
Subject: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!
Posted by [Maike84](#) on Sun, 17 Jul 2016 12:51:13 GMT

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

Hallo, ich brauche dringend euren Rat. Ich hab schon ein bisschen was gefunden aber keine wirkliche Lösung... Ich habe vor ca 1 1/2 Monaten die Pille gewechselt. Hatte aufgrund von Pickeln auf dem Rücken vor 2 Jahren von der billigen Microgynon auf die Bellissima gewechselt und hatte keine Probleme. Jetzt dachte ich mir dummerweise, ich spare mal ein bisschen und nehme die billige microgynon wieder. Mein FA sah darin kein problem. Die nehme ich jetzt ca 1 1/2 bis zwei Monate und ich habe seit 2 Wochen wirklich extremen Haarausfall! Mein Bett ist voll, der badezimmerboden ist voll. Wenn ich meine Hände durchziehe habe ich richtige Strähnen in der Hand, ich habe wirklich riesen Panik! Als Ursache könnte ich mir nach googlen halt gut den Wechsel vorstellen, die Frage ist nur, ist es die Umstellung an sich und regelt sich, oder sollte ich schnellstens die andere wieder nehmen? Oder quäle ich meinen Körper damit noch mehr wenn ich jetzt wieder wechsel??? Bitte bitte helft mir! Ich muss sie jetzt schon abschneiden lassen weil sie echt schon wahnsinnig dünn geworden sind...

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!
Posted by [Nicky2704](#) on Mon, 18 Jul 2016 14:28:29 GMT

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

Liebe Maike,

da Du vermutlich schwer eine Antwort bekommen wirst (ich habe leider auf meine Fragen hin auch noch keine Antworten bekommen) will ich Dir mal mit dem Laien-Wissen das ich habe versuchen ein paar Antworten zu geben.

Zum Einen ist es vollkommen richtig was Du bereits in Google gelesen hast, jedes An-und Absetzen sowie ein Wechsel einer Pille kann zu Haarausfall führen da die Pille in den Hormonhauahalt eingreift und Hormone sind mächtig und haben wohl den größten Einfluss auf das Haarwachstum.

So wie ich es gelesen habe im Internet hast du eine antiandrogene Pille genommen, das sind genau die Pillen die verschrieben werden bei Haut-und Haarproblemen da sie die männlichen Hormone in Schach halten.

Nun hast du deinem Körper diese Hormone entzogen und nimmst eine andere Pille mit einer anderen Zusammensetzung.

Vom Zeitraum her passt es ganz gut dass es nun zu einem vermehrten Haarausfall kommt.

In der Regel pendelt sich sowas von alleine wieder ein nach ein paar Monaten.

Ich würde dir allerdings empfehlen nochmal deinen Frauenarzt darauf anzusprechen.

Was Du auch tun könntest, wenn du soweit gehen möchtest, ist dir einen Endokrinologen suchen, der ist nochmal gezielter spezialisiert auf Hormone und auch auf die

Schilddrüsensituation, denn da weißt Du ja sicher nicht wie deine Werte sind.

Ferner gibt es noch die Möglichkeit zu einem Hautarzt mit Haarsprechstunde zu gehen, der ein gezieltes Blutbild macht wie es um die Nährstoffsituation steht, hier ist es vor Allem wichtig mal nach solchen Dingen wie deinem Eisenspeicher zu schauen.

Weitere im Internet publizierte Mängel die auch Haarausfall verursachen können sind:

- > B-Vitamine (wohl Alle)
- > Biotin
- > Zink
- > Selen
- > Vit. D
- > Folsäure
- > Calcium und Magnesium
- > Eiweiß

Und natürlich gibt es noch zahlreiche weitere Ursachen für Haarausfall:

- > Stress/psychische Belastungen
- > Gewichtsabnahmen
- > Infekte (vor allem wenn Fieber im Spiel war)
- > OP's
- > Medikamente
- > Kopfhautprobleme
- > Saisonal

Und last but not least der erblich bedingte Haarausfall den man sowohl von Mutter wie auch vom Vater vererbt bekommen haben kann und das leider auch als Frau und leider auch schon in jüngeren Jahren.

(Wobei ich hier sage, wenn nicht grad Mutter mit 40 schon halb kahl war und Vater noch dazu mit 20 schon Platte hatte dann kann die Erbanlage nicht so heftig sein und ich halte mich auch an das was ein Professor der auf Haarausfall spezialisiert ist mal zu mir gesagt hat: Der erbliche Haarausfall kennzeichnet sich normaler Weise nicht durch plötzlich mega starkem Haarausfall, es sei denn man hat ihn und es kommt noch ein anderer Faktor hinzu! Aber der rein erbliche schreitet er dezent im Lauf der Jahre voran und eigentlich hat er nichts mit viel Haarverlust sondern mehr mit nicht ausreichend neu wachsenden Haaren zu tun.)

So, das war jetzt viel Text, ich hoffe ich konnte helfen!

Mein Tipp, da Alles was ich geschrieben habe auch nur Laienwissen ist basierend auf Google und Arztgesprächen, wenn der Haarausfall nicht nach ein paar Wochen nachlässt und dann aufhört, ab zu den entsprechenden genannten Fachärzten!

Alles Gute und liebe Grüße

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Maike84](#) on Mon, 18 Jul 2016 15:22:10 GMT

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

Vielen Dank für deine Antwort, mir hilft das sehr! Ich war heute schon beim Hausarzt, dieser hat schon mal ein großes Bild angeordnet und auch gesagt, dass ich die Pille besser wieder zurückwechseln sollte. Sollte der bluttest nichts ergeben wird er mir eine Überweisung zum Hautarzt geben... Er hat selbst einmal durch meine Haare gefasst und sich erschrocken... Ich hoffe, dass ich mit der Pille Vllt schon die richtige Ahnung habe.... Wie ich hier vielfach gelesen habe muss ich dann wohl etwas Geduld aufbringen ob es besser wird. Vielen Dank!

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Nicky2704](#) on Mon, 18 Jul 2016 15:27:11 GMT

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

Na da hast du ja schon die richtigen Schritte eingeleitet!
Hausarzt, Blutbild und ggf Hautarzt!

Wegen der Pille würde ich mit dem Frauenarzt sprechen!

Geduld wirst du hier leider aufbringen müssen da Haare sehr langsam reagieren!

Ich drück dir die Daumen

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Katja](#) on Thu, 28 Jul 2016 10:10:41 GMT

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

Hallo Maike,

da hast du natürlich auch einen brutalen Wechsel hingelegt.

Die Microgynon ist eine androgene, die Bellissima (wie auch die Minette und die Belara) eine antiandrogene Pille.

Androgene Pillen werden oft verschrieben, wenn man Probleme mit der Haut oder den Haaren hat. Wobei nicht wirklich nachgewiesen ist, dass antiandrogene Pillen wirklich gegen Haarausfall helfen. Da scheint Regaine deutlich besser zu sein - trotzdem wird es weiter verschrieben.

Inzwischen kenne ich vermutlich mehr Leute, die durch eine antiandrogene Pille Haarausfall BEKOMMEN haben als welche, bei denen der Haarausfall gestoppt werden konnte.

Wie lange hast du denn die Bellissima genommen?

Extremen Haarausfall innerhalb von 1,5 Monaten nach dem Wechsel finde ich ein bissl schnell....

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Maike84](#) on Thu, 28 Jul 2016 10:49:46 GMT

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

Die Bellissima habe ich vorher ca 2 Jahre genommen... Ich habe jetzt wieder auf Bellissima gewechselt letzte Woche, meine Blutwerte sind wohl alle top. Haarausfall immer noch

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Katja](#) on Thu, 28 Jul 2016 13:32:54 GMT

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

Hallo Maike,

das ist jetzt natürlich doof, weil du nicht weißt, welche Pille deinen Haarausfall verschlimmert hat oder ob es vielleicht nur der Wechsel war.

Für den Moment musst du jetzt abwarten. Das ist nicht leicht, das kenne ich gut.

Oder aber, du setzt komplett ab. Ewiges Hin- und Her ist aber sicher das schlimmste

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Katja](#) on Thu, 28 Jul 2016 13:51:43 GMT

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

...jetzt muss ich doch nochmal nachfragen. Im Topic steht "dich Pille oder Diät".

Hast du gleichzeitig eine brutale Diät gemacht?

Das könnte es nämlich auch sein....

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Maike84](#) on Thu, 28 Jul 2016 15:55:43 GMT

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

Brutal nicht wirklich, ich habe 4 Kilo abgenommen indem ich auf Kohlenhydrate verzichtet habe... Kann das ein Auslöser sein? Viel Obst/ Gemüse und Vitamine, eigentlich mehr als vorher und jetzt wieder...

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Katja](#) on Fri, 29 Jul 2016 08:12:30 GMT

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

Nee, von den 4 kg kann es nicht kommen. Glaub ich nicht. Da müsstest du schon mehrere Monate Nulldiät gemacht haben.

AGA glaub ich auch nicht. Das ist zu viel Verlust in zu kurzer Zeit.

Bitte check nochmal die Schilddrüse (Hashimoto?), Ferritin und Zink. Da muss irgendwas im Argen sein.

Oder es ist halt doch die Pille....

Aber das musst du selbst entscheiden, ob du dich traust, die abzusetzen...

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 30 Jul 2016 11:28:42 GMT

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

Hallo Maike,

wie viel wiegst Du? bei welcher Körpergröße?

Ig

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Maike84](#) on Sat, 30 Jul 2016 16:47:16 GMT

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

Hallo, ich wiege 54 kg bei 1,64m... Also ganz normal, nicht dürr oder so...

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 30 Jul 2016 17:04:51 GMT

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

Also ich habe die Erfahrung gemacht, dass für mich 47kg bei 1,60m zu wenig sind, obwohl ich genug Vitamine und Spurenelemente hatte.

Als mir Leute sagten, dass meine Seiten immer dünner aussehen, habe ich einfach "normal gegessen", das was für andere leute normal ist.

Ich möchte damit sagen, dass alle Nahrungsergänzungsmittel allein nicht helfen, ich hatte teilweise die 48x Menge des Tagesbedarfes, der Körper braucht Kalorien.

Aber ich kenne Dich auch zu wenig, war nur so eine Idee.

Ig

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!

Posted by [Katja](#) on Mon, 01 Aug 2016 07:37:28 GMT

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

Hallo zusammen,

also 54 kg erscheint mir auch schon recht grenzwertig. Und wenn du bei einem doch schon recht niedrigen Ausgangsgewicht noch 4 kg abgenommen hast (das waren dann immerhin 8% deines Gesamtgewichtes), dann musst der Körper schon einiges kompensieren. Also vielleicht doch einmal etwas langsamer tun. In "Notzeiten" verabschiedet sich der Körper automatisch zunächst von allem "Unwichtigen" - also Haare, Zähne, Fingernägel, etc pp, um mit den

Reserven die wichtigen Organe über Wasser halten zu können.
Könnte also tatsächlich doch ein Ansatzpunkt sein.....

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!
Posted by [Maike84](#) on Mon, 01 Aug 2016 08:53:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm, also ich bin eigentlich voll im Rahmen und absolut nicht dünn, und 54kg wiege ich jetzt, vorher 58. aber vllt war es tatsächlich etwas schnell etwas viel, jetzt wo ihr es sagt... Sollte das der Grund sein, hört es dann wieder auf? Ich esse ja inzwischen seit 1 1/2 Monaten wieder ganz normal...

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 01 Aug 2016 09:15:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Maike,

Du musst immer daran denken, dass was eigentlich nicht viel ist (4kg) bei uns, die ein Haarproblem haben, vielleicht doch viel ist.

Denk nur an die ganzen Magermodels mit ihren prachtvollen Mähnen.

Unsere Haare reagieren empfindlich, und wie Katja schon sagt: der Körper schmeißt zuerst das weg, worauf er am leichtesten verzichten kann.

Wenn Du noch auf der Suche nach dem Grund bist, musst Du sowiso nach dem Ausscheidungsprinzip arbeiten.

Ernähre Dich vollwertig, dann scheidet der Grund schon mal aus und Du kannst Dich der Hormonproblematik zuwenden.

Laß das gr. Blutbild machen, am besten den Vitaminstatus dazu, weil die Pille (egal welche) ein Nährstoffräuber ist, vor allem B6 und B12.
Wichtig ist auch Ferritin und Folsäure.

Ig

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!
Posted by [Katja](#) on Mon, 01 Aug 2016 09:51:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

hat schon auch einen Grund, warum viele der "Magermodels" passionierte

Perückenträgerinnen sind. Naomi Campbell hat quasi keine Haare mehr auf dem Kopf und die 3 Flusen von Kate Moss reichen ja auch maximal für eine Mäuseverse.
Ich habe immer mal wieder mit "Models" zu tun und weiß: ungeschminkt und ohne Haarteile sieht es da wirklich gruselig aus.....

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!
Posted by [Nicky2704](#) on Mon, 01 Aug 2016 22:15:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...hier muss ich jetzt auch noch was zum Thema Gewicht sagen!
Ich bin letztes Jahr von 54 KG runter auf 44,5 KG bevor der HA los ging!
Im Januar war ich wieder bei 51 KG, zu Letzt wieder bei knappen 48 KG und seit Ende Juni wieder mehr Haarausfall!!
Ich hab mir das auch schon mehrfach von Ärzten anhören dürfen, zu wenig Gewicht, zu wenig Masse die der Körper für "unwichtige" Dinge wie Haare hat!

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!
Posted by [Maike84](#) on Tue, 02 Aug 2016 04:56:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Puh, das war mir gar nicht so bewusst... Aber beim recherchieren hab ich gesehen, dass die Modelhaare echt spärlich sind... Ok, dann auf jeden Fall weiterhin lieber 2 kg Zuviel als wenig

Subject: Aw: Haarausfall durch Pillenwechsel oder Diät?!
Posted by [Katja](#) on Tue, 02 Aug 2016 08:25:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jupp, Fakt. Ich als Haar-Dachschaden-Extrem-Beobachterin habe ich SCHRECKLICHES auf Modelköpfen gesehen. Aber vermutlich gehört das in der Branche schon zum guten Ton. Die finden es ja auch super, wenn die Rippen und Beckenknochen herausstehen und man einen Fußball zwischen den Oberschenkeln durchschießen kann.
Bei vielen von diesen windigen Gespinsten total kranke Körperwahrnehmung und eher ein Fall für die Psychiatrie als für den Hautarzt.....
Ganz abgesehen davon gibt es wohl kaum einen Promi, der nicht eine indische Kleinstadt in Form von Extensions auf den Kopf geknotet hat :)
