Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?**  
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 14 Oct 2015 17:13:48 GMT

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

---

Hallo Elderflower,

Du kannst ja mal zu dem Crinohermal die Suchfunkton benutzen, da wirst Du sicher fündig werden.

Dauerhaft sollst Du das aber nicht nehmen oder? Weil da Cortison drinnen ist und dies auch mehr für die entzündete haut gedacht ist. Zudem ist Östradiol drin, welches auch durch die Haut

in den Körper geht.

Ich selbst habe dieses Produkt nie genommen, kann also zur Wirkung nichts sagen. Probieren kannst Du es ja, aber die Ursache für den HA wird dadurch leider nicht gefunden. Wenn dann wäre es auch nur wieder ein Symptombekämpfung, vergleichbar mit einer Schmerztablette.

Wie sehen denn Deine neuen SD Werte aus?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - UPDATE: evtl NNS oder doch AGA?

Posted by [elderflower](#) on Wed, 28 Oct 2015 21:50:19 GMT

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

---

Hallo blueeyesdeluxe,

nein, dauerhaft soll ich das crinohermal nicht nehmen, nur 8 wochen. habe es aber noch gar nicth genommen...

ich habe vor 2 wochen die pille (petibelle) abgesetzt, da ich wohl zuviel hier gelesen habe und vor allem, da mir 2 adern an den beinen geplatzt sind u cih 2 dicke blaue flecken bekommen habe, gleich nebeneinander und gleichförmig u gleichgroß. seltsam. das passierte, als ich nach der pillenpause wieder mit der pille anfing. u das war so der letzte ruck. ich hatte es mir eh schon überlegt, wie es sich ohne pille so lebt. ich hab sie jetzt 9 jahre genommen, das sit ganz schön lang. aber wer weiss, ich werde in ein paar monaten meine entscheidung bestimmt bitter bereuen...

ich habe nämlich schon nach diesen 2 wochen superfettige haare bekommen und glänzige haut. die ersten pickel machen sich auch schon breit und meine kopfhaut kribbelt u juckt wie nochmal was. ätzend hoch zehn.

nun denn, meine hautärztin vermutet momentan bei mir, dass ich probleme mit den nebennieren habe, da mein acth zu niedrig ist u mein dheas zu niedrig ist (anscheinend ist da 2,8 µg/ml ein guter wert, obwohl der referenzrahmen schon ab 0,98 beginnt). keine ahnung.

ich war bisher bei 2 endos und von beiden habe ich nicht wirklich infos erhalten, ausse ich solle doch regaine nehmen und haarprobleme bei hashimoto sei ja normal....

von daher bin ich ganz froh, dass meine hausärztin nach einer ursache sucht, nur habe ich angst, dass sie unbedingt was finden will? falls das sinn macht....

naja, nun wird am montag cortisol im 24h urin gemessen (iiiiih, der gedanke allein ist gräuslich) u dheas und androstendion gemessen ich krieg noch blut abgenommen zwecks schilddrüse und elektrolyte und zink, fe, b12 etc (mein tsh war vor 6 wochen bei 3, 21 (0,30 - 4,00 mU/l), also noch viel zu hoch)

keine ahnung, wie sinnvoll cortisol messen und all das andere nach 2 wochen pille absetzen ist.... mein cortisol war im august normal und ende sept erhöht...

mal sehen, was im urin passiert

durch die eklig fettigen haare sieht man leider auch meine ausgedünnten stellen am oberkopf mehr.

laut einem hautarzt ist es wohl auch AGA, aber hm, fallen einem bei AGA auch die wimpern und

die augenbrauen aus? meine kopfseiten sehen genauso gerupft aus... aber ja, am oberkopf fehlt schon schon mehr als vorher... vllt ist es ja AGA und ich mache den größten fehler, die pille abzusetzen. ugh. ich weiss nicht mehr.

das crinohermal soll ich erst nach dem urin sammeln nehmen, da ja cortisol gemessen wird. dann fange ich damit an, also am montag. wer weiss, vllt bringts ja was...

in 2 monaten mach ich mal einen hormonstatus und dann werd ich sehen, was zuviel oder zuwenig ist u dann kann ich wohl anfangen, mir für immer einen zopf zu machen oder ne kurzhaarfrisur. so geht das echt nicht mehr lange weiter.

ich häng mal ein paar bilder an, so zur ansicht

---

#### File Attachments

1) [20151028\\_224502.jpg](#), downloaded 630 times



---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [elderflower](#) on Wed, 28 Oct 2015 21:55:39 GMT

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

---

eins von meinen ausgedünnten seiten

File Attachments

1) [20151028\\_224511.jpg](#), downloaded 609 times



---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Wed, 28 Oct 2015 21:59:31 GMT

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

---

und noch eins von vorne - ich habe neuwuchs, aber der bringt irgendwie nicht viel. es fallen zu viele aus...

was sagt ihr dazu, also meinem haarstatus?

danke u lg  
elderflower

File Attachments

1) [20151028\\_224520.jpg](#), downloaded 631 times



---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Nelli77](#) on Thu, 29 Oct 2015 06:27:11 GMT

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

---

Ich habe die gleichen Probleme... Allerdings nahm ich keine Pille. Schilddrüsen-UF mit L-Thyrox, fettige Haut und schnell fettende Haare, juckende Kopfhaut. Haarausfall diffus, Seiten dünn und vorne Neuwuchs, der aber nie lang wird, sondern regelmäßig wieder ausgeht. Auch die neuen Regaine-Haare gehen seit Monaten wieder aus. Erkenne die, weil die dicker und lockiger sind (habe eigentlich glatte Haare). Dein Haarstatus sieht meinem sehr ähnlich... Und das Problem mit den Augenbrauen habe ich seit ein paar Monaten auch. Vorgestern Abend habe ich aus der linken mindestens 10 Haare verloren!

Bin mal gespannt, ob die hier jemand Rat geben kann, drücke die Daumen!

Ciao, Nelli

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 01 Nov 2015 10:15:28 GMT

Hallo elderflower,

erst einmal meinen Glückwunsch zum Mut die Petibelle abzusetzen. Mal unabhängig vom Haarausfall, Du hast für deine Gesundheit damit das Richtige getan. Was Du da mit Deinen Beinen erzählst ist schon heftig.

Im Moment wird ja sogar im Fernsehen Einiges (endlich Mal!) von den Risiken, gerade der Pillen 3. und 4. Generation, berichtet. Der Pillenreport der TKK hat einiges dazu beigetragen. Die Petibelle gehört ja auch zu den gefährlichen Präparaten.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass Du diesen Schritt bereuen wirst. Es kann sein, dass die Haare erst einmal rieseln werden und das einem dann manches Mal der Mut verlässt. Aber dafür kannst Du ruhiger schlafen, ohne Angst zu haben, dass Du ne Thrombose oder ne Lungenembolie bekommst. Ich denke das sollte der ausschlaggebendere Punkt sein.

Das sich die Haut erstmal verändert und die Haare leichter fetten ist normal. Der Körper braucht zum Einen länger um sich umzustellen (die Hormone müssen ja erstmal abgebaut werden, auch aus den Körperfettzellen) und dann war die Pille ja auch antiandrogen, senkte also massiv den Testosteronspiegel. Jetzt wird Testo nicht mehr gedrückt und das macht sich an fettiger Haut und Haaren bemerkbar. Wenn aber nach einiger Zeit dein Körper wieder genug Östradiol und Progesteron bilden kann, reguliert sich das als Ausgleich wieder. Das muss man jetzt abwarten. Nachdem die Eierstöcke jetzt 9 Jahre künstlich ruhig gestellt wurden, müssen die erstmal wieder versuchen in Wallung zu kommen.

Das das ACTH im Moment noch zu niedrig ist, könnte durchaus noch an den Pillenhormonen liegen. Das gilt auch für DHEAS. Die drücken den Spiegel runter. Meiner Meinung nach sollte man lieber noch ein wenig warten, um das alles zu testen, damit man nicht in Gefahr läuft falsch therapiert zu werden. Aber gut, jetzt ist das ja schon am Montag. Vielleicht kann man die Hormone ja nochmal in 2 - 3 Monaten machen.

Der TSH ist echt noch viel zu hoch. Werden denn auch die freien Werte fT3 und fT4 mitgemacht?

Zu AGA: Wenn der Grund für den HA das Testo bzw DHT ist (das wird ja bei AGA immer vermutet), dann sollte der HA auch wieder aufhören wenn der Ausgleich durch natürliches Östradiol und Progesteron erfolgt.

Das kann ich nur mit eigener Erfahrung bestätigen. Meine Diagnose war immer AGA. Also geerbte DHT Empfindlichkeit der Haarwurzeln. Deshalb hatte man immer versucht, das Testosteron (DHT ist ein Abbauprodukt von Testo) mit den antiandrogenen Pillen zu drücken. Damit wurden aber auch alle anderen wichtigen Hormone gedrückt.

Jetzt habe ich wieder natürliches Östradiol und Progesteron und meine Haare wachsen.

Mir scheint, das dieses einseitige Denken vieler Ärzte AGA = antiandrogene Pille, längst überholt ist und sicherlich auch falsch.

Wieso sollst Du denn jetzt überhaupt dieses Crinohermal nehmen? gegen Ekzeme? Dafür ist es ja mit dem Cortison letztlich auch gedacht.

Grüße Blueeyes

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Fri, 06 Nov 2015 13:46:03 GMT

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

---

Hallo blueeyesdeluxe,

das crinohermal soll ich gegen den Haarausfall nehmen, ein Ekzem auf der Kopfhaut habe ich nicht. Ich habe Schübe, da juckt die Kopfhaut ganz arg, aber ansonsten scheint alles ok mit der Haut da oben.

Ich habe das crino jetzt mal angefangen und warte ab. Nehme es erstmal jeden 2. Tag, da ich denke, dass der Alkohol meine Kopfhaut sehr austrocknet. Mal sehen. keine Ahnung, wie schnell das gehen soll, dass es weniger wird.

Mittlerweile wird mein HA auch immer mehr. Hat sich eigentlich kontinuierlich gesteigert seit Anfang des Jahres, von unter 100 auf 150, dann 200 und jetzt sicher 300 Haare pro Tag. Ich werd wahnsinnig. Seitdem ich LT nehme wird es schlimmer und das jetzt sind vllt schon die ersten Beginne des Pille-Absetzens.

Es sit zum Heulen. Mein Oberkopf / Scheitelbereich ist schon echt recht licht geworden und trotzdem kann ich mir am Nacken Haare einfach so Ausziehen.

Vllt habe ich ja auch beides, AGA und SD-UF.

Wenn ich nicht so hellblond wäre, würde es schon richtig auffallen, da habe ich echt Glück. Aber ich überlege schon an einfach abrasieren. Was solls. Oder super Kurzhaarfrisur.

Durch Shampoo-Wechsel und neues Gesichtswaschgel hat sich die fettige Haut / Haare - Situation zum Glück deutlich verbessert.

zu den Blutwerten:

ja, ich werde sicher einen Hormonstatus in 2 Monaten machen und davor auch keine Hormone nehmen (ausser das Estradiol im crino...)

zum TSH werden immer auch FT3 und FT 4 gemacht, aber am Montag kriege ich neue Werte. Da weiss ich dann auch mehr über die Nebennieren Situation, da 1001 Sachen gemessen wurden (acth, dheas, cortisol, andosteron und die SD Werte plus FE, B12 etc)

Hier sind meine "alten" Werte von Ende Sept:

TSH 3,21 mU/l (0,30 - 4,00)

FT3 3,12 ng/l (1,70 - 4,20)

FT4 13,9 ng/l (9,4 - 18,0)

TPO AK (MAK) 220 kU/l (<60) leider hochgegangen von 196

TAK 287 Ku/l (<115) runtergegangen von 334

TRAK <1,0 IU/l (<1,7)

Zink i.S. 0,74 mg/l (0,65 - 1,10) trotz Infusionen nur son bisschen hoch von 0,64

Selen 63,1 ug/l (46 - 143)

Ferritin 49 ug/l ( 23 - 190) runter von 93 in 1,5 Monaten

Vit D3 32,2 ug/l (20 - 50)

Holo TC 52 pmol/l (>35)

bekommt man natürliches Östradiol und Progesteron vom Hausarzt oder vom Gyn? Ich weiss nicht, wie aufgeschlossen mein Gyn da sit....

danke und lg  
elderflower

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 07 Nov 2015 12:00:06 GMT

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

---

Hallo elderflower,

dann drücke ich mal die Daumen, was das Crinohermal betrifft. Mit der Kopfhaut scheint ja dann doch irgendwas zu sein, wenn diese schubweise juckt. Ich kenne das so nicht.

Das LT hatte bei mir auch anfangs mehr Haare gekostet. Die sind die ersten Wochen nur so gerieselt. Schrecklich! Vor Allem, wenn man eh nur noch so wenige auf dem Kopf hat. Es hörte dann aber zum Glück nach ein paar Wochen wieder auf, genauso wie nach dem Pille absetzen.

Das waren die heftigen homonellen Umstellungen auf den Körper die da wirkten. Kannst wirklich froh sein, dass Du recht helle Haare hast. Bei dunklen sieht man es gleich.

Was mir aufgefallen ist, dass es doch recht viele im Forum gibt, die sich die Haare am Nacken einfach rausziehen können. Warum ausgerechnet am Nacken? Das muss doch auch mit irgend etwas zusammenhängen?!

Dein TSH vom Dezember war ja auch noch recht bescheiden. Aber deine freien Werte sehen ganz gut aus. ft3 =56,8% und ft4 =52,33 %. Schön mittig und beide auf gleicher Höhe. Hoffe Du fühlst dich damit recht gut.

Zu den anderen Werten: Könnte alles schon noch höher sein, vor allem Ferritin und Vitamin D.

Könnte sein, dass das Andere (Selen, Zink) ohne Pille besser wird, da die auch viele Nährstoffe schluckt.

Mit dem Ferritin war das auch so bei mir. ich hatte unter der Pille einen recht hohen Wert, über 130. Meine Ärztin meinte, die Pille fälscht den Wert falsch hoch. Pille abgesetzt und siehe da. Ferritin ist bei 70.

bekommt man natürliches Östradiol und Progesteron vom Hausarzt oder vom Gyn? Ich weiss nicht, wie aufgeschlossen mein Gyn da sit....

Da musst du suchen. Google danach. Bioidentische Hormone Arzt und dann deine Stadt oder Umgebung, nächst erreichbare Stadt. Um zu erfahren, ob deine bisherigen Ärzte dem aufgeschlossen sind, würde ich vorher in der Praxis anrufen und das erfragen. Da sparst du dir

viel Zeit.

blueeyes

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sat, 07 Nov 2015 14:12:20 GMT

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

---

Hallo blueeyesdeluxe,

das mit dem Nacken habe ich nur erwähnt, da es ja immer heisst, unter AGA verliert man nur Haare am Oberkopf und nicht hinten, bzw am Nacken. Ich glaube, deswegen erwähnen es so viele, da ja die meisten Ärzte sofort sagen: AGA und es ja doch noch andere Gründe für HA geben kann.

Die Pille verfälscht den Ferritin Wert nach oben? oje, was hab ich dann für einen Wert? Alle Blutwerte sind bis jetzt unter der Pille, ausser meine neuen, die ich am Montag bekommen werde.

Beim Ferritin habe ich im Juni 15 mit 7 angefangen und hab mich dann mit Infusionen hoch auf 93 u dann mit Tabletten auf 49. Mal sehen, was am Montag bei rauskommt.

Ich nehme das LT schon seit Juni 15, hatte eine Erhöhung im Sept 15. Aber es rieselt immer noch.

Erstaunlicherweise sehen meine Haare sehr schön aus eigentlich, glänzend und auch voll irgendwie, aber trotzdem habe ich richtige "Löcher" in den Haaren, vor allem am Oberkopf und an den Seiten und hinter den Ohren.

Am Hinterkopf kann ich es ja leider nicht wirklich sehen u mit dem Spiegel krieg ich das nicht so hin.

Mal abgesehen vom Haarausfall geht es mir wirklich sehr gut seit LT und all den NEMs und einer Ernährungsumstellung (weniger Gluten, eisenhaltigere Speisen). Meine Haut ist rosig, mir ist viel wärmer als vorher, ich bin fröhlicher, meine Verdauungsprobleme sind fast verschwunden.

Leider zieht mich das mit den Haaren schon recht runter, sonst wäre es echt super grade

was muss man eigentlich zu VitD noch dazu nehmen? Calcium oder Magnesium oder gar nichts? Ich nehme aus Vorsicht nur 1200 IE, da ich nicht genau weiss, was ich dazu substituieren muss (u wie ich das bloss mit all den anderen NEMs auf die Reihe bekomme....)

zum crinohermal: also bis jetzt spielt meine Kopfhaut brav mit, und das Jucken ist auch fast weg. Durch das Pille absetzen und fettige Haare kriegen ist das Jucken wieder viel mehr geworden und da scheint das Cortison ja schon zu wirken. Wozu das Estradiol drin ist, weiss ich allerdings nicht wirklich, das steht auch nicht in der Backungsbeilage... Seltsam.

Leider ist bei mir seit Juni 15 alles so im hormonellen Ungleichgewicht, dass ich an eine schnelle Besserung gar nicht glaube.

Eine LT Erhöhung bringt wieder alles durcheinander und jetzt habe ich auch noch die Pille abgesetzt. Ich möchte mich am liebsten einpuppen bis in 3 Monaten und dann die Situation nochmal in aller Ruhe anschauen, denn dann müsste das größte Hormon-Chaos erstmal vorbei sein. Leider habe ich bis dahin bestimmt ein weiteres Drittel meiner Haare verloren und weiss dann nicht, was ich tun soll. Toppik ist wohl der nächste Schritt, oder Kurzhaarfrisur. Oder beides.

Das Absurde ist, ich habe Neuwuchs, der auch nicht sofort ausfällt oder total minituarisiert ist, mir fallen vor allem lange Haare aus. Trotzdem sind öfter auch kleine, dünne Haare dabei.

Naja, bin gespannt auf Montag...

Danke und viele Grüße  
elderflower

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 08 Nov 2015 11:14:19 GMT

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

---

Hallo elderflower,

naja zumindest hatte das mit dem Ferritinwert und Pille meine Ärztin gesagt. Gelesen hatte ich das in Bezug auf die antiandrogenen Pillen auch schon mal. Wenn ich mir meine Blutwerte bzw. deren Verlauf so ansehe, könnte da auch echt was dran sein.

Freut mich sehr, dass es Dir allgemein gut geht, seit LT und den NEM`s.

Ich denke das brauch alles seine Zeit. Wenn man in jahrelanger SD-UF ist und dann LT bekommt, das muss ja auch erstmal in jeder Zelle ankommen und der Körper sich dann umstellen. Genau wie wenn man die Pille absetzt, das braucht auch locker 1 Jahr, bis sich alles einpegelt. Das Hormonsystem ist halt doch recht komplex.

Also das Vitamin D sollte man immer mit einer bisschen Fett zu sich nehmen, da reicht auch ein Stück Käse oder so. Oder halt zu einer vollen Mahlzeit, die fett enthält. Grund: Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin.

Wenn Du Vitamin D auffüllst, hast Du auch einen größeren Calcium und Magnesium Bedarf. Calcium besser aus der Nahrung aufnehmen. Magnesium kannst Du als NEM nehmen. Wenn man am Abend Magnesium nimmt, kann man auch gut schlafen, es wirkt entspannend. Magnesiumcitrat ist ganz gut. Du brauchst soweit ich weiß, außer zu LT, keinen zeitlichen Abstand zu den anderen NEM`s einzuhalten.

Zu dem Estradiol in dem Crinohermal. Es gibt ja einige Tinkturen die auch Estradiol enthalten. Man nimmt an, dass durch das Estradiol das DHT, auf welches die Haarwurzeln bei AGA so empfindlich reagieren, gesenkt wird.

---

LG Blueeyes

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sun, 15 Nov 2015 14:30:05 GMT

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

---

Hallo blueeyesdeluxe,

so, nun habe ich auch meine neuen Werte und meine SD Werte sind wohl da angekommen, wo sie hin sollen Immerhin eine Sache...

Die Werte sind nach ca. 3 Wochen ohne Pille

TSH 0.46 ng/l (0.30 - 4.00)

FT3 3.07 ng/l (1,70 - 4,20)

FT4 13,9 ng/l (9,4 - 18,0)

Ferritin 41 µg/l (23 - 190)

HoloTC 39,3 pmol/l (>35.0)

mein Ferritin will irgendwie nicht hochgehen. Ich nehme so gut wie jeden Tag Tardyferon oder ferro sanol duodenal, ganz brav mit 2 Stunden vorher nichts essen und 2 Stunden danach auch nichts, damit es besser aufgenommen wird und trotzdem dümpelt mein Wert so weit unten. Ich habe extra ein Buch "Ernährung bei Eisenmangel" und koche damit, aber mein Körper ist echt nicht scharf auf Eisen. Da wird es wohl mal wieder Zeit für Infusionen.

mein Selenwert war zu hoch, erstaunlicherweise, bei 145 µg/l ( 46 - 143). Habe jetzt aufgehört, Selentabletten zu nehmen.

Das ACTH ist wieder zu niedrig und das Aldosteron zu hoch. Cortisol ist ok und DHEA eigentlich auch. Hm.

ACTH 4.8 ng/l (7 - 67)

Cortisol 114 µg/l (60 - 250)

Aldosteron i.S. 266 ng/l (20 - 160)

DHEA-Sulfat 1650 µg/l (600 - 3300)

Habe nach ca. 3 1/2 Wochen ganz brav meine Periode bekommen, das erste Mal nach dem Pille absetzen. War überrascht, dass es ein so normaler Rhythmus ist.

Habe da schon das crinohermal benutzt, aber erst seit ca. 1 Woche, von daher nehme ich mal nciht an, das die Blutung durch das Estradiol im crino ausgelöst wurde

Ich nehme das crino jetzt seit fast 2 Wochen, aber erst seit einer Woche jeden Tag.

Meine Kopfhaut kommt erstaunlich gut klar mit dem Haarwasser und auch mein Kopfhautjucken hat sich gebessert. Ich habe auch das Gefühl, dass sich der Haarausfall verringert hat.

Ich hatte kurz bevor ich meine Periode bekam eine Zeit, wo sicher bis zu 300 Haaren am Haarwaschtag flöten gingen, das hat sich jetzt reduziert auf ca. 170 wenn ich Haare wasche (so rum in etwa).

Ob das jetzt schon am crino liegen kann, wer weiss. Wäre ja schon verdammt schnell, nach nichtmal 2 Wochen.

Vielleicht ist es auch einfach, dass sich mein Hormonhaushalt etwas stabilisiert. Meine SD Werte sind ok und ich muss nicht mehr LT hochstocken. Pille ist jetzt seit ca. 4 Wochen weg. Ich nehme jede Reduzierung des Rieselns gern an mit Kusshand.

Nächste Woche habe ich eine Nieren-Sonografie und dann noch ein MRT wegen der Hypophyse. Ich bin echt froh, dass sich meine Ärztin so kümmert und rausfinden will, warum meine Werte so seltsam sind.

Ende Dez werde ich dann auch mal einen Hormonstatus machen, dann bin ich ja über 2 Monate ohne Pille.

Leider ist mein Oberkopf nun schon so ausgedünnt, dass ich so klaffende Stellen am Scheitel habe. Werde mir wohl Toppik oä holen. Und schön Haare zusammen machen. ugh.

Mal sehen, was die ganzen folgenden Untersuchungen bringen. Ich seh mich schon mit Regaine irgendwann. Und wenn das nicht funktioniert, dann eine Haartransplantation. Mit Haarteil u so kann ich mich irgendwie nicht anfreunden.

viele Grüße  
elderflower

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sun, 15 Nov 2015 16:28:10 GMT

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

---

ich hänge mal ein paar Bilder von meinem Haarstatus an - Frage an alle:

ist es AGA oder diffus? Ich kriege unterschiedliche Antworten von Ärzten

Das hier ist normal von oben

---

#### File Attachments

1) [20151115\\_154729.jpg](#), downloaded 638 times

---



---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sun, 15 Nov 2015 16:31:06 GMT

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

---

das ist, als ich mich nach vorne gelehnt habe (oh mein gott, so fürchterlich...)

File Attachments

1) [20151115\\_154721.jpg](#), downloaded 631 times

---



---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sun, 15 Nov 2015 16:36:23 GMT

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

---

und das ist von der Seite

File Attachments

1) [20151115\\_154801.jpg](#), downloaded 581 times

---



---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [elderflower](#) on Sun, 15 Nov 2015 16:40:14 GMT

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

---

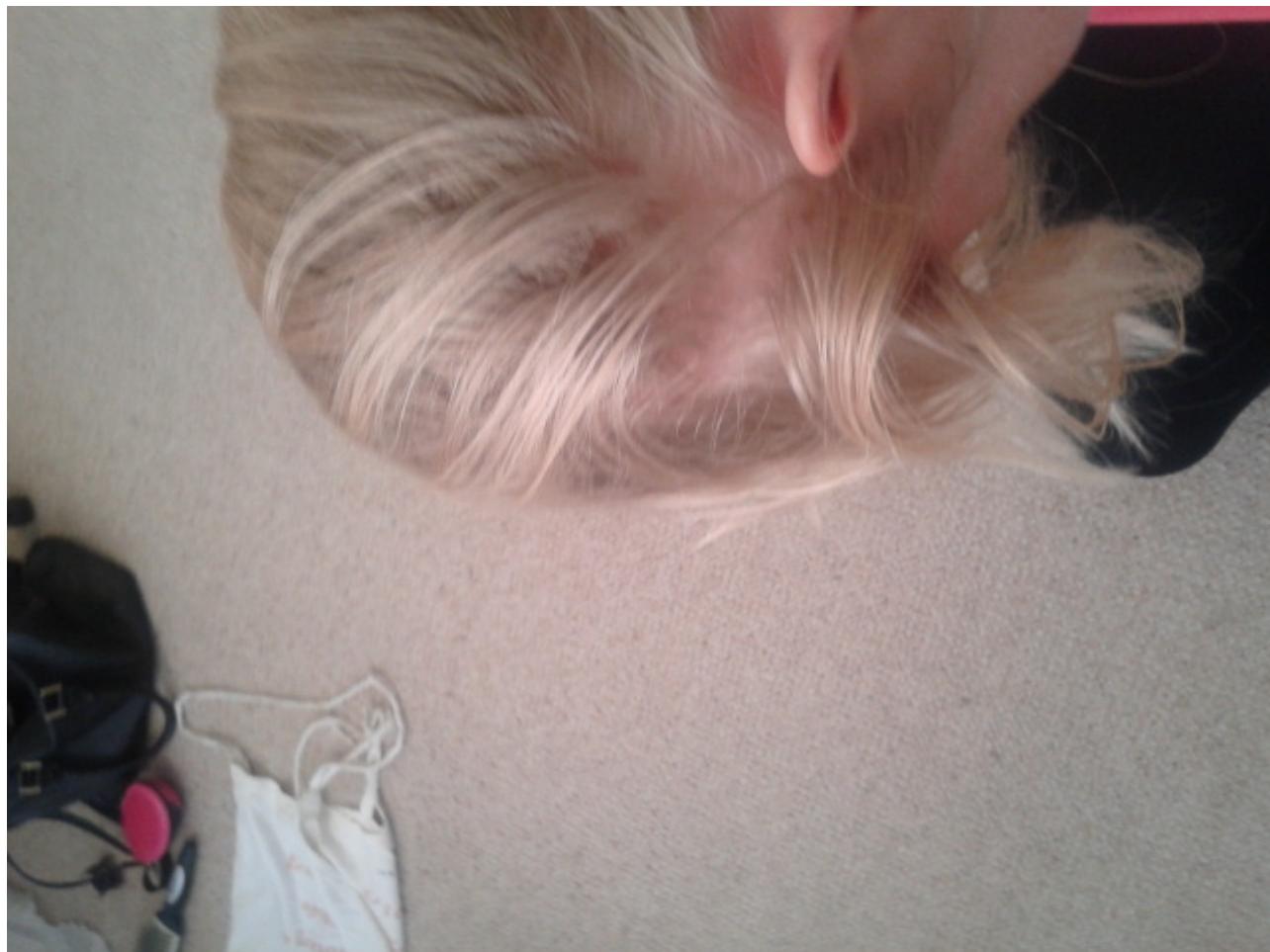
und nochmal eins von der Seite

File Attachments

---

1) [20151115\\_154901.jpg](#), downloaded 574 times

---



---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 16 Nov 2015 18:37:46 GMT

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

---

Ich muss hier mal leider ein wenig klugscheißen, sorry dafür

Bist du dir sicher, dass das deine Mens und keine Abbruchblutung ist? Machst du NFP? Hattest du einen ES?

Für mich sieht das diffus aus!

Ferritin und Holo TC sind zu niedrig! Der Referenzbereich beim Holo TC ist Mist!

LG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Mon, 16 Nov 2015 19:23:17 GMT

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

---

Hallo Pfannkuchen,

ich glaube kaum, dass es eine Abbruchblutung nach 3 1/2 Wochen war.

Ich hatte meine Blutung nachdem ich die letzte Pille nahm, ganz normal im Anschluss 3 Tage später für ein paar Tage. Und dann eine Blutung 3 1/2 Wochen später.

Ich hatte schonmal die Pille abgesetzt und auch damals keinerlei Probleme mit dem Rhythmus meiner Periode gehabt. Nicht jeder muss alle Absetz-Probleme haben. Dafür hab ich schön Pickel auf dem Rücken bekommen, ich denke das langt mir.

Ich weiss, dass Ferritin u Holo Tc zu niedrig sind. Aber ich nehme NEMs dafür (siehe Signatur) und achte auch auf die Einnahmebedingungen - trotzdem geht es nicht nach oben. Ich werde mich mal nach Hämeisen in Tablettenform erkundigen, soll es in den USA geben. Ansonsten wieder Infusionen und vllt B12 spritzen.

Viele Grüße  
elderflower

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 16 Nov 2015 19:26:15 GMT

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

---

Ohne ES keine Mens!

Ich weiß, ich mache mich damit unbeliebt, aber es ist leider so.

Ne Abbruchblutung kann genauso aussehen wie eine Mens (hatte man während der Pilleneinnahme ja auch)

Fühlst du ich irgendwie angegriffen?

Ich meine das nur gut und möchte aufklären, weil das eben Sachen sind, die nicht jede weiß.

Deine Signatur habe ich nicht angezeigt bekommen, ok.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Mon, 16 Nov 2015 19:27:05 GMT

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

---

Ach ja, zur NFP u dem Eisprung. Ich muss nicht verhüten, sondern habe die Pille für unreine Haut genommen. Wann ich einen Eisprung habe, merke ich leider nicht. Habe ich auch noch nie gemerkt, weder mit ohne Pille.

Ich verstehe allerdings auch nicht die Relevanz meines Eisprungs.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Mon, 16 Nov 2015 19:32:52 GMT

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

---

ok, das hat sich jetzt überschnitten.

ich meinte damit, dass ich nicht die Relevanz des ES bezüglich des HA verstehe.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 16 Nov 2015 19:38:10 GMT

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

---

Mit Pille hattest du keinen ES und auch keinen Zyklus, das mal vorweg.

NFP macht man nicht nur zur Verhütung, sondern auch um eben den Zyklus zu beobachten.

Der ES ist eben wichtig, um sagen zu können, ob es eine Mens oder nur eine Abbruchblutung ist

Zum Haarausfall hat er natürlich auch einen Bezug: Wenn du keinen ES hast oder einen sehr späten oder einen sehr kurzen Zyklus, dann können da Hormonprobleme dahinter stehen, die man dann so sehr leicht einordnen kann.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Mon, 16 Nov 2015 19:52:54 GMT

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

---

wie bemerke ich denn einen ES? im internet steht Ausfluss und Unterleibsschmerzen. Ich werde mal ab Tag 13 darauf achten, ob sich da was tut. Ein normaler Zyklus kann ja (laut Wikipedia) 23 bis 35 Tage gehen, von daher wären meine 3 1/2 Wochen schön mittendrin. Die Blutung war auch viel stärker und kürzer als sonst, mit mehr Unterleibsschmerzen.

Aber im Endeffekt - Ich denke, dass wird sich eh in den nächsten Wochen klären, wenn ich meine nächste Blutung bekomme. Hormonstatus mache ich eh Ende Dez, oder im Jan.

Sorry wenn ich vorher pampig war. Ich bin wirklich mittlerweile sehr gut informiert über NEMs und sonstige Möglichkeiten, woher der HA kommen kann. U wenn ich dann solche Tipps bekomme, fühle ich mich nicht ernstgenommen. Ich weiss, dass die nur hilfreich sein sollen und ich froh sein sollte - nur leider sind das Infos, die mir schon bekannt sind. Ich hadere einfach mit diesem Scheiss Zustand und wünsche mir einen tollen Wundertipp, der alle Haar-Probleme verschwinden lässt. Ich weiss, idiotisch.

Leider kann ich meinen Körper nicht dazu kriegen, sich mal ordentlich u vernünftig zu verhalten, auch wenn ich noch so viel gutes mache.

Danke für deine Antwort

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 16 Nov 2015 21:01:43 GMT

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

---

Du musst dich von mir wirklich nie angegriffen fühlen, ich weiß ja leider nicht, was du schon alles weißt. Mit ernst nehmen, hat das nix zu tun.

Manchmal ist das ja auch nzr Halbwissen und die Leute meinen, sie wissen alles etc, aber das kann ich bei dir ja null sagen, deswegen war es lediglich als netter Tipp gemeint. Es gibt ja auch sooo viele Zusammenhänge, auf die ich nun auch nach bald 2 Jahren erst jetzt komme etc.. wie z.B bei Vit A und E... da las ich grade vorhin was interessantes.

Ist doch schön, dass du schon so viel gelesen hast!

Naja, was soll ich denn sagen: 9 Monate ohne Pille, immer noch Hormonscheiß nicht richtig eingestellt, die SD zickt auch rum, habe 15kg zugenommen, ohne Zutun; das ist halt leider so nach der Pille. Muss man durch, aber es geht vorbei

So, ein wichtiger Stichpunkt: BE für die Hormone; DA ist es überaus wichtig den richtigen Zeitpunkt zu treffen und den trifft man leider nur wirklich 100%, wenn man weiß, wann der ES war! Nämlich: 7 Tage nach dem ES ist der perfekte Zeitpunkt zur BE, danach und auch davor kann es alles verfälschen.

Ich hatte meinen ES diesen Monat schon an Tag 9, also weiß ich nicht, ob deine Strategie sooo ideal ist.

An sich braucht man etwas Erfahrung, abr, wenn du folgendes befolgst, sollte man deinen ES gut finden:

- Temperatur messen: Vorm ES ist sie tief, zum ES fällt sie ab, nach dem ES steigt sie
- Schleimbeobachtung: Zum ES wird er spinnbar, wenn hier der Höhepunkt erreicht ist, und die Tempi danach hochgeht, war da der ES und du kannst 7 Tage später zur BE
- Mittelschmerz kannste auch beobachten, hab ich z.B. sehr selten, darauf kann ich mich nicht verlassen

LG!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Tue, 17 Nov 2015 19:19:22 GMT

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

---

Hallo elderflower,

wie fühlst Du dich mit den SD Werten? Gut? Ich finde die Werte sind recht gut, kommt halt aufs Befinden an. Aber auch da, finde ich, hörst Du dich richtig gut an.

Also wenn Du Infusionen fürs Ferritin bekommen könntest wäre das natürlich toll. ich

weiß auch nicht, es scheint, manche Körper können Eisentabletten besser verwerten als Andere, die dann eher Infusionen brauchen. Nimmst Du auch Vitamin C dazu? Das ist sozusagen der Zelleinschleuser fürs Eisen.

Dein ACTH ist ja echt auffällig niedrig. Nebenniere? Aldosteron. Hast Du da auch Blutdruckprobleme? Prima, dass Du so eine tolle Ärztin hast!!!!!! Wahrscheinlich werden jetzt einige Sachen zu Vorschein kommen, die unter der Pille unter Umständen versteckt waren. Aber es ist ja gut, das dem jetzt auch nachgegangen wird.

Das mit der Periode war bei mir auch anfangs so, das die so mega pünktlich kam. Da war ich echt überrascht. Ich habe dann auch wieder angefangen einen Zykluskalender zu führen. Wie zu Teenie- Zeiten.

Manchmal, wenn ich Stress hatte, kam sie dann aber doch überraschend oder auch gar nicht. Jetzt habe ich einen Zyklus von 40-45 Tagen. Pünktlich.

Finde ich ja toll das das Crino was bringt, zumindest auch für die Kopfhaut. Wenn die dann mal dauerhaft ok ist, würde ich auch nur noch (aber vielleicht machst Du das ja auch schon) Naturprodukte für die Haare nehmen um die Kopfhaut gut zu halten. Du weißt ja: Das Haus steht auf wackeligen Füßen, wenn das Fundament kaputt ist.

Zu der Verringerung deines HA: Ich könnte mir durchaus vorstellen, dass das mit der SD Einstellung zusammenhängt. Zumindest war das damals bei mir auch so, dass sich nach ein paar Wochen nach LT Einnahme der HA total verringert hat. Daumen drück!

Zu deinen Fotos: Also ich weiß nicht, ob man das mit AGA oder nicht immer so klar sagen kann, aber für mich sieht es auch eher diffus aus.

LG Blueeyes

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Fri, 27 Nov 2015 20:18:59 GMT

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

---

Hallo ihr beiden

danke für die guten Tipps! Ich habe jetzt wirklich angefangen, einen Perioden-Kalender zu führen \*lach\* das hab ich noch nie gemacht.

Ich glaube sogar gemerkt zu haben, wann mein Eisprung war... bin mal gespannt, ob ich recht hatte, dh ob ich nach der anderen Hälfte der Tage meine Periode bekomme.

Wie misst man denn seine Temperatur? Ganz normal mit dem Fieberthermometer oder gibts da spezielle Apparaturen?

Mit den SD Werten gehts mir eigentlich immer noch gut. Ich habe zwar leider wieder Augenprobleme (ein Hashimoto-Geschenk nehme ich an..) und bin momentan total müde und

könnte immer schlafen, aber so schnell geht das TSH glaub ich nicht wieder hoch...

Ich lasse Mitte Dez eine BE machen, da lass ich das TSH nochmal mitbestimmen, zur Sicherheit. Ich glaube das Ganze ist eher, dass ich mich durch meinen Haarstatus einfach doof fühle und lieber nicht rausgehe, wenn ich nicht wirklich muss. Was dämlich ist, denn ich geh gerne weg, aber momentan bin ich am liebsten zuhause, damit ich mir blass keine Gedanken um meine Haarsituation machen muss. Idiotisch, ich weiss. Denn was bringts? Nix bringts.

Ich habe allerdings noch was anderes Unschönes entdeckt... ich hab richtig dicke fettige Schuppen bekommen, die ich richtig von der Kopfhaut kratzen konnte \*schauder\* brrrrr..... Mit Schuppen hatte ich noch nie Probleme - vllt kommt das auch vom Pille absetzen, da mehr Talgproduktion? Keine Ahnung.

Ich hab mir allerdings ein Shampoo aus der Apotheke (Eucerin) geholt und siehe da, das Kopfhautjucken ist weg - deutlich besser als durch das crino.

Auch fallen mir seit der Benutzung des Shampoos weniger Haare aus... ich hatte gestern nach dem Haarewaschen (im Duschsieb und Kämmen) weniger als 100 Haare. wow. Ich hoffe, das bleibt so, bzw der Trend hält weiter an das wär ja ein Traum.

Mein MRT (wg Hypophysen) und mein Nierensono waren beide unauffällig, trotz diesen seltsamen Werten mit erniedrigtem ACTH und hohem Aldosteron. I don't get it. btw, ein MRT ist was Furchtbare. Ich wusste nicht, wieviel Panik ich in einem so engen Raum bekomme. Zum Glück ging es nicht so lang...

Aber, das heisst wieder am Anfangspunkt angelangt. Ich werde wohl mal meine Glukokortikoide messen lassen, weiterhin crino nehmen (so alle 2 Tage, manchmal auch nur alle 4), das Shampoo benutzen, NEMs nehmen (habe mir Schwarzkümmelöl geholt, schmeckt scheusslich), mal zu einem anderen Hautarzt gehen, denn hey warum nicht?!, und hoffen hoffen hoffen, dass irgendwann irgendwas anschlägt und endlich Ruhe im Karton ist. Man kann träumen, oder?

Ich wünsche euch ein schönes WE  
liebe Grüße  
elderflower

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 28 Nov 2015 16:22:26 GMT

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

---

Hallöle!

Ui supi!! Und wie läufts so?

Temperatur ora, vaginal oder rektal geht. Beim Mund bis ganz hinten unter die Zunge, dann ist das auch verwertbar Wenn du dazu die Schleimbeobachtung machst, ist das fast perfekt (Muttermund fehlt, das lasse ich aber auch weg, weil ich ja nicht schwanger werden will und soooo genau.. naja.. ich merke meinen ES immer am Schleim)

Am besten analog messen; ich habe allerdings auch ein digitales (weil das analoge scheiße

war, es ließ sich nicht mehr runterschütteln), allerdings mit 2 Nachkommastellen, das ist wichtig!

Hmm was denn für Augenprobleme?

TSH messen ist doch sinnlos? Sorry, aber die freien Werte sind die wichtigen, den TSH messe ich z.B, gar nicht mehr mit (wenn ich es selbst bezahlen muss).

Hmm die Schuppen sind natürlich doof. Ich habe ja eine Schuppenflechte, deswegen weiß ich das leider sehr gut

Mir hilft ein Keto Shampoo extrem gut! Damit hab ich sogar meine entzündeten Stellen wegbekommen. Obwohl ich ja mit Seife sooo gerne wasche... aber darauf musste ich leider erst mal verzichten. Das Ketoshampoo macht aber zum Glück keinen weiteren haarausfall, das ist wenigstens was gutes

Aber wenn dir das Eucrein hilft, ist das auch supi!

Oh ja MRt ist irgendwie befremdlich; ich darf ja auch alle Jahre mal hin... gibt schöneres ) Aber ganz ehrlich: Mittlerweile schlafe ich fast ein dabei, die Geräusche sind ja immer so schön im Takt.. ^^

Schönes WE dir auch!

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sat, 19 Dec 2015 15:20:23 GMT

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

---

Hey Pfannkuchen

ich bin ja gespannt, werde diesen Zyklus mit Temperaturmessung beginnen. Ich hab diesen Monat auch nach 29 Tagen meine Periode bekommen. Ich bin echt so froh, dass ich nicht wie so viele monatlang warten muss.

Die ekligen Schuppen habe ich jetzt mit dem Shampoo ganz gut im Griff, es sind viiiel weniger geworden u generell ist meine Kopfhaut auch nicht mehr so fettig yeaiii! immerhin etwas.

Crinohermal nehme ich momentan alle 4 Tage (tlw nur alle 6) - ob das was bringt? Ich weiss es nicht.

Mein Haarausfall wurde zur Periode hin wieder mehr, hat aber danach wieder nachgelassen. Momentan bin ich so bei unter 100 (um die 80 schätze ich insgesamt am Tag, beim Kämmen ca. 40) ohne Waschen und am Waschtag mit Kämmen und Föhnen ca. 100 und im Verlauf des tages ca. noch 20 - 30 dazu.

Sind das gute Werte? Ich weiss es nicht mehr. Ich bin so gewöhnt daran, mir die Haare einfach zu ausziehen zu können und bin so überrascht und misstrauisch, wenn es weniger Haare in der Bürste sind. Schon total Haarausfallgeschädigt!

Trotz zurückgehendem Haarausfall merke ich, wie meine Haare an der Stirn lichter werden und mein Scheitel ist auch ausgedünnt. Vllt hab ich doch AGA. Ich kriege unterschiedliche Aussagen von Ärzten, von daher stelle ich nochmal 2 Bilder ein, zur Bewertung

zu den Augenproblemen: ich plage mich öfter mit Bindenhautentzündungen und trockenen Augen rum, was erst letztes Jahr anfing. Zu dem Zeitpunkt vermute ich, dass da mein hashimoto angefangen hat, da ich auch total strohige Haare bekam, die kaum wachsen wollten.

Mittlerweile wachsen die Haare wieder gut, laut Arzt auch zarter Neuwuchs ("die Follikel sind besetzt"), aber ja, mir fallen trotzdem lange als auch kurze Haare aus. Die kurzem Haare deprimieren mich viel mehr als die langen. Wieso bleiben die nicht da, wo sie hingehören?

Jetzt hab ich 2 Monate lang die Pille abgesetzt, und somit müsste ja auch demnächst der Pillen-Absetz-Haarausfall beginnen. Ich will nicht. Ich hoffe, mit dem Estrogen im crino das etwas zu dämpfen.

So, das war jetzt ganz schön viel. Danke für die Hilfe und viele Grüße  
elderflower

P.S. die Aufnahme ist mit frisch gewaschenen Haaren

#### File Attachments

1) [20151216\\_150329.jpg](#), downloaded 644 times



Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sat, 19 Dec 2015 15:24:41 GMT

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

---

und noch eine von heute mit ungewaschenen Haaren

File Attachments

1) [20151219\\_150438.jpg](#), downloaded 542 times



---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sat, 19 Dec 2015 15:40:05 GMT

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

---

und noch eins von vorne von heute

File Attachments

1) [20151219\\_163255.jpg](#), downloaded 524 times



---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 05 Jan 2016 19:09:25 GMT

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

---

Hallo!

Und wie läuft die Zyklusbestimmung?

Supi, dass deine Kopfhaut besser wird!!

Wenn der Haarausfall mit dem Zyklus verläuft, tippe ich mal auf Hormonprobleme, war bei mir auch so nach dem Pilleabsetzen und ist nun nach 10 Zyklen endlich vorbei!

Naja, ob das gute Werte sind, kannst ja nur du selbst beantworten: Hast du in dem Schnitt früher auch verloren? Wenn nein, dann sind das eben noch nicht die besten Werte, aber wenns besser ist, als vor ein paar Monaten noch, dann ist das doch schon mal super!

Ich glaube immer noch nicht an AGA Da musst du auf andere meinungen hoffen

Augen: Achso meinst du das. Hmm, kann mim Hashi kommen ja. Wie ist denn deine SD

mittlerweile eingestellt?

Kurze Haare sind fast normal; die Wurzeln müssen sich ja auch erst mal wieder finden. Ich verliere seit fast einem Jahr fast nur Kurze.. ätzend ist das schon, aber soll man machen

Was macht der Haarausfall aktuell so?

LG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sun, 10 Jan 2016 17:43:11 GMT

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

---

Hallo Pfannkuchen,

frohes neues Jahr erstmal

hm, was macht der HA? Eigentlich ganz ok hab ich so den Eindruck. In der Dusche werden es weniger und beim Haarewaschen und Kämmen / Föhnen bin ich mittlerweile unter 100, so um die 70 würde ich sagen und ohen Waschen und nur Kämmen tlw nur 30.

Über den Tag hinweg verlier ich sicher noch 20+ Haare, ich versuche so viele wie möglich zu zählen (Bett, Klamotten..).

Ich hab schon früher immer viele Haare gelassen, vor allem beim Kämmen und Föhnen. Von daher kann das eigentlich schon nahe dran an früher sein, aber da hab ich natürlich nicht gezählt. Ich hatte halt viele Haare.

Aber ja, es kann sicher noch besser werden, aber die Richtung finde ich auf jeden Fall super! Ich hab auch mit dem crinohermal aufgehört, fand es irgendwie sinnlos.

Habe jetzt zum 3. Mal meine Periode ohne die Pille bekommen und langsam fühlt sich alles wieder recht normal an.

Habe am 18. Zyklustag (7 Tage nach ES) Hormonwerte messen lassen:

DHEAS 1,7 mg/l (0.99 - 3.4)

Estradiol 199,4 ng/l (in der Lutealphase: 33,1 - 298)

Testosteron 0,32 ug/l (0,08 - 0,48)

SHBG 127 nmol/l (32,4 - 128)

Freier Androgenindex 0,9 % (0,30 - 5,62)

17 OH Progesteron und Androstendion kommen noch (anderes Labor, dauert länger)

sieht ja soweit alles ganz ok aus, oder was meinst du?

Neue SD Werte habe ich noch nicht, meine letzten Werte waren vom Nov und die waren gut (müssten hier im Thread drin stehen)

werde Mineralstoffe etc und SD Werte im Verlauf des Jan messen lassen, will dafür aber 1 Woche keine NEMs nehmen.

Der krasse Ausfall, den ich vor allem im Herbst hatte, war wirklich eine Reaktion auf das L-Thyrox. jetzt scheint sich mein Körper dran gewöhnt zu haben, zum Glück

Ich hoffe, dir gehts gut  
viele Grüße  
elderflower

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 11 Jan 2016 11:31:23 GMT

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

---

Hallöle!

Naja klingt ja gar nicht soo schlecht erstmal! Wird hoffentlich noch besser bald.

Ohne Prog kann man da erstmal zum Östradiol nix sagen. Der rest:

DHEA-S könnte höher, aber da würde ich noch warten.

Testo... auch mal noch abwarten, wenns nicht viel höher geht ok, denke ich.

SHBG ziemlich hoch, sicher noch dank Pille.

Bin gespannt auf den Rest

LG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Mon, 11 Jan 2016 11:59:42 GMT

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

---

Hallo Pfannkuchen

Hm ich denke das shbg ist auch wg dem L thyrox so hoch. Das ist schon zur Hälfte runter im Vergleich zu Zeiten als ich noch die Pille nahm. Aber lieber zu hoch als zu niedrig denke ich hier. Ich werd auch nochmal das freie Testo bestimmen lassen, zur Sicherheit

Mein DHEAS klettert stetig nach oben seit dem absetzen, wann wäre denn ein guter Zeitpunkt, um nochmal die Hormone bestimmen zu lassen? In 3 Monaten, also nach insgesamt 6 Monaten ohne Pille?

Meine Ärztin findet das DHEAS auch zu niedrig, aber sollte das nicht niedrig sein, so als Vorstufe zu testosteron? Ich kenne mich da nicht genügend aus...

Naja, sobald die anderen Werte da sind, poste ich wieder.

Danke u viele grüße  
Elderflower

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 11 Jan 2016 12:37:41 GMT

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

---

Hallöle!

Hm, weiß nicht. Mein SHGB ist ja auch nicht so hoch (eher zu niedrig, auch mist), ich bin mir relativ sicher, dass es noch anner Pille liegt. Das dauert, bis der Mist aus dem Körper ist. Aber ist doch super, wenn er schon mal runter geht! § Monate sind eh viel zu früh, der Körper ist da immer noch im Chaos (also der Hormontest war ok, versteh mich da nicht falsch, aber du siehst es ja an mir: meiner ist nach bald einem Jahr noch im Chaos...).  
Freies Testo ist besser ja. Mir ist es aber zu teuer, den FAI bekommt man ja auch ohne raus.

DHEA: Ja, es kann sich in Testo und Östradiol umwandeln. Ich werde es wohl mit 7Keto-DHEA probieren, da soll das ausbleiben. (kannst ja mal googlen)  
Blueeyes nimmt das, vllt. schreibste sie mal an, wie es ihr so bekommt?

Ja, ich würde in 3 Monaten noch mal schauen lassen  
LG

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [elderflower](#) on Mon, 11 Jan 2016 17:55:50 GMT

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

---

hey pfannkuchen

ich habe noch gar nicht darüber nachgedacht, DHEAS zu nehmen. Was kann das?

kam grade heim und habe die anderen Werte im Briefkasten:

17-Hydroprogesteron 3,4 ug/l (in Lutealphase: 1,0 - 4,0)  
Androstendion 1,9 ug/l (0,48 - 2,55)

was sagt der experte?

Ig  
elderflower

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 12 Jan 2016 10:53:21 GMT

Hallöle!

Ui supi!

Aber: 17 Hydroblaprog.... das ist nicht das "normale" Prog. Damit kann man, m.E. das Verhältnis von Prog und Östradiol nicht ausrechnen, weiß ich aber auch nicht... Es sind auf jeden Fall 2 paar Schuh....

Hm, könntest du da mit deiner Ärztin oder der, der das Blut abgenommen hat, nochmal sprechen und vielleicht Progesteron nachfordern?

Naja, google doch das DHEA

<http://www.dr-neidert.de/dhea> z.B.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall unter Hashimoto - wer versteht meine Hormonwerte?

Posted by [elderflower](#) on Sat, 23 Jan 2016 23:11:02 GMT

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

---

Hallo Pfannkuchen!

Ich hab alle Werte auf eigene Faust hin messen lassen, aber habe nächste Woche einen arzttermin, von daher lass ich das mit dem DHEAS nochmal durchsprechen. Ich muss gestehen, der link hat mir nicht wirklich die Augen über DHEAS geöffnet.... Aber meine Werte sind ja eh noch nicht komplett.

Ich habe leider leider diesen Monat verschwitzt, meinen genauen ES aufzuschreiben. Ich merke das immer an den mittelschmerzen u dem Ausfluss, aber diesen Monat war der so früh u ich dachte, kann ja noch gar nicht sein! Aber das wars wohl u jetzt weiß ich den genauen Termin nicht, um akkurat das progesteron messen zu lassen.... Sehr blöd.

Was ich allerdings gemerkt habe, ich habe vor dem ES mehr Pickel u mehr Haarausfall. Kann das sein, macht das Sinn? Was kann ich tun?

Ansonsten geht es mir ganz gut.

Viele Grüsse, ich hoffe dir geht es gut

Elderflower

---