
Subject: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Sat, 05 Sep 2015 15:36:12 GMT

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

Hallo liebes Forum.

Ich bin die Sunny und bin neu hier. Bin 26 Jahre und habe schrecklichen HA.

Bin mittlerweile so verzweifelt, dass ich hier nach Tipps suche.

Kurz zu meiner Situation:

Hatte immer normale dunkelbraune lange Haare. Meine Oma wies mich eines Tages darauf hin, dass man meinen Scheitel (damals noch Mittelscheitel) sehr dolle sieht.

Hab mir erst nichts dabei gedacht, mittlerweile wird mir echt Angst damit

War vor 5 Jahren schon mal beim Hautarzt, u. a. weil man im nassen Zustand extrem die Kopfhaut gesehen hat, jetzt ist das noch viel schlimmer.

Er meinte, die Werte seien ok. Allerdings bei diesem Trichoscan (glaub das hieß so) kam heraus, dass nur etwa 15% meiner Haare im Wachstum sind und knapp 80% in der Ausfallphase. Er hat mir gesagt, ich soll Floradix nehmen und El Cranell glaub ich. Außerdem wäre es hormonell bedingt, allerdings hat er keine Untersuchungen weiter gemacht.

Da mir das allerdings zu teuer war, hab ich das sein lassen. Außerdem sind die Horrorgeschichten im Internet da wirklich extrem und ich wollte mir mein weniges Haar nicht noch mehr kaputt machen.

Floradix (Eisen) hab ich ne Zeit lang regelmäßig genommen. Da wurde es dann auch besser, aber irgendwann war mir selbst das zu teuer (armer Student).

Nun ja, seitdem dümpelt es so vor sich hin. Ich nehm zwar Vitamin- und Eisentabletten, auch Biotin, aber nur aus dem Supermarkt.

Muss dazu sagen, dass ich eher der Meinung bin, dass der HA von mir durch den Stress bedingt ist (Vater Schlaganfall, Freund nach 10 Jahren Beziehung Schluss, Mum gestorben vor ein paar Wochen).

Für mich fühlt es sich auch so an, dass ich eigentlich nicht sooo viele Haare verlieren, ich hab eher das Gefühl, es wächst nichts nach. Weiß da jemand Rat? Heute war ich zB in der Badewanne und habe Haare gewaschen, beim Haare kämen waren ca. 40 Haare im Kamm. Also nicht sonderlich viel.

Nun ist es aber so, dass ich den HA nicht mehr verstecken kann. Hab zwar richtig lange Haare, aber der Scheitel ist wirklich breit und licht. Mittlerweile trage ich Seitenscheitel. Im vorderen Bereich wachsen kurze dünne Haare, aber wie gesagt, es sind allgemein zu wenig. Hab mindestens 2/3 meiner Haare die letzten Jahre verloren und das zerrt extrem an den Nerven.

Bin auch mittlerweile echt depressiv deswegen. Man kann mit niemandem reden und schämt sich regelrecht. Wie ist das bei euch? Bin derzeit in der Kennenlernphase mit einem Mann und

selbst ihm ist es schon aufgefallen. Ich geh auch nie ins Schwimmbad (nasse Haare wären der Horror für mich) und auch in Klamottenladen mit grellem Licht sieht man die Kopfhaut extrem.

Will nächste Woche mal den Schritt zum Hautarzt wagen, ich hoffe ich hab nicht wieder das Gefühl dass er mir nur was "andrehen" will und sich gar nicht richtig interessiert für meine Probleme.

Meine Frage nun: Was sollte er untersuchen? Wie soll ich da vorgehen?

Ich denke halt eher, dass es vom Stress kommt und Eisenmangel, bzw. Vitamin-/Nährstoffmangel. Ich esse nicht besonders ausgewogen bzw. auch nicht soooo viel.

Ich hänge noch Bilder mit an.

File Attachments

1) [Scheitel.jpg](#), downloaded 1047 times



Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Sat, 05 Sep 2015 15:41:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Scheitel aber mit Blitz fotografiert.

File Attachments

1) [ScheitelmitBlitz.jpg](#), downloaded 891 times



Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 15:53:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallochen Sunny

2 Fragen vorweg:

1. Nimmst du die Pille? Wenn ja welche wie lange etc. Bitte alles mal schreiben.
2. Hast SD Probleme? Nimmst du irgendwelche anderen Medis?

Wenn du Blutwerte von irgendwann mal hast, stell die hier mal rein

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Sat, 05 Sep 2015 16:00:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pfannkuchen,
ja ich nehm die Pille. Erst Belara ca. 7 Jahre, jetzt Belissima bzw Charriva. Ich trau mich gar nicht die Pille abzusetzen. Hatte das vor 2 Jahren mal n halbes Jahr gemacht, da wurde das richtig schlimm.
Was sind denn SD Probleme?

Medikamente sonst nicht, allerdings muss ich auch sagen, dass mein Stoffwechsel eher mies ist. Meine Verdauung funktioniert nicht so gut. Vielleicht kann es auch daran liegen.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 16:08:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallochchen Sunny

SD = Schilddrüse
Wurde die mal gecheckt? Das ist schon wichtig, das kann der Hausarzt machen (die freien Werte müssen aber auch mit gemacht werden, achte da bitte drauf)

Wann hast du die Pille gewechselt?!
Wechselst du zw Bellissima und Charriva hin und her?!

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Sat, 05 Sep 2015 16:12:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Schilddrüse war äußerlich mal vergrößert (so sah es aus) hat die Ärztin aber abgecheckt. Wäre alles in Ordnung.

Nun ja, meine Frauenärztin gibt mir immer mal so Probepäckchen mit (Belissima und Charriva) - sie meinte da gäbe es keine Probleme, weil der Wirkstoff bei allen beiden gleich ist, nur die Firma anders.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 16:15:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ehm, eine vergrößerte SD sollte aber nicht unbehandelt bleiben. Hast du da irgendwelche Blutwerte?

Okay, was deine Frauenärztin da erzählt hat, ist absolut nicht wahr! Die verschiedenen Hersteller nutzen verschiedene Hilfsstoffe, die die Wirkung zwar nicht betreffen, sehr wohl aber die Nebenwirkungen.

SO hat mein Haarausfall richtig angefangen.

Das solltest du wirklich nicht mehr machen, aber gut, jetzt haste den Haarausfall ja schon

Und, wenn du mal so zurück denkst, wann begann der Haarausfall, wann war der Pillenwechsel?

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:07:46 GMT

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

Die SD wurde untersucht, Ultraschall. Da wäre alles okay.

Lass das dann beim Hautarzt nochmal mit untersuchen.

Puh ehrlich gesagt keine Ahnung. Als der HA begann, hatte ich ja nur die Belara genommen. Der "Wechsel" ist erst seit nem Jahr ungefähr. Bzw. die Bellissima seit 2 Jahren.

Aber der HA kam ja schon vorher. Bzw. dass sich mein Haar so ausdünnt.

Muss sagen, dass meine Mum relativ dünne Haare hatte, aber mein Dad hat sehr dicke Haare und auch keinen Ausfall, keine lichten Stellen.

Jetzt weiß ich nicht, ob der HA nur vom Nährstoffmangel kommt.

Hatte hier irgendwo gelesen, dass dieser hormonelle/erbliche HA schwachsinnig wäre (Begründung war: das liegt alles an unserem schlechten Lebensstil, Chinesen und Inder hätten zb kaum HA - weil sie den westlichen Ernährungsmüll nicht hätten).

Ich weiß mittlerweile echt nimmer was ich machen soll. Dieses Regaine oder El Cranell will ich ehrlich gesagt nicht nehmen. Weil ja dann beim Absetzen die Haare wieder ausfallen.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:21:44 GMT

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

Ja, lass die SD bitte nochmal untersuchen

Ich persönlich halte von AGA recht wenig, da ich nicht weiß, ob bei diesem Frauen und Männern wirklich alles abgecheckt wurde, vor allem die Hormone.

War das denn bei deiner Mutter schon immer so oder kam das erst im Alter? Vllt. ab den WJ oder ab 35?

Ärzte schauen nicht wirklich richtig nach den HormonenM ich hatte z.B. im letzten Zyklus einen doppelt so hohen Östradiol Wert, als der obere Referenzbereich es angibt und meine Ärzte finden das super toll; das ist es aber nicht, weil sie nämlich noch nie etwas von einer

Östrogen-Dominanz gehört haben. Und diese passiert gerne unter Pille, war bei mir z.B. auch so.

Ich hatte mit Pille auch eine Ausdünnung, die ich so aber nicht merkte; fiel mir aber letztes auf, als ich Fotos von früher durchgesehen habe; meine Haare sind doch wesentlich dünner geworden als früher ohne Pille.

Der Nährstoffmangel zählt da sicher mit rein; wenn du aber sicher sein willst, solltest du die Pille 3 Monate absetzen und dann einen Hormonstatus machen lassen.

Ich kenn leider keine Chinesinnen oder Inderinnen Ich weiß nicht, ob das so stimmt^^ Wenn die Klischees über InderInnen stimmen, essen diese aber viel Curry und das ist seehr gesund, da sind Unmengen an Eisen und anderem drinne. Und ob diese sich alle die Pille oder so leisten können... vllt. liegst ja auch da dran...

Beim Ell Cranell weiß ich ehrlich gesagt nicht, ob es da auch zu einem Absetz-Ausfall kommt

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 05 Sep 2015 17:40:13 GMT

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

Hallo Sunny,

tut mir sehr leid, was bei Dir alles privat passiert ist, dass sind schon harte Schicksalsschläge. So Stress hat schon einen großen Einfluss auf den gesamten Körper. Dennoch glaube ich nicht, dass er die alleinige Ursache für den HA oder wie bei Dir, das fehlende Nachwachsen der Haare ist.

Ich habe mir Deine Bilder angesehen und konnte durchaus Parallelen zu meiner Haarsituation sehen.

Du musst dringend was tun. Du hast schon viel zu lange gewartet. Ich damals leider auch, weil mir keine Haare richtig ausgefallen sind, es war eher ein schleichender Prozess, deswegen habe ich das Akute daran nicht gesehen.

Ich denke gescheiter als ein Dermatologe wäre ein Endokrinologe.

Deine SD müsstest Du nochmal untersuchen lassen und die Werte TSH, fT3 und fT4 und auch die Autoantikörper Werte bestimmen lassen. Am Besten bei einem Nuklearmediziner.

Die Pille ist nicht gut für die Haare, weil sie Deine natürlichen für das Haarwachstum wichtigen Hormone unterdrückt. Sie greift auch in den Schilddrüsenstoffwechsel ein. Auch haben Frauen, die die Pille nehmen, einen bis zu 10fach höheren Bedarf an Nährstoffen.

Ich würde Dir bei deiner Haarsituation auch Regaine empfehlen. Bei vielen hilft es und Du kannst jetzt noch rechtzeitig deine Haarfollikel, die jetzt schon dünneres oder gar kein Haar

mehr produzieren, retten.

Zumindest kannst du es solange nehmen, bis das eigentliche Problem für den HA gefunden ist.

Ich kenne auch einige die Regaine genommen haben und abgesetzt haben und es sind keine Haare durch das Absetzen ausgefallen.

LG blueeyes

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Sun, 06 Sep 2015 14:22:04 GMT

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

Danke für eure Antworten.

Die Hormone, wo lässt man das denn bestimmen? Muss man das zahlen?

Ich hab halt echt Angst, dass wenn ich die Pille absetze, ich noch mehr Haare verliere.

Omg, 10fach höherer Bedarf? ich ess schon so nicht viel bzw. zu unausgewogen. Vielleicht liegt es wirklich nur an den Nährstoffmängeln. Ernähre mich auch zu wenig basisch denk ich. Und dann der Stress noch.

Dieses Regaine ist das nicht noch schädlicher? Wenn sich das Haar dran gewöhnt? Ist das eigentlich dieser Schaum oder gibts das auch in Tablettenform?

Ig Sunny und vielen dank für eure Hilfe.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 06 Sep 2015 14:32:26 GMT

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

Hallochen Sunny

Die Hormone müssen viele selbst bezahlen; wenn du aber einen netten Gyn hast, wird er das schon einmal machen lassen. Gerade wenn du die Pille absetzt und danach einen Kinderwunsch äußerst (der muss ja nicht stimmen), sollte der Gyn das einmal machen.

Es ist kein Muss, dass die Haare mehr fallen, ich wurde davon z.B. verschont

Ich persönlich würde nicht drauf vertrauen, dass es "nur" an den Nährstoffen liegt; aber die Nährstoffmängel solltest du schon auffüllen, gerade wenn du die Pille denn absetzt; die Hormone freuen sich darüber

Lieben Gruß und schönen Rest-Sonntag!

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Sun, 06 Sep 2015 14:57:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab gerade so bisschen durchgelesen, dass viele ja dann Hormone zusätzlich nehmen.
Ist das denn nicht schädlich für die Haare?

Wie würdet ihr mir denn raten vorzugehen, um nicht noch mehr Haare zu verlieren?

Erst FA? Oder erst HA?
Der FA kann wohl so eine Hormonuntersuchung machen?

Ich hab da ja überhaupt keine Ahnung von.

Hab halt echt Schiss, dass ich zb dieses Regaine dann nehme und sobald ich es absetze der HA noch schlimmer wird.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 06 Sep 2015 15:05:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sunny88 schrieb am Sun, 06 September 2015 16:22Danke für eure Antworten.

Die Hormone, wo lässt man das denn bestimmen? Muss man das zahlen?
Ich hab halt echt Angst, dass wenn ich die Pille absetze, ich noch mehr Haare verliere.

Omg, 10fach höherer Bedarf? ich ess schon so nicht viel bzw. zu unausgewogen. Vielleicht liegt es wirklich nur an den Nährstoffmängeln. Ernähre mich auch zu wenig basisch denk ich.
Und dann der Stress noch.

Dieses Regaine ist das nicht noch schädlicher? Wenn sich das Haar dran gewöhnt? Ist das eigentlich dieser Schaum oder gibts das auch in Tablettenform?

Ig Sunny und vielen dank für eure Hilfe.

Hallo Sunny,

die Hormone kannst Du beim Gyn. oder einen Endokrinologen testen lassen. Ich selbst musste bisher für die Hormonbestimmung noch nichts bezahlen. Ich denke auch Du dürftest, falls Du die Pille absetzt und das erste mal deine Hormone bestimmen lässt, nichts bezahlen.

Wie die Haare auf das Absetzen der künstlichen Hormone reagieren, lässt sich leider nicht vorhersagen. Auch ich hatte riesige Angst nach über 20 Jahren die Pille abzusetzen, zumal mir jeder gesagt hat ich würde alle meine Haare verlieren wenn ich das mache.
Ein paar rieselten wenige Wochen und dann war auch gut. Das hängt einfach damit zusammen, dass dem Körper die künstlichen Hormone erstmal entzogen werden und Dein Körper erstmal wieder selber versuchen muss in Wallung zu kommen um körpereigene Hormone

herzustellen.

Die Haare die du beim Absetzen der Pille verlierst sollten auch wieder nachwachsen, wenn sich dein Körper wieder reguliert hat.

Ja bis zu einem 10fach höheren Bedarf an Nährstoffen hat man da. Hab ich auch nicht schlecht gestaunt, als ich das las. Vor allem weil ich mir über die letzten Jahre so viel an B-Vitaminen usw. besorgt habe (geht ja auch ins Geld) und dann kam davon kaum was im Körper richtig an.

Minoxidil/Regaine gibt es nicht in Tablettenform, sondern als Tinktur und Schaum mit 2%igem und 5%igem Inhalt. Ich persönlich finde den Schaum bei einer behaarten Kopfhaut gar nicht gut. Er verteilt sich nicht gut und klebt eher in den Haaren, als das was auf die Haut gelangt.

Der Wirkstoff fördert die Durchblutung an den Haarfollikeln in dem er die Blutgefäße erweitert. Des weiteren soll dadurch auch die Zellteilungsrate in den Haarzellen steigen, so dass das Haar kräftiger nachwächst.

Ein Gewöhnungseffekt tritt nicht auf.

Also angenommen, Du findest Die Ursache für deinen HA. Es liegt meinetwegen am Eisenmangel. Du würdest jetzt Regaine nehmen und beseitigst Deinen Eisenmangel. Dann wachsen Deine Haare wieder normal (vorausgesetzt es lag am Eisenmangel) , Du setzt Regaine wieder ab und Deine Haare würden weiter normal wachsen.

Es gibt natürlich auch Fälle, wo die dazugekommenen haare durch Regaine, nach Absetzen des Produktes wieder ausfallen. Aber das wäre auch nicht weiter wild, weil Du dann genau denselben Zustand hättest wie jetzt auch, aber eben nicht schlimmer.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 06 Sep 2015 15:10:13 GMT

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

Wenn dein Körper die Hormone braucht, ist es nicht schädlich für deine Haare, eher gut

Ganz ehrlich: Ich würde absetzen, sobald ich kann und sofort Progesteron schmieren. Das habe ich nicht gemacht und ärgere mich da wirklich. Durch die Pille hat man einen Progesteronmangel. Ich hatte die gleiche Pille wie du und genauso lange genommen, da haben auch die Probleme angefangen (interessant übrigens, dass es echt fast die gleiche Zeit ist). Natürlich sollte man keine Hormone nehmen, wenn man diese nicht braucht, aber ich finde hier doch, aus Erfahrung, dass man Progesteron hier braucht.

Hm... du solltest dir einen Arzt suchen, der von bioidentischen Hormonen Ahnung hat. Alles andere würde ich lassen, weil du wahrscheinlich nur mit dem Haarausfall nicht ernst genommen wirst und dein Gyn dir auf jeden Fall die Pille wieder andrehen will. Das hab ich ja auch schon durch.

Aber ich hoffe echt, dass du da mehr Glück hast

Der Hausarzt macht sowas vielleicht... vielleicht aber auch nicht; genauso der Gyn... das kommt

immer auf den Arzt an. Sorry, da kann ich dir nix raten; ich habe nur schlechte Erfahrungen mit Ärzten, keine einzige gute
Auch hier hoffe ich aber natürlich, dass du da mehr Glück hast als ich

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 06 Sep 2015 15:14:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sunny88 schrieb am Sun, 06 September 2015 16:57Hab gerade so bisschen durchgelesen, dass viele ja dann Hormone zusätzlich nehmen.
Ist das denn nicht schädlich für die Haare?

Wie würdet ihr mir denn raten vorzugehen, um nicht noch mehr Haare zu verlieren?

Erst FA? Oder erst HA?
Der FA kann wohl so eine Hormonuntersuchung machen?

Ich hab da ja überhaupt keine Ahnung von.

Hab halt echt Schiss, dass ich zb dieses Regaine dann nehme und sobald ich es absetze der HA noch schlimmer wird.

Du musst unterscheiden zwischen synthetischen Hormonen, wie sie z.B. in der Pille vorkommen und bioidentischen Hormonen (von der Struktur genauso wie körpereigene Hormone) die auch von außen in Form von Creme oder Kapseln zugeführt werden.

Die bioidentischen sind für den Körper, demzufolge auch für die Haare nicht schädlich, weil sie genauso sind, wie die, die der Körper selbst herstellt. Aber auch hier muss man durch einen Hormontest schauen, ob man überhaupt einen Hormonmangel hat, man sollte die auch nicht einfach so ins Blaue hinein nehmen.

In diesem Link findest Du viele Infos darüber:
<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/4632/>

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 06 Sep 2015 15:17:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Pfannkuchen

Ganz ehrlich: Ich würde absetzen, sobald ich kann und sofort Progesteron schmieren. Das habe ich nicht gemacht und ärgere mich da wirklich.

Aber damit hättest Du deinen ersten Hormonstatus (den man frühestens 2-3 Monate nach Absetzen der Pille machen kann) verfälscht. Insofern war es doch gut, dass Du nicht gleich mit dem cremen angefangen hast.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 06 Sep 2015 15:39:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Blueeyes:
Da haste natürlich recht
Aber ich hab ja eh schon geahnt bzw ich hatte ja schon n Hormonstatus unter Pille, der das ja auch zeigte.
Außerdem habe ich nun schon öfter gelesen (im anderen Hashi Forum z.B.), ist es nicht unangebracht, gleich mit Progesteron zu beginnen

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 06 Sep 2015 15:50:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchen schrieb am Sun, 06 September 2015 17:39 @Blueeyes:
Da haste natürlich recht
Aber ich hab ja eh schon geahnt bzw ich hatte ja schon n Hormonstatus unter Pille, der das ja auch zeigte.
Außerdem habe ich nun schon öfter gelesen (im anderen Hashi Forum z.B.), ist es nicht unangebracht, gleich mit Progesteron zu beginnen

Hm, naja da gibt es denn wohl unterschiedliche Meinungen. Ich persönlich würde es nicht machen, da ich ja nicht weiß, wo die Reise hingehet. Sprich wie sich mein Körper nach Absetzen der Pille verhält. Das ist ja bei jedem verschieden. Meine Eierstöcke z.B. haben sich nach 20 Jahren Pille in die Frührente verabschiedet und produzierten nix mehr, du hast zuviel Östradiol produziert, und bei Anderen reguliert es sich nach 3 Monaten perfekt ein. Man weiß es ja leider vorher nicht.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 06 Sep 2015 16:26:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Blueeyes:
Joar hast ja recht

Sie hat ja nun unsre beiden Meinungen und kann sich ihre daraus bilden So macht Forum Spaß!

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Sun, 06 Sep 2015 22:48:24 GMT

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

Ich hoffe so sehr, dass ich nur diffusen HA habe, aufgrund von Nährstoff-/Eisenmangel.
Aber vermutlich hofft das hier jede

Bin so deprimiert. Den Mann den ich kennengelernt habe, selbst er hat schon gesagt, dass meine Haare ja ziemlich licht werden. Deswegen wird auch nicht mehr draus, schätze ich.

Man hat schon genug mit dem HA zu kämpfen und jetzt noch sowsas. Ich hab echt so ne Angst, dass wenn ich die Pille absetze bzw. Regaine nehme und diese Shedding Phase einsetzt, alle meine Haare weg sind. Zumal ja vor paar Jahren die Haare in der Telogenphase über 70% waren

Selbst eine Perücke oder ähnliches, das kann man sich ja gar nicht leisten. Bin echt fast am Ende.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 07 Sep 2015 10:32:11 GMT

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

Wir hoffen das auch für dich.

Das blöde ist halt: Wenn sich dann rausstellt, dass es doch die Pille war und es schon jetzt lange gedauert hat, die Nährstoffe aufzufüllen, dann ärgert man sich, dass man nicht früher gehandelt hat. So gings mir zumindest. Ich könnt mir immer noch in den Arsch treten

Also ganz ehrlich: Wenn ein Mann dich nicht will, wegen deinen Haaren..... naaaja.... also dann soll er doch bitte ne Puppe heiraten, die hat für immer schöne Haare. Grade Männer sollten in Bezug auf Haare doch ein wenig schweigen...

Wenn vor Jahren schon 70% waren, dann dürftest du doch gar keine Haare mehr haben, oder?! Du wirst sicher nicht alle Haare verlieren; es wachsen ja auch in der Zeit hoffentlich wieder welche nach. Und du musst Regaine ja auch nicht sofort nehmen.

Lass dich mal in den Arm nehmen *drück* das wird schon irgendwie alles wieder

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Mon, 07 Sep 2015 12:51:00 GMT

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

Hab halt seitdem Befund extrem Eisen und Vitamine genommen. Mein Zopfumfang is bisschen dicker als der Daumen sag ich mal, wie ist das bei euch?

Ich hab mir überlegt morgen mal zu meinem Hausarzt zu gehen, Blut nehmen. Welche Werte muss er denn im Bezug auf die Haare und Nährstoffe alle überprüfen?

SD, Eisen, Ferritin und was ist noch wichtig?

Meine Mum hatte übrigens bis 40 Jahre ungefähr keinen richtigen HA. Sie trug immer Dauerwelle usw. Und erst danach ging das los. Allerdings musste sie auch viele Medikamente nehmen. Mein Vater hat wie gesagt immer noch dickes volles Haar und ist schon fast 60.

Das mit den fast keinen Haaren hab ich mir auch schon gedacht. Ich hab zb im Stirnbereich viele kürzere (ca. 5 cm lange) Haare. Die sind zwar ziemlich dünn, aber da. Nur halt am Oberkopf. Wobei meine Seiten ja auch ausgedünnt sind. Außer der Nackenbereich. Spricht das jetzt eher für Aga oder diffus?

Hab mir gestern übrigens mal das Video angeschaut mit den Haarlösungen, Svenson. Wie steht ihr dazu? Würdet ihr euch eine Haartransplantation machen lassen?

Ig Sunny

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 07 Sep 2015 13:53:34 GMT

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

Hallöchen

Zink, Kupfer, B12 dazu. Das sollte erst mal reichen.

Mein Zopfumfang stagniert bei 5cm. Früher hatte ich mal 8cm

Wenn das bei deiner Mutter mit 40 anfing, tippe ich stark auf Prämenopause, also Hormone!

Naja.. also als ich den schlimme Haarausfall hatte mit Pillen- und Eisenproblem, sind meine Seiten und der Scheitel auch sehr ausgedünnt (nicht so schlimm wie bei dir); das ist wieder alles am Zuwachsen. Ich würde da von diffus sprechen.

Von so Haarlösungen halte ich nichts, habe deswegen auch keine Erfahrungen damit, sorry

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Mon, 07 Sep 2015 18:02:04 GMT

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

Hallo Sunny,

ich kann Deine Ängste voll und ganz verstehen. Echt!! Ich habe auch große Angst gehabt die Pille nach 20 Jahren abzusetzen und habe mir das zwei Jahre hin und her überlegt. Aber ich

hatte auch irgendwie nichts mehr zu verlieren, weil durch die Pille, die Haare nicht besser geworden sind. Im Laufe der Jahre habe ich immer mehr die Kopfhaut gesehen, bis an vielen Stellen gar kein Haar mehr wuchs.

Letztlich kann Dir die Entscheidung was Du machst eh keiner abnehmen. Ich kann Dir nur den Tipp geben, der Ursache für deinen HA auf den Grund zu gehen. Und die Ursachen kann vieles sein. Du musst nach allen Seiten hin suchen.

Des weiteren gebe ich Dir auch als Rat mit, Dich zu belesen. Hier im Forum durch die Threads oder hier: <http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/4632/>

Belese Dich über künstliche Hormone und den Unterschied in der Wirkung zu natürlichen Hormonen. Da kann man vieles auch besser nachvollziehen und der eventuelle Schritt die Pille vielleicht doch abzusetzen und zu schauen was passiert, fällt einem leichter.

Den ersten Schritt machst Du nun schon und lässt Dir mal ein aussagekräftiges Blutbild machen.

-Großes Blutbild

-SD Werte (TSH, fT3, fT4 und auch die Autoantikörper) + Ultraschall => wenn der Hausarzt das nicht macht, soll er dir eine Überweisung zum Nuklearmediziner ausstellen

- Ferritin UND CRP

- Zink

- B12, B6, Folsäure

- Vitamin D3

Das wären so die Sachen, die ich wichtig fände. Es kann gut sein, dass Du Zink, D3 und die B-Vitamine selbst zahlen musst.

Wichtig ist, dass Du jetzt anfängst zu forschen an was das bei Dir liegen könnte. Wenn 70% Deiner Haare vor 5 Jahren schon in der Ausfallphase waren, dann gehe ich davon aus das Dein Haarzustand vor 5 Jahren besser bei Dir ausgesehen hat, als jetzt.

Demzufolge hat auch all das, was Du bisher dagegen gemacht hast, nicht wirklich viel geholfen.

Hast Du dir auch schon mal den Einsteigerthread durchgelesen?

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/1360/>

Da ist ganz unten auch ein Link zu einer Medikamentenliste, welche auch zu HA führen können. Nimmst Du vielleicht Medis?

Wenn Du mal eine ganz ermutigende Geschichte lesen möchtest, auch mit vorher-nachher-Bildern, dann such mal nach der Userin ajunie und lies mal ihre Geschichte. Hat mich damals unheimlich ermutigt!

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [M.E.85](#) on Tue, 08 Sep 2015 17:48:43 GMT

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

Hallo alle zusammen!

Ich glaube, ich bin hier im Forum die einzige die extrem pessimistisch über Haarausfall und dessen verlauf denkt

Die Bilder von Sunny sehen meiner Meinung nach ziemlich nach AGA aus und meiner Meinung nach schafft keine SD Erkrankung oder welche Mängel den Oberkopf zu lichten. Es verursacht wenn diffusen Haarausfall aber einen breiten Scheitel? Vielleicht mag ich mich ja irren. Ich habe so viel durch, so viel gelesen, so viele Ärztemarrathons hinter mir.... ich glaube an nix mehr Ich habe die Hoffnung aufgegeben das was nach wächst. Ich wäre ja schon über ein Stopp mega dankbar, aber selbst das passiert nicht. Hab mir vorgenommen nie wieder zu einem Arzt wegen Haarausfall zu gehen. Noch kann ich meinen Oberkopf irgendwie kaschieren aber früher oder später wird mir nur noch ein Haarstudio helfen können Sorry wenn das hart klingt.... ich drücke euch allen ganz dolle die Daumen doch noch eine Möglichkeit zu finden.

Ach zum Thema Pille: Ich nehme die Pille seit vielen Jahren. Habe versucht sie abzusetzen und es war der absolute Horror. Ich habe täglich ca. 600 haare verloren und dennoch ein ganzes Jahr durchgehalten. Nach einem Jahr habe ich einen Zustand erreicht wie noch nie in meinem Leben. Mein ganzer Oberkopf war seehr licht. Es ist sogar anderen Leuten aufgefallen. Habe aus Verzweiflung wieder mit der Pille angefangen. Klar fallen mir immernoch viele Haare aus aber nicht mehr 600

Aber ich weiß, dass ich die Pille nicht ewig nehmen kann.... Es ist ein deprimierendes Thema
Wünsche euch alles Gute....

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Tue, 08 Sep 2015 18:10:35 GMT

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

Hallo ME, hast du denn mal deine Hormone untersuchen lassen? Vielleicht liegt es ja daran. Hab ja hier schon gelesen, dass Pillenhormone und "echt" nicht dasselbe sind.

Was mich irritiert, mein HA ist nicht nur am Oberkopf, sondern auch an den Seiten! Das ist doch bei AGA nicht.

Muss eben auch sagen, dass ich mich noch nie sonderlich gut ernährt habe. Früher viel Fertigkram, keine Vitamin, kaum Eiweiß. Weil ich da nie so gut aufgeklärt war. Gab auch immer Phasen wo ich Crashdiäten gemacht habe oder kaum was gegessen oder eben nur ungesunde Sachen.

Pfannkuchen: Seit wann wächst es bei dir? Seitdem du die Pille überwunden hast und deine Nährstoffmängel behoben hast?

Blueeyes: Naja 70% vor 5 Jahren, dann hätte ich ja theoretisch jetzt schon keine mehr oder? Ich hab Haare bis Mitte Rücken, das können ja dann nicht alles neue sein...

Ich nehm übrigens keine Medikamente. Hab heute schon zu meiner Schwester gesagt sie soll

die Pille lassen. Hat vor 2 Jahren damit angefangen. Hoffentlich gehts ihr nicht wie mir.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [M.E.85](#) on Tue, 08 Sep 2015 18:12:43 GMT

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

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [M.E.85](#) on Tue, 08 Sep 2015 18:21:02 GMT

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

Hallo Sunny!

Ja, ich hab auch Hormone untersuchen lassen aber alles war ok.

Leider können bei AGA auch seitlich die Haare ausfallen. Ist zumindest bei mir so und meine Ärztin sagte das nicht nur der Oberkopf betroffen sein muss. Bei mir ist es der Oberkopf, die Seiten ganz stark sowie Geheimratsecken.

Ich habe eine Freundin die auch sehr ungesund sich ernährt. Sie ist zudem sehr dünn und oft fehlt ihr tatsächlich ein Nährstoff. Meistens Eisen. Jetzt beklagte sie sich auch über Haarausfall. Aber es ist bei ihr diffus, ganz anders wie bei AGA. An ihrem Oberkopf oder seitens ist absolut nix zu sehen! Das beweist mir wieder den Unterschied. Aber natürlich sollst du nix unversucht lassen und bei jeder Frau ist es ja letztend anders. Ich will dich auch nicht demotivieren! Ich drück dir die Daumen.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 08 Sep 2015 18:22:59 GMT

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

Also mein Scheitel ist sehr schnell wieder zugewachsen; der kam wohl vor allem vom Eisenmangel (war da ja sehr nahe an einer Anämie). Die Seitenwachsen stetig weiter, werden aber nicht lang leider.. aber zur Zeit wächst eine Strähne nach; kann ich aber erst in ein paar Monaten beurteilen

Mein Hinterkopf ist meine richtige Problemzone; da wuchs es auch im vorletzten Zyklus wieder schon dicht nach, man sah sogar nach 2 Tage ohne waschen keine Kopfhaut.. tja. aber ich hab dann während meiner Periode wieder verloren.. jetzt ist es wie vorher. Aber das zeigt mir halt, dass es doch besser werden müsste, wenn die Hormone erst mal stimmen, denn meine Nährstoffe sind so weit seit Januar gut (Eisen war da mein Problem wieder, weil ich ja so viel verloren habe während der Mens, da bin ich einmal unter die 100 gerutscht..)

Also zusammengefasst: Eisen und die Hormone sind meine Probleme (Eisen ja nicht mehr, da ich nun einen Arzt gefunden habe) und Hormone hoffentlich auch nicht mehr ewig.

Mit dem Essverhalten wollte ich noch was sagen: Also ich hab früher auch sehr sehr ungesund gegessen (Vater tot, Mutter arbeiten.. ich war 15, da kochte man noch nicht so gut) aber ich hatte

nie Haarausfall... seltsam das alles...

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Tue, 08 Sep 2015 18:57:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ME: Diffus ist es ja bei mir auch und ich schätze es liegt an der Pille. Wenn ich da lese, dass da bis zu 10 mal mehr Nährstoffe benötigt werden, das hätte ich nie und nimmer alles aufnehmen können. Dadurch dass das bei mir schon so lange geht (und ich immer dachte "Naja wird schon wieder"), ist es ja auch erst so schlimm geworden.

Pfannkuchen: Mit 15 hast du ja auch noch keine Pille genommen. Ich hoffe bei mir liegt es wirklich nur an den Nährstoffen und an der Pille.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Tue, 08 Sep 2015 19:29:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geh morgen nun endlich zum Hausarzt wegen Blut.

Für mich macht es ja jetzt noch keinen Sinn die Hormone untersuchen zu lassen oder? Da ich ja noch die Pille nehme.

Jetzt überleg ich grad... Meine KK übernimmt ein großes Blutbild mit allem, wenn ein Verdacht auf Krankheit vorliegt. Ist denn Haarausfall eine Krankheit?

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 08 Sep 2015 19:37:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne Hormone unter Pille kannst lassen

Deine KK wird das über nehmen, was der Arzt für sinnvolles erachtet, also hoffe darauf, dass er es als Krankheit sieht.

Und doch mit 15 hatte ich bereits mind. 2 Pillen durch

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Tue, 08 Sep 2015 19:41:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja aber noch nicht mehrere Jahre. Vielleicht fängt das mit dem HA erst an, wenn die Hormone nach vielen Jahren völlig kreuz und quer sind.

Hab eben gerade Haare gewaschen. Ich hatte wenns hoch kommt 25 Haare in der Badewanne. Das ist doch nicht sonderlich viel oder?

Muss sagen, dass ich mich vielleicht 6 Wochen wirklich besser ernähre. Kein Alkohol, kein Fertigkram, viel Obst und Gemüse, viel Eiweiß. Vielleicht bringt es ja doch was.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 08 Sep 2015 19:49:57 GMT

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

Nö mehrere Jahre nicht, aber das an- und absetzen ist ja auch immer ein völliges Chaos für den Körper. Gerade in diesem Alter!

25 klingt traumhaft, grade nach dem Duschen!!

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Wed, 09 Sep 2015 08:10:22 GMT

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

War eben beim Hausarzt. Blut genommen.

Zink, Kupfer, Folsäure, B6, B12, glaub D3.

Dann Ferritin und CRP (Eisen und Transferrin erst, wenn Ferritin nicht okay ist).

Bei der SD hat sie nur den einen Wert, sie meinte die anderen müsste man erst untersuchen wenn dieser nicht okay ist.

Nun ja, mal abwarten.

Pfannkuchen du meintest wenn ich die Pille absetze, dass ich da Progesteron brauche. Wie läuft das ab und wo bekomme ich das her?

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 09 Sep 2015 09:43:18 GMT

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

Glückwunsch zu dieser BE, das lief ja erstmal gut.
Bin gespannt, was rauskommt!

Progesteron bekommt man theoretisch von jedem Gyn. Bioidentisches Progesteron als Creme kannst du theoretisch auch von jedem Gyn bekommen. Brauchst halt einen, der sich darauf einlässt und ein klein wenig Ahnung von Hormonen hat.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Wed, 09 Sep 2015 14:49:17 GMT

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

Was heißt drauf einlässt?

Ich weiß noch als ich damals beim Hautarzt war. Die hat nur Blut genommen und mir dann gleich Regaine verschrieben. Keine weiteren Untersuchungen. Das fand ich irgendwie doof. Man wird einfach mit Chemie abgespeist, ohne dass richtig was untersucht wird. Und die meinte dann auch, ich soll keinesfalls die Pille absetzen.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 09 Sep 2015 16:38:52 GMT

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

Damit meine ich, dass jeder Arzt dir das theoretisch verschreiben kann. Nur manche weigern sich, weil sie "Angst" haben. Diese Angst ist aber nur mit ihren Nicht-Wissen über natürliche Hormone begründet.

Was ich gerne mache, gerade in Bezug auf Schilddrüsen-Hormone: Wenn ich bei einem neuen Hausarzt (ich gebe dann an neu in der Stadt zu sein) bin, trage ich vor, was ich wie nehme und meist wird da ja auch nicht nachgefragt, also verschreibt er/sie mir das problemlos. So mache ich das nun auch wieder mit einem Gyn, damit lüge ich ja nicht, ich rede es nur eben ein wenig gut und wer macht das bitte nicht.

Ich mache das aber nur bei Sachen, die ich wirklich schon nehme und nicht bei irgendwas.. keine Ahnung Valium oder was ich eben gerne hätte. Das wäre nicht richtig.

Genau wegen diesem Abspeisen mache ich das. Das nervt und ist echt unnötig. Wenn man weiß, was man braucht, dann muss man da nicht darüber diskutieren. Gerade die Pille wird ja sooo schnell verordnet; das hatte ich hier mal bei einer Gyn: Ich kam hin, wurde gefragt welche Pille ich nehme, aber ich bekäme nur für 3 Monate... die waren ganz verwirrt, als ich sagte: ne, ich nehme keine Pille ich nehme Famenita (ist Progesteron); das bekam ich dann nämlich nicht für 3 Monate, sondern nur für einen und ich musste unbedingt dann noch mit der Gyn sprechen, die mir das dann zwar noch einmal gab, aber dann sollte ich doch bitte wieder synthetisches Progesteron nehmen DA war ich baff!

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Wed, 09 Sep 2015 17:47:56 GMT

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

Und wer verschreibt dir da jetzt das Prog.?

Muss man das eigentlich bezahlen oder wie läuft das?

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 09 Sep 2015 18:37:22 GMT

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

Tja, das ist ja auch mein Problem: Gerade habe ich keinen Arzt, der mir das verschreibt. Ich habe nur viel gebunkert (ich hatte mal einen Arzt, der mir das verschreiben wollte und mir ganz viele Proben mitgab, der hat mich aber rausgeschmissen..), deswegen habe ich noch ein halbes Jahr Zeit, bis es sehr dringend wird.

Das muss privat bezahlt werden. Außer du kommst in die WJ, dann bezahlt es die Kasse.

ODER aber du hast nen guten Gyn, denn an sich ist Prog ja grade für PMS usw gut.. also begründen kann er es sehr wohl vor der KK, ob er will, ist halt die Frage.

Mit der Creme genauso. An sich kein Problem für die KK, aber naja.

Aber das alles ist nicht soo teuer, 50-60€ für 3 Monate.. gibt wesentlich teurere Sachen..

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Sun, 20 Sep 2015 14:40:32 GMT

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

Hallo ihr Lieben.

Die Ergebnisse vom Blut kamen.

Schaut euch mal die Werte an.

Sie meinte die SD Werte wären hoch. Hat dann aber Ultraschall gemacht und da wäre alles in Ordnung.

Sie meinte auch, dass es wenn nichts mit dem Haarausfall zu tun hätte. Weiß nimmer ob Über oder Unterfunktion.

Sie hat nochmal Blut abgenommen, irgendwas wegen Blutsenkung.

Wäre schön, wenn ihr mir was zu den Blutwerten sagen könnetet, hab ja keine Ahnung davon

File Attachments

1) [Werte.jpg](#), downloaded 538 times

<u>Untersuchung</u>	<u>Endbefund</u>	<u>Referenzbereich</u>			<u>Seite 1 von 2</u>
	<u>Ergebnis</u>				<u>Maßeinheit</u>
Klinische Chemie					
Vitamin B 12	529	(141	-	698)	pmol/l
25-(OH)-Vitamin D	30.8	(20	-	50)	µg/l
Folsäure im Serum	33.6	(10.4	-	42.4)	nmol/l
Spurenelemente					
Zink i.S.	13.60	(9.18	-	18.4)	µmol/l
C-reaktives Protein	10.9	+ (<	5.00)	mg/l
* TSH	5.66	+ (0.27	-	4.20)	µIU/ml
freies T 3	5.54	(3.71	-	6.70)	pmol/l
freies T 4	17.46	(12.3	-	20.2)	pmol/l
Ferritin	78.7	(13	-	150)	µg/l
Blutbild "gross"					
Leukozyten	9.2	(3.20	-	10.00)	GPt/l
Erythrozyten	5.2	(3.50	-	6.00)	TPt/l
Haemoglobin	9.3	(7.00	-	10.70)	mmol/l
Haematokrit	0.44	(0.32	-	0.50)	
MCV	84.9	(80.00	-	99.50)	fL
MCH	1.80	(1.60	-	2.20)	fmol
MCHC	21.2	(18.60	-	22.30)	mmol/l
Thrombozyten	356	(120	-	440)	GPt/l
Differentialblutbild (maschinell)					
<u>Untersuchung</u>	<u>Ergebnis</u>	<u>Referenzbereich</u>			
Neutrophile	0.49	(0.40	-	0.75)	
Lymphozyten	0.38	(0.20	-	0.40)	
Monozyten	0.07	(0.02	-	0.10)	
Eosinophile	0.06	+ (0.01	-	0.04)	
Vitamin B6 im Vollblut	38.6	+ (8.7	-	27.2)	
Kupfer / Serum	38.1	++ (11.6	-	19.2)	

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
 Posted by [Miss Meow](#) on Sun, 20 Sep 2015 15:37:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der TSH-Wert ist wirklich viel zu hoch. Könnte ein Hinweis auf Hashimoto sein... Hat sie sich dazu geäußert?

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Miss Meow](#) on Sun, 20 Sep 2015 15:40:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sehe auch keine Antikörper auf dem Blutbild Außer ich bin gerade etwas blind... Aber bei dem TSH-Wert wäre es interessant ob dein Körper Antikörper bildet (z.B. TgAK oder TPO-AK)

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 20 Sep 2015 15:42:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallochen

Miss Meow hat auf jeden Fall recht, der TSH ist zu hoch, also: Unterfunktion. Hast du den Bericht des Ultraschalls?? Die Größe deiner SD? Der wäre überaus wichtig! Du brauchst auf jeden Fall L-Thyroxin.

Jap Antikörper wären auch wichtig, aber nicht notwendig; ich hatte noch nie erhöhe Antikörper und hab trotzdem Hashi.

Dein Ferritin ist zu niedrig; durch den erhöten CRP wird der falsch hoch angezeigt; da kannst du die Hälfte locker mal abrechnen. Das ist bei mir leider auch so, ich halte meinen Ferritin (oder versuche es) über 200 zu halten.

DU nimmst die Pille ja noch, oder? (sorry, hab das nicht so im Kopf), wenn ja, könnte das den CRP und den hohen Kupferwert erklären.

Vit D sollte höher.

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 20 Sep 2015 15:58:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo sunny,

Deine Schilddrüsenwerte zeigen eine latente Unterfunktion an. Das heißt der TSH ist erhöht, die freien Werte (t3 und t4) sind aber gut.

Eine latente Schilddrüsenunterfunktion bemerkt man meist nicht an Symptomen, dennoch kann ein erhöhter TSH Wert ein erstes Anzeichen für eine beginnende SD-Unterfunktion sein.

Der TSH schwankt aber auch tageszeitlich, kann auch nach körperlicher Anstrengung erhöht sein. Deswegen würde ich hier noch nicht gleich davon ausgehen das dies behandelt werden muss. Ich würde den Wert eher nochmals in 2-3 Monaten testen lassen.

Und die Pille spielt ja auch mit rein. Die würde ich auch absetzen, die könnte der Grund sein,

dass Du irgendwann in eine manifeste Unterfunktion schlitterst.

Kupfer ist viel zu hoch. Wird aber auch durch die Pille erhöht. Hat die Ärztin nichts dazu gesagt?

CRP ist auch erhöht. Hast also irgendwo eine Entzündung oder Infekt (gehabt). Deswegen soll wohl die Blutsenkung bestimmt werden.

Nimmst Du hoch dosiert B6 ein? Hier würde ich mal ein wenig drosseln. Zu viel ist auch nicht gut.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 20 Sep 2015 16:13:10 GMT

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

Hm, joar also mich würde der Bericht viel mehr interessieren; wenn die SD schon kleiner ist als normal (und evtl. schon nicht mehr soo intakt), würde ich schon LT nehmen wollen.

Hatte ich am Anfang ja auch: TSH von 5, irgendwas, freien Werte ok, SD aber winzig und inhomogen. Ich bekam damit sofort LT.

Liebe Grüße

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 20 Sep 2015 16:25:59 GMT

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

Pfannkuchen schrieb am Sun, 20 September 2015 18:13Hm, joar also mich würde der Bericht viel mehr interessieren; wenn die SD schon kleiner ist als normal (und evtl. schon nicht mehr soo intakt), würde ich schon LT nehmen wollen.

Hatte ich am Anfang ja auch: TSH von 5, irgendwas, freien Werte ok, SD aber winzig und inhomogen. Ich bekam damit sofort LT.

Liebe Grüße

Klar der Befund der Sono ist wichtig, Antikörpermessung auch.

Aber wenn es der Fall sein sollte und die SD klein wäre, ich aber z.B. keinerlei Symptome habe und die freien Werte richtig gut sind, keine Antikörper nachweisbar wären, würde ich eher die Pille absetzen um die SD zu entlasten und erstmal zu schauen wie sich das entwickelt, als gleich ein weiteres Medikament zu nehmen. So würde ich vorgehen. Ist aber nur meine Meinung.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Sun, 20 Sep 2015 18:00:13 GMT

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

Also passt auf:

Sie meinte zu mir, dass wäre nicht so tragisch. Man nennt das eine schlummernde Unterfunktion und das müsste nicht behandelt werden. Beim Ultraschall meinte sie nur, dass alles in Ordnung und unauffällig wäre. Was ist denn dieses Hashimoto?

Okay, wie bekomme ich denn mein Ferritin hoch?

Mal noch ne Frage, wenn die SD-Unterfunktion jetzt behandelt wird, hört der HA dann auf und meine Haare wachsen wieder oder wie sieht das aus?

Die Pille nehm ich noch. Will die aber absetzen. So richtig trau ich mich aber nicht. Bzw. wenn ich sie absetze, wie gehts dann weiter? Hormone überprüfen lassen? Kenn mich ja da gar nicht aus.

Als ich vor nem halben Jahr beim FA war, meinte sie dass ich ne Entzündung hätte, hatte dann so Salbe bekommen. Von meiner Hausärztin habe ich jetzt auch ne Überweisung zum Frauenarzt bekommen, da geh ich gleich nächste Woche hin. Könnt ihr mir helfen, wie ich da am Besten vorgehe? Also was sollte sie untersuchen usw.?

Ich nehm so n Vitamindingens ein. Aus der Drogerie. Da is so ziemlich alles drin, vielleicht ist deswegen Kupfer und B6 erhöht.

Die Ärztin hat sonst nichts weiter gesagt. Außer dass wir den Urin überprüfen und die Blutsenkung (weiß gar nicht wofür das gut ist). Mich wundert es schon, dass sie meinte die SD ist okay. Also wenn ich das richtig verstehe, belastet die Pille meine SD? Ich will die ja eh absetzen. Gibts da nen richtigen Zeitpunkt dafür?

Übrigens viiiiielen Dank euch allen für die Hilfe und eure Worte und die Aufklärung. Ohne Euch wäre ich echt verloren.

Hab jetzt Freitag wieder nen Termin, da sind die Blutbefunde da. Hab meiner Hausärztin ja auch gesagt, dass ich immer kalte Füße habe und ich auch immer müde und kaputt bin. So richtig geht sie aber nicht darauf ein.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 20 Sep 2015 18:10:54 GMT

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

Hallochen

Erstmal: <http://www.hashimoto-info.de/>

Okay, ich weiß ehrlich gesagt nicht, was ich von so einer Information halten soll; aber Blueeyes

hat da schon recht, wenn die Pille erstmal weg ist, sollten die Werte nochmal nachgeschaut werden, außer eben die SD ist sehr klein o.ä.
Schreib denn mal, was im Befund steht
Die Pille belastet den gesamten Körper!

Ferritin am besten mit Eisenfinusionen erhöhen, das geht am schnellsten.

Wenn du ne SD UF hast und dass der Grund für den Haarausfall ist, dann sollte es aufhören ja. Aber das gilt ja erst noch zu beweisen.

Der beste Zeitpunkt zum Absetzen ist so schnell wie möglich, man sagt am Ende vom Blister; ich habse einfach so zwischendrin abgesetzt, aber ich hatte eh nur noch Schmierblutungen am Ende.

Wenn du sicher gehen willst, machst du 3 Monate nach Absetzen n Hormonstatus (7 Tage nach dem ES wäre idel, theoretisch so 21.-23. ZT)

Hast du das Vitamindingens vor der BE genommen??

Das könnte das auch erklären.

Och, naja. Auf Müdigkeit etc geht kaum ein Arzt drauf ein, wie armen Frauen sind halt eh alle depressiv etc. das liegt wohl in unserer Natur

Das würde ich auch bei keinem Arzt mehr zugeben, also die psychischen Symptome; die lasse ich mittlerweile immer alle extra weg; wobei es ja klar ist, dass an nicht immer nur physische Symptome haben kann..

Liebe Grüße

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 20 Sep 2015 18:31:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo sunny,

Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung der SD. Diese Erkrankung kann man auch nicht in einem Satz erklären. Am Besten Du googelst einfach mal. z.B.

http://www.forum-schilddruese.de/content/download/fs_broschueren_hashimoto_thyroiditis.pdf

Es gibt sie mit nachweisbaren Antikörpern, aber auch ohne den Nachweis von Antikörpern. Auf dem Sonografiebild ist die SD als inhomogen und oder echoarm zu sehen.

Sie meinte zu mir, dass wäre nicht so tragisch. Naja der TSH Wert ist schon recht hoch. Als nicht tragisch würde ich das jetzt nicht verallgemeinern, aber es schreit eben auch noch nicht gleich nach Behandlung. Ich würde den Wert eben nach einer Zeit nochmals kontrollieren lassen.

Man nennt das eine schlummernde Unterfunktion und das müsste nicht behandelt werden. Das ist das was ich mit latente Unterfunktion meinte. Es herrscht auf diesem Gebiet in der Medizin eine gewisse Uneinigkeit darüber, ob man das behandeln sollte oder auch nicht.

Beim Ultraschall meinte sie nur, dass alles in Ordnung und unauffällig wäre. Hattest Du das Gefühl sie ist ein Profi in Sachen SD? Wenn ja, muss man dem wohl vertrauen. Oder aber vom Hausarzt ne Überweisung zum Nuklearmediziiner geben lassen, zur Sicherheit.

Mal noch ne Frage, wenn die SD-Unterfunktion jetzt behandelt wird, hört der HA dann auf und meine Haare wachsen wieder oder wie sieht das aus?

Wenn die SD die Ursache sein sollte für deinen HA sollte es helfen. Aber das weißt du ja jetzt nicht. Blutwerte sind außer TSH in Ordnung, in der Sono lt. Ärztin keine Auffälligkeiten, Antikörper wurden nicht getestet. Geh mal lieber in ca. 2 Monaten nochmal zu einem Nuklearmediziner und lass es nochmal abklären, wegen des erhöhten TSH Wertes.

Die Pille nehm ich noch. Will die aber absetzen. So richtig trau ich mich aber nicht. Bzw. wenn ich sie absetze, wie gehts dann weiter? Hormone überprüfen lassen? Kenn mich ja da gar nicht aus.

Wenn du das machst, dann setzt du sie ab, wenn du den nächsten Blister anfangen müsstest. Dann könnte man nach ca. 3 Monaten alle Hormone testen. Du solltest eher Angst haben die Pille weiter zu nehmen, als auf sie zu verzichten.

Als ich vor nem halben Jahr beim FA war, meinte sie dass ich ne Entzündung hätte, hatte dann so Salbe bekommen. Die Entzündung scheint aber noch da zu sein.

Von meiner Hausärztin habe ich jetzt auch ne Überweisung zum Frauenarzt bekommen, da geh ich gleich nächste Woche hin. Könnt ihr mir helfen, wie ich da am Besten vorgehe? Also was sollte sie untersuchen usw.?

Hormone zu messen unter der Pille macht keinen Sinn. Sag ihr doch mal das du die Pille absetzen möchtest und frag sie gleich mal, ob sie sich mit bioidentischen Hormonen auskennt. Da weißt du gleich, woran du bist und ob sie dies unterstützt.

Ich nehm so n Vitamindingens ein. Aus der Drogerie. Da is so ziemlich alles drin, vielleicht ist deswegen Kupfer und B6 erhöht. Das müsste aber schon sehr hoch dosiert sein. Glaub fast nicht das das mit den Sachen aus der Drogerie geht.

Mit der Blutsenkung schaut sie sich nochmal deine Entzündung und deren Verlauf an.

Hab jetzt Freitag wieder nen Termin, da sind die Blutbefunde da. Hab meiner Hausärztin ja auch gesagt, dass ich immer kalte Füße habe und ich auch immer müde und kaputt bin. So richtig geht sie aber nicht darauf ein.

Wie gesagt, Nuklearmediziner. Symptome UND hoher TSH sollten mal von einem Profi angeschaut werden.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Wed, 23 Sep 2015 20:18:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu

also ich war gestern beim Frauenarzt. Die Ärztin meinte, dass die SD Werte viel zu hoch sind und hat mir L-Thyroxin 50µg verschrieben, muss zwei am Tag nehmen.

Pille soll ich absetzen, wenn der Blister zu Ende ist.

In 6 Wochen bin ich wieder bestellt und da würden wir dann die SD Werte nochmal überprüfen und auch die Hormone mit.

Die Referenzwerte für dieses TSH sind stark veraltet, sie meinte 2 wäre der Höchstwert. Bei mir waren es ja knapp 6. Sie konnte auch nicht verstehen, warum mir meine Hausärztin nichts verschrieben hat.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 23 Sep 2015 20:25:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen

So warte mal kurz: du sollst 50µg am Tag nehmen.. und gleich 2x??!! Lese ich das richtig?

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 23 Sep 2015 21:00:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sunny88 schrieb am Wed, 23 September 2015 22:18Huhu

also ich war gestern beim Frauenarzt. Die Ärztin meinte, dass die SD Werte viel zu hoch sind und hat mir L-Thyroxin 50µg verschrieben, muss zwei am Tag nehmen.

Pille soll ich absetzen, wenn der Blister zu Ende ist.

In 6 Wochen bin ich wieder bestellt und da würden wir dann die SD Werte nochmal überprüfen und auch die Hormone mit.

Die Referenzwerte für dieses TSH sind stark veraltet, sie meinte 2 wäre der Höchstwert. Bei mir waren es ja knapp 6. Sie konnte auch nicht verstehen, warum mir meine Hausärztin nichts verschrieben hat.

Holla,

das ging ja flott. Du schreibst die SD Werte waren zu hoch. Aber meinst Du jetzt nur den TSH? Weil die freien Werte waren ja doch ganz gut. Oder wurden doch noch Antikörper gemessen, die auch zu hoch sind?

Das LT musst Du einschleichen. 50 ist für den Anfang viel zu viel, zweimal 50 geht gar nicht! Nimm bitte lieber die erste Woche nur 25 und schau wie Du dich fühlst. Dann könntest Du steigern.

Schön das du so eine Ärztin hast, die dich nicht erst nach einem Jahr zur Wertekontrolle kommen lässt, sondern schon nah 6 Wochen. Vorbildlich würde ich sagen! Hätte ich auch gerne gehabt.

LG Blueyes

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Wed, 23 Sep 2015 23:57:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo.

Nun ja, ich dachte auch, dass die Ärztin meinte eine Tablette, aber auf der Schachtel aus der Apotheke steht morgens und abends eine.

Werd die morgen mal anrufen und fragen wie viel ich da nun nehmen soll.

Sie meinte auch zu mir, dass Frauenärzte sich da meist besser auskennen als normale Ärzte, weil SD und Geschlechtsorgane eng zusammen stehen.

Und da der Wert halt fast dreimal so hoch wäre, meinte sie es wäre besser die L-Thy zu nehmen.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Thu, 24 Sep 2015 04:47:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen sunny,

das finde ich aber komisch, dass das so auf der Packung steht. Bei meinem LThyroxin (Henning) steht drin, das man mit 25 anfangen sollte und dann individuell steigern.

Deine SD stellt ja noch reichlich Hormone her, wie man an deinen freien Werten sieht. Deswegen hätte ich mit dem TSH Wert auch erstmal gewartet oder wäre zum Nuklearmediziner.

Das wäre ja eine Hammerdosis für dich.

Ich sollte auch mit 50 anfangen, weil der Arzt wohl meinte ich kann das ab, weil ich groß und auch nicht so zierlich bin. Das war ne Katastrophe, ich dachte mein Herz springt mir bei dieser

Dosis raus. Musste dann sogar erstmal die Tablette vierteln und mit 12,5 die ersten paar Tage beginnen, dann 25, dann 50.

Ja, frage besser nochmal nach. Oder ist es ein anderes Produkt?

LG

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 24 Sep 2015 11:18:05 GMT

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

Hallochen

Also, ne 100µg gehen gar nicht für den Anfang!! Ich hatte damals auch mit 50 angefangen und gar nichts gemerkt, aber ich bin da wohl ein Sonderfall; schleiche das bitte ein, damit drehst du sonst am Rad!

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Sat, 26 Sep 2015 15:06:55 GMT

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

Hatte jetzt die FA gefragt, sie meinte eine am Morgen. Und ich hab auch keine Probleme damit. Bin auch nicht gerade zierlich.

Meine Hausärztin hätte mir dann Freitag auch L-Thyroxin verschrieben, hatte ja aber die FA schon gemacht.

Oh man, ich hab so ne Angst dass der HA durch Pille absetzen schlimmer wird, bzw. gar nimmer besser. Kann es ja jetzt schon kaum noch verdecken bzw. sieht man es.

Hoffe so, dass es vielleicht doch nur an der SD lag bzw. an den künstlichen Pillenhormonen und dann wird alles gut.

Pfannkuchen, was ich nicht verstehe, wenn du Prog-Mangel hast, warum verschreibt dir das dann niemand?

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 26 Sep 2015 15:52:20 GMT

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

Zierlich oder nicht, 100 sind am Anfang total unangemessen! Selbst die 50 sind naaaja. Ich kam zwar gut damit klar, aber trotzdem.

Wie viel nimmst du denn nun?

Je mehr LT du bekommst, desto besser; ich habe auch einen Vorrat angelegt

Naja, mein Progwert lag 0,2 über der untersten Normgrenze, also an sich eben doch normwertig. Mittlerweile habe ich da keinen Mangel mehr, aber dafür viel zu hohe Östradiolwerte.

Die meisten Ärzte wissen leider nicht, dass das Verhältnis wichtig ist und man nicht nur auf die Normen schauen sollte

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Sat, 26 Sep 2015 16:32:41 GMT

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

Wieso ist ein LT Vorrat wichtig? Ich nehm nur eine Tablette, also 50. Und ich hab überhaupt keine Probleme damit.

Meine Hausärztin meinte gestern wieder, dass der Grenzwert nicht veraltet wäre, meine FA hat aber gesagt der Höchstwert ist um die 2. Vor allem wenn man irgendwann mal Kinder möchte.

Mal noch ne Frage. Die Pille bringt doch alles durcheinander. Das heißt, auch die ganzen Mineralien usw. Also wenn ich die Pille absetze, pegelt sich das dann alles wieder ein?

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 26 Sep 2015 16:37:24 GMT

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

wichtig für mich ist er, weil ich eigenständig hoch- und runter dosiere und ich leider nur 2 Ärzte habe, die mir das verschreiben; da ich viel mehr nehme, als diese wissen (weil es da unnötig Diskussionen gäbe), habe ich mir eben einen Vorrat erwirtschaftet.

Ob du jemals einen Vorrat brauchst, weiß ich nicht; war nur als kleiner Tipp gemeint, da ich früher oft auch welch weggeschmissen habe, da ich sie ja nicht brauchte. Ne Zeit lang ärgerte ich mich da über mich selbst.

Super, dass du die 50er gut verträgst!

Wenn du schwanger werden willst, sollte der Wert eher um die 1 liegen...

Die Pille schluckt vor allem viele Mineralien. Ob sich das alles wieder einpendelt, kann man dir nicht versprechen. Aber weniger solltest du hoffentlich schon brauchen bzw. hoffentlich gar nichts mehr, bei guter Ernährung

Wenn du aber zB. eh mit der Aufnahme Probleme hast, warum auch immer, wird das nichts.. aber das wird sich ja dann irgendwann bald zeigen

Warte diesbezüglich erstmal ab.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sunny88](#) on Sat, 26 Sep 2015 18:02:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum nimmst du denn soviel davon?

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 27 Sep 2015 09:14:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sunny88 schrieb am Sat, 26 September 2015 17:06 Hatte jetzt die FA gefragt, sie meinte eine am Morgen. Und ich hab auch keine Probleme damit. Bin auch nicht gerade zierlich.

Meine Hausärztin hätte mir dann Freitag auch L-Thyroxin verschrieben, hatte ja aber die FA schon gemacht.

Oh man, ich hab so ne Angst dass der HA durch Pille absetzen schlimmer wird, bzw. gar nimmer besser. Kann es ja jetzt schon kaum noch verdecken bzw. sieht man es.

Hoffe so, dass es vielleicht doch nur an der SD lag bzw. an den künstlichen Pillenhormonen und dann wird alles gut.

Pfannkuchen, was ich nicht verstehe, wenn du Prog-Mangel hast, warum verschreibt dir das dann niemand?

Hi sunny,

ist toll das Du mit LT50 so gut klar kommst. Mir hats damals echt die Schuhe ausgezogen aber vielleicht lag das auch daran, dass ich schon längere Zeit in unentdeckter Unterfunktion war und meine SD kaum noch Hormone produzierte. War wohl dann Zuviel für den Körper so plötzlich.

Ich drücke Dir die Daumen das Du weiterhin so gut zurechtkommst. Finde es auch super, dass Du in 6 Wochen zur Kontrolle erscheinen darfst. Und das Andere wird auch schon werden.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier
Posted by [Sissi](#) on Sun, 27 Sep 2015 10:04:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hab noch nie SD-Hormone genommen und werde es auch nicht tun - aber kürzlich hat mir ein Arzt 1 Prothyrid pro Tag verordnet - ohne Einschleichen - das entspricht 100 LT und 10 T3 und ich bin sehr schlank, zierlich.

Die Ärzte spinnen alle.

Wäre mit dieser Dosis sicher auf der Intensiv gelandet.

LG
Sissi

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 27 Sep 2015 10:57:01 GMT

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

Hallochen Sunny

Hm? Viel?! Ne, ich nehme nur mehr, als die Ärzte es wissen.

Wenn du meine SD Werte kennen und dann noch interpretieren könntest, würdest du es verstehen.

Bei meinen Ärzten ist es nur so: Hauptsache in der Norm.

Schönen Sonntag!

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Sunny88](#) on Mon, 26 Oct 2015 12:42:02 GMT

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

Hallo ihr Lieben.

Bei mir gibts noch nichts Neues. Hab ja seit gut nem Monat jetzt die Pille abgesetzt. HA ist schon mehr geworden, ziemlich licht am Oberkopf. Kann das auch gar nicht mehr verstecken, also man sieht es schon

Was ich noch bemerke, die Haare fetten total schnell nach. Ist das normal bzw. habt ihr Erfahrung damit, dass das wieder weggeht?

Hab auch noch ne Frage.

Hab nen tollen Mann kennengelernt, jetzt steht das Thema Verhütung an. Was nutzt ihr? Gibt es etwas, was ohne Hormone ist, wo man kein Kondom mehr braucht?

Nächste Woche bin ich beim Frauenarzt bestellt, der überprüft die SD Werte.

Subject: Aw: Suche Tipps, bin neu hier

Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 27 Oct 2015 12:34:46 GMT

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

Hallo Sunny88,

ja bei mir fetten die Haare sowie die Haut auch wesentlich schneller seit ich die Pille abgesetzt

habe. Das ist bei mir jetzt 8 Monate her. Im Moment beobachte ich, dass ich verstkt wieder zur unreinen Haut neige durch die fettigere Haut. Wahrscheinlich wird das auch bleiben, vermute ich mal. Wenn ich mirs recht überlege, war das in jungen Jahren als ich keine Pille nahm auch so. Also scheint das wohl so zu sein. Im schlimmsten Fall muss ich die Haarpflege darauf anpassen und die Haut verstkt mit Mitteln gegen unreine Haut behandeln, da fühle ich mich in die Pubertät zurückversetzt lol

Verhütung ist halt wieder so ein anderes Thema...

Hormonfrei fällt mir nur ein Kondom, Kupferspirale, Kupferkette (Gynefix) oder NFP. Guck das mal bei

<http://www.profamilia.de/erwachsene/verhuetung.html>
da sind alle Verhütungsmethoden erklärt und aufgelistet.

Gre

Jana