
Subject: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) on Fri, 12 Jan 2018 19:15:12 GMT

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

Hallo Leute ,

leider leide ich schon seit über 2 Jahren an HA. Bin mittlerweile 24 und depressiv. Ich versuche wirklich so gut es geht damit zu leben aber es tut immer noch sehr weg mich so zu sehen . Ich hatte schon immer sehr dünnes Haar wirklich sehr sehr dünnes aber mit dem HA ist mein zopfumfang genauso wie mein kleiner Finger. Ich weiß selber nicht was ich mir von diesem Beitrag erwarte aber muss gerade einfach mal wieder diesen Schmerz verarbeiten . Mein Haar dünt am ganzen Kopf aus. Am Anfang waren es die Seiten die so durchsichtig waren heute ist es schon der ganze Kopf . Habe die Pille abgesetzt im September und hoffe , dass es an ihr lag(dumm zu denken , dass die Pille die gegen HA ist , ihn verursacht hat aber man hofft ja auf Wunder) . Meinen Eisembangel hab ich behoben hatte ca 2 Monate keinen HA. Hormone nach 3 Monaten Pillenfrei waren in Ordnung aber Testosteron war relativ an der Grenze. Meine HA sieht nicht dem AGA-Muster ähnlich aber die ganzen Symptome passen zu mir . Benutze Minoxidil 5% seit September . Hatte nach 1,5 Wochen dann extrem Shedding das locker 2 Monate angehalten hat . Danach eventuell 2 Monate weniger Haare ausgefallen . Jetzt wieder um die 200 täglich . Hab extrem Bartwuchs bekommen wobei ich nicht weiß ob es an Minox liegt oder an der Absetzung der Pille. Ich bin wirklich müde davon . Mein Leben ist schon lange nicht mehr das was es mal war . Von Beziehung ist gar nicht die Rede . Ich liebe mich selber nicht wie soll mich jemand sonst lieben erst recht in der Zeit, in der gut aussehen ein muss ist . Dachte eventuell ich habe PCO aber meine FA interessiert es nicht . Sie meint es ist genetisch bedingt da meine Mutter auch sehr dünne Haare hat. Nur hat Sie mit über 50 mehr Haare als ich und die sind viel dicker als meine es jetzt sind . Diese schei.. beeinflusst einfach zu sehr mein Leben . Mein Studium leidet darunter , weil ich einfach von einen Moment auf den anderen an nichts mehr denken kann außer meiner Haare und dann heulend rumsitze und egal ob ich morgen eine Klausur schreibe oder nicht ... ausprobiert hab ich schon alles und Hoffnung besteht für mich nicht mehr . Ich will nur endlich ein normales Leben führen können.. zeige euch einfach mal wie es von der Seite aussieht.

File Attachments

1) [CA6DAC3F-7834-4EB8-BB8B-6A2DC7CB0E4D.jpeg](#) , downloaded 1562 times



Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [berry_03](#) on Fri, 12 Jan 2018 21:20:15 GMT

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

Liebe thinkPositive,

ich kann dich sehr gut verstehen. Bin 27 und es sind ca 1/3 von den Haaren die ich als Teenager hatte, übrig geblieben (hatte damals gute Haare). Hatte nie einen bemerkbaren Haarausfall, sie sind einfach am ganzen Kopf von der Struktur dünner/feiner geworden. Leider ist es bei mir genetisch bedingt, da meine Mutter ab dem ca 45 Lebensjahr nur dünne Flusen auf dem Kopf hat und meine Oma schon ab dem 30 Lebensjahr eine Perücke trug. Sehr untypisch für eine androgenetische Alopezie bei Frauen.

Pille habe ich nie eingenommen, aber davon gehört, dass es Haarausfall verursachen kann. War es bei dir eine antiandrogene Pille? Was ich noch empfehlen kann ist deinen Vitamin D Wert bestimmen zu lassen, obwohl wir in der Jahreszeit eh alle einen Mangel haben.

Welche Symptome meinst du denn, die zur AGA passen? Nimmst du immernoch Minoxidil? Hat es immernoch nichts gebracht? Der Bartwuchs" kann schon davon kommen. Vielleicht wäre es sinnvoll die FA zu wechseln?

Ich weiss wie frustrierend es sein kann mit den Haaren, vor allem wenn gefühlt alle drumherum dicke und schöne Haare haben... aber wir dürfen uns nicht wegen diesen blöden Haaren das Leben ruinieren lassen! Sie sind es einfach nicht Wert, sie sind schließlich einfach nur ein totes Gewebe... Ich habe viel darüber nachgedacht und versuche es zu akzeptieren, dass sich mein Haarzustand mit den Jahren noch weiter erheblich verschlechtern wird und ich an ein Haarersatz denken muss. Vielleicht wird es ja in der Zukunft noch tollere/günstigere Möglichkeiten geben. An die Medikamentöse Therapie habe ich den Glauben eher verloren. Minoxidil hilft eh nur bedingt und solange man es nicht absetzt, und was neueres was bei einer AGA wirkt, ist noch nicht entdeckt worden.

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) on Sat, 13 Jan 2018 10:09:44 GMT

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

Danke für deine Antwort !

Vitamin D war bei mir zu niedrig hab dann Tabletten genommen .. wie die Werte jetzt sind weiß ich noch nicht. Zink war bei mir auch sehr niedrig aber die Tabletten haben leider auch nichts gebracht. „Genetisch" ist für mich so schlimm . Mittlerweile will ich keine Kinder haben , weil ich weiß , dass mein Kind später die selben Probleme haben kann wie ich .. die Pille war antiandrogen. Und zu den Symptomen meine ich , dass ich Akne habe und recht behaart bin an meinem Körper. Das mit der Behaarung ist genetisch bedingt aber Akne hatte meine Mutter nie. Bei mir schlägt es wohl viel schlimmer an als bei ihr . Minox benutze ich immer noch aber einmal am Tag. Ich finde es schon krass , dass 5% meine Haare nicht halten können. Wie sieht es denn bei dir aus ? Fallen dir viele Haare aus? Sind deine Hormonwerte okay ?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) on Sat, 13 Jan 2018 10:31:47 GMT

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

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [berry_03](#) on Sat, 13 Jan 2018 10:57:41 GMT

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

Hey,

komisch dass bei dir die Zinktabletten nichts gebracht haben, hast du schon einfach mit Ernährung versucht? Das mit den Kindern darfst du so nicht denken Es gibt so viele schlimme genetische Erkrankungen, da ist unsere noch harmlos, obwohl sie trotzdem sehr belästigend ist...Mein Vater hat auch AGA, was haben sich meine Eltern bloß gedacht

Ich nehme an, dass deine FA keine Zysten an den Eierstöcken gesehen hat und deine Schilddrüse auch kontrolliert wurde? Wie viele Haare fallen dir trotz Minoxidil täglich aus? Meine Hormonwerte sind okay, nur mein "Eisenspeicher" wert könnte höher sein. Einen bemerkbaren Haarausfall habe ich ebenfalls nicht (habe jetzt nie Büschel am Kopfkissen oder beim kämmen rausgezogen) aber wenn ich meine alte Fotos sehe (auch als ich 21 war) könnte ich echt weinen...

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) on Sat, 13 Jan 2018 12:49:14 GMT

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

mein letzter Ultraschall wurde gemacht als ich noch die Pille nahm und damals gab es keine Zysten .. ich weiß aber,dass diese verschwinden können wenn man die Pille nimmt. Jetzt wird meine FA mich nicht untersuchen , weil HA einfach nicht ausreicht. Periode kommt Gott sei dank regelmäßig. Was Ernährung angeht .. damals als mein HA angefangen hat , hab ich nur Salat , Süßigkeiten und Kaffee zu mir genommen . Dachte auch das ist der Grund . Aber 2,5 Jahre HA kann echt nicht davon kommen . Jetzt ist meine Ernährung relativ normal . Ich lebe zwar nicht Vegan usw aber esse mehr Gemüse und ab und zu Fleisch und versuche Weizen zu vermeiden. Süsszeug mittlerweile auch selten . Kaffee hab ich ausgeschlossen..

Schilddrüsenvwerte waren auch bis jetzt normal. Mir fallen locker 150 Haare jeden Tag aus . Ich wasche sie jeden Tag und das schon seit meiner Pubertät was auch ein Zeichen für AGA ist . Es ist halt einfach so , dass überall steht, dass AGA ein Muster hat entweder Geheimratsecken oder Scheitel . Geheimratsecken hätte ich schon immer aber hab nie bemerkt , dass diese größer werden . Mein Scheitel sieht auch noch gut aus . Ausdünnung am ganzen Kopf ist meistens nur bei PCO vorhanden was bei mir bis jetzt nicht festgestellt wurde . Ich weiß es gibt viel größere Probleme im Leben aber...

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [berry_03](#) on Sat, 13 Jan 2018 16:07:13 GMT

Hmm, ja, zur offiziellen Diagnose PCO reicht nur Haarausfall nicht aus, deswegen ist die FA so drauf... Aber es gibt immer Ausnahmen, 100% kann man es also nicht ausschließen und man könnte wenigstens den Ultraschall nochmal wiederholen. Salat, Süßigkeiten und Kaffe ist natürlich keine Haarfreundliche Ernährung . Vegan meiner Meinung nach ebenso nicht, also könntest du ruhig öfters Fisch und Fleisch Essen. Warum versuchst du Weizen zu vermeiden? Ja das mit dem Muster steht wirklich überall so, stimmt aber bei mir ebenfalls nicht zu, da mein Haar einfach am gesamten Kopf feiner wird (genauso wars bei meiner Mutter), also ich weiss auch nicht was man davon halten soll... Bin mir aber sicher, dass es bei mir kein PCO Syndrom ist. Du sagst dass dein HA vor ca 2 Jahren begonnen hat, kam es damals plötzlich? Gab es auch Phasen wo die Haare weniger ausgefallen sind?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) **on** Sat, 13 Jan 2018 16:23:21 GMT

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

Hab gelesen , dass Kohlenhydrate die männlichen Hormone begünstigen . Wollte mal testen wie sich meine Haut verhält , wenn ich kein Brot und Süßigkeiten mehr esse.. mein HA kam plötzlich und ich dachte es wäre vielleicht Stress .. hatte zu dem Zeitpunkt meine erste Klausuphase in der Uni . Ich hatte nur ein paar Phasen als nicht mehr so viel Haare ausgefallen sind . Zb als ich Eisen eingenommen habe . War damals der Meinung ich hab mein Problem gefunden . Nach 2 Monaten ging es aber wieder extrem los mit HA obwohl Eisen aufgefüllt war . Genauso mit minox . 1 Mabat vielleicht bisschen länger Ruhe. Hast du kahle Stellen ?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [berry_03](#) **on** Sat, 13 Jan 2018 19:49:52 GMT

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

Ah okay, davon habe ich noch nicht gehört, ist die Haut dadurch besser geworden? Vielleicht ist es bei dir ein "Telogenes Effluvium" der durch Stress und Ernährung ausgelöst wurde? Kann mir natürlich nicht erklären wieso es dann immernoch anhält...nimmst du noch Eisen? Da du ja aber immernoch studierst, ist der Stress ja nicht weg (ganz ohne Stress geht's ja eh nicht). Durch den Stress kann sich die Schädelmuskulatur verspannen und die Haarwurzeln werden schlechter mit den Nährstoffen versorgt...Ich habe mal bei mir eine Kopfhautanalyse durchführen lassen (da wird die Kopfhaut mit einem Mikroskop angeschaut) . Die Frau meinte, dass meine Kopfhaut sehr verspannt sei....Habe auch viel Stress in meinem Studium gehabt . Kahle Stellen habe ich zum Glück noch nicht

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) **on** Sat, 13 Jan 2018 20:36:59 GMT

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

Meine Haut ist nicht besser geworden .. ich warte aber noch ab .. Bei „gesunden“ Menschen

kommt es sogar zu Akne und Haarausfall nach absetzen der Pille .. vielleicht pendelt sich meine Haut noch ein . Bei den Haaren hab ich da viel weniger Hoffnung . Würden meine Haare nicht ausdünnen würde ich nie an AGA denken aber leider ist es ja ein klares Zeichen . Sogar im Nackenbereich finde ich sehr dünne Haare . Werde diesen Monat noch eine Blutuntersuchung machen.. da werden auch wieder meine Hormone abgecheckt und Eisen etc. es ist mir klar , dass meine Haare nie zurückkommen aber ich würde mir wünschen , dass der HA einfach aufhört . Es deprimiert jeden Tag so viele ausgefallen Haare zu sehen und dann noch diesen Fusel. Ich tippe bei mir auf zu viele männliche Hormone oder eine Überempfindlichkeit. Nur ist es so , dass ich während der Pille HA bekommen hab und das war schon eine antoandrogäbe Pille . Mir hilft also quasi nichts .. nicht die Pille , minox , Vitamine . Eisen nehme ich nicht mehr da sich mein Eisen aufgefüllt hat und der Arzt meine ich soll es absetzen .

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [berry_03](#) on Sun, 14 Jan 2018 17:31:34 GMT

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

Wo dünnst es bei dir denn am meisten aus? Meine sind im Nackenbereich auch noch dünner als der Rest... Vielleicht wäre es bei dir auch sinnvoll eine Kopfhautanalyse mit Mikroskop oder ein Haarwurzelanalyse zu machen? Meinst es ist also doch AGA bei dir? Hat es sonst jemand in deiner Familie? Das mit der Pille ist schon komisch ja...

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) on Mon, 15 Jan 2018 16:52:23 GMT

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

Ich denke das es AGA ist .. ich meine diffus fallen die Haare nicht so lange aus . Bei mir dünnst der ganze Kopf aus ich denke aber das es an den Seiten extrem ist . Mein Scheitel ist noch total okay aber wenn ich so 4 cm weiter nach rechts / links gehe da sieht es schon total schlimm aus . Ich kenne bei mir niemanden mit aga . Eventuell mein Opa aber genau wissen wir es nicht .

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [berry_03](#) on Tue, 16 Jan 2018 20:07:23 GMT

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

Warst du deswegen schon beim Dermatologen? Wie ist ich verstanden habe, hat deinen Mutter nur feines Haar aber eine so starke Ausdünnung wie bei dir?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [joanne](#) on Thu, 25 Jan 2018 13:49:38 GMT

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

thinkPositive schrieb am Mon, 15 January 2018 17:52Ich denke das es AGA ist .. ich meine diffus

fallen die Haare nicht so lange aus .

Hey du,

ich weiß "haar"genau wie du dich fühlst, dein Text hätte nämlich auch von mir stammen können..

Habe jetzt seit fast 5 Jahren (!) diffusen HA, der mit der Einnahme einer antiandrogenen Pille begonnen hat. Hatte immer unglaublich viele und sehr dicke Haare und dann sind sie von mir nichts dir nichts plötzlich massenweise ausgefallen. Nach einigen Monaten habe ich dann die Pille abgesetzt, da ist der HA schlimmer geworden und ich habe beim Haarewaschen teilweise bis zu 1.000 Haare verloren..

Die Haare sind diffus am ganzen Kopf verteilt ausgefallen und niemand in meiner ganzen Familie hatte je was mit HA zu tun.. Nach einigen Arztbesuchen und eigener Recherche bin ich ziemlich schnell auf Telogen Effluvium gekommen, was ja normalerweise nach 6 Monaten wieder verschwindet. Tja und dann gibt es noch die chronische Variante, bei der dieser Spaß bis zu 7 oder 8 Jahre dauern kann... Fallen dir die Haare denn besonders an den Seiten aus? Das ist ein Zeichen für TE..

Heute - 5 Jahre später - verliere ich immer noch Haare.. Es ist schon besser geworden, aber es ist eben immer noch nicht weg. Vor allem nach dem Haarewaschen merke ich es halt. Früher waren nur einige Haare im Sieb und beim Kämmen dann gar nichts mehr. Mit dem HA ist der Sieb voll und auch beim Kämmen danach gehen nochmal 100 raus...

Ich muss dazu sagen, dass mir trotz des HA über den gesamten Zeitraum weiterhin Haare gewachsen sind. Nur hilft das halt wenig, wenn sie danach wieder rausfallen... Und weil man mir den HA als Außenstehender jetzt nicht sofort ansieht, versuchen alle das Problem immer runterzuspielen.. "sind doch nur Haare etc.", du kennst das bestimmt. Ja, das lässt sich leicht sagen, wenn man das Problem selbst noch nie hatte.

Wenn ich auch nur einen Wunsch frei hätte, ich würde mir wünschen, dass dieser Alptraum endlich aufhört. Es macht mich auch wahnsinnig depressiv und kotzt mich mittlerweile nur noch an. Ich verstehe nicht, warum mir mein Körper das antut

Zu allem Übel finde ich seit letzten Jahr auch noch immer wieder graue Haare... mit 23 Meine Haare waren immer das Einzige, was ich richtig an mir mochte. Hatte taillenlanges, dickes Haar ohne Spliss mit leichten Wellen..... jetzt trage ich sie seit 5 Jahren nurmehr im Dutt oder hochgesteckt. Es nimmt einem echt die Lebensfreude..... in den frühen 20ern sollte man doch rausgehen und Spaß haben, aber dieser HA ruiniert das alles.

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [Cation](#) on Thu, 25 Jan 2018 15:07:11 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

ihr seid definitiv nicht alleine! Aber ich weiß, das ist nur ein kleiner Trost

Bei mir hat der HA vor 3 Jahren angefangen, mit dem Absetzen der Pille hatte ich täglich ganze Büschel in den Händen. Auch während der Einnahme wurden sie schlechend dünner und weniger. Am schlimmsten ist es nach wie vor an den Seiten, aber auch der Oberkopf ist betroffen. Hinten ist es weniger stark.

Mir sind auch immer ein paar Haare nachgewachsen, aber sehr sehr dünn und vereinzelt. Seit etwa einem Jahr etwa scheint der HA ein bisschen langsamer zu werden, aber bei jeder Wäsche sind es immer noch um die 250

Da auch ich VOR der Pille eine Traummähne hatte, also dickes und dichtes Haar, bin ich mittlerweile davon überzeugt, dass die künstlichen Hormone bei manchen Frauen ein Chaos anrichten und das Haarwachstum dauerhaft schädigen können. Wie sind denn eure Zyklen? Habt ihr mal einen Hormonstatus machen lassen? Bei mir war zB SHBG ziemlich hoch und Östrogen eher niedrig (beide aber in der Norm). Ich könnte mir denken, das hat evtl etwas damit zu tun...

Joanne tust du denn etwas gegen den HA? Hast du Regaine probiert?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [joanne](#) on Thu, 25 Jan 2018 17:14:43 GMT

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

Cation schrieb am Thu, 25 January 2018 16:07

Joanne tust du denn etwas gegen den HA? Hast du Regaine probiert?

Hi Cation, und willkommen im Club... Ich teile absolut deine Meinung, dass die Pille bei manchen Frauen richtig schlimmen Schaden im Körper anrichten kann. Noch bevor der HA angefangen hat, habe ich z.B. auch gemerkt, dass sich die Struktur meiner Haare verändert hat. Sie waren zwar immer etwas trocken, aber mit der Pille haben sie sich auf einmal richtig wie Stroh angefühlt. Die Textur ist schon wieder etwas besser geworden, aber selbst nach 5 Jahren sind sie noch nicht beim Alten. Darf ich fragen, was für eine Pille du eingenommen hast und wie lange?

Gegen den HA nutze ich seit letztem Oktober Ell-Cranell und nehme zusätzlich noch Eisentabletten, da bei mir ein Eisenmangel festgestellt wurde. Ich muss sagen, dass ich nach etwa einem Monat auf jeden Fall eine Besserung feststellen konnte (von täglich 100 Haare auf etwa 40/50), allerdings stagniert das jetzt seit Dezember. Auch beim Haarewaschen ist es halt immer noch richtig fies. Ich wünsche mir einfach, dass es endlich komplett aufhört!

Darüber hinaus nehme ich noch diverse andere Vitamine wegen der grauen Haare.. (u.a. Vitamin D und B12) Was hast du schon alles probiert?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [Cation](#) on Fri, 26 Jan 2018 11:36:51 GMT

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

joanne schrieb am Thu, 25 January 2018 18:14

Darf ich fragen, was für eine Pille du eingenommen hast und wie lange?
Hatte die Valette bzw ein Generikum davon. Hab sie knapp 8 Jahre genommen, was rückblickend total dumm war. Über die Zeit sind meine Haare trockener und dünner geworden und vor allem an den Seiten und am Oberkopf sind immer weniger nachgewachsen. HA hatte ich auch, als ich einmal für 6 Monate eine Pause gemacht habe, aber wegen Akne habe ich dann wieder angefangen... hab die Haarprobleme nur nie damit in Verbindung gebracht... und den Ärzten geglaubt, die alle sagten, die Pille könne niemals Schuld sein

joanne schrieb am Thu, 25 January 2018 18:14

Was hast du schon alles probiert?

Puh, ich hab so ziemlich alles durch, was man sich vorstellen kann! Sämtliche Vitamine, Zink, Eisen, Magnesium, Rotklee, Möpf, Haarwässerchen, homöopathische Mittel, Maca... aber nichts hat etwas gebracht. Jetzt überlege ich, Regaine zu nehmen, etwas anderes bleibt mir nicht wirklich und den Anblick ertrage ich langsam nicht mehr.

Mir wäre auch schon geholfen wenn der Ausfall endlich weg wäre....

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [joanne](#) on Sat, 27 Jan 2018 12:49:20 GMT

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

Cation schrieb am Fri, 26 January 2018 12:36

Hatte die Valette bzw ein Generikum davon. Hab sie knapp 8 Jahre genommen, was rückblickend total dumm war. Über die Zeit sind meine Haare trockener und dünner geworden und vor allem an den Seiten und am Oberkopf sind immer weniger nachgewachsen. HA hatte ich auch, als ich einmal für 6 Monate eine Pause gemacht habe, aber wegen Akne habe ich dann wieder angefangen... hab die Haarprobleme nur nie damit in Verbindung gebracht... und den Ärzten geglaubt, die alle sagten, die Pille könne niemals Schuld sein
Bei mir war es auch ein Generikum der Valette (Maxim).. allerdings hat der HA direkt drei Monate nach der Einnahme angefangen und meine Haare sind auch total strohig geworden. Als ich meine Gyn daraufhin kontaktierte, meinte diese natürlich auch, dass das unter keinen Umständen von der Pille kommen kann.. natürlich, deshalb wird das auch bei den Nebenwirkungen aufgezählt, oder? Habe die Pille dann natürlich gleich abgesetzt, aber der HA hat sich dadurch leider nur verschlimmert.

Bei dir hat der HA mit dem Absetzen angefangen?

Einige Jahre vorher hatte ich mal kurz die Belara genommen, da hatte ich diese Haarprobleme nicht. Bin mittlerweile am überlegen, ob ich mit diese wieder besorgen soll.. alles andere habe ich ja mittlerweile schon durch und ich halte das echt langsam nicht mehr aus. Auf der anderen Seite soll die chronische Variante von Telogen Effluvium ja bis zu sieben oder acht Jahre lang dauernd und fünf hab ich schon durch... nicht, dass ich mit der Wiedereinnahme einer Pille dann noch einen Kreislauf in Gang setze und wieder von vorne anfangen muss..

Cation schrieb am Fri, 26 January 2018 12:36

Puh, ich hab so ziemlich alles durch, was man sich vorstellen kann! Sämtliche Vitamine, Zink, Eisen, Magnesium, Rotklee, Möpf, Haarwässerchen, homöopathische Mittel, Maca... aber nichts hat etwas gebracht. Jetzt überlege ich, Regaine zu nehmen, etwas anderes bleibt mir nicht wirklich und den Anblick ertrage ich langsam nicht mehr.

Mir wäre auch schon geholfen wenn der Ausfall endlich weg wäre....

Ja, das klingt leider ganz wie bei mir. Hattest du auch Ell-Cranell schon? Ich muss sagen, das ist bisher das Einzigste, wo ich wirklich merklich eine Verbesserung bemerkt habe - allerdings stagniert das halt jetzt seit 3 Monaten und ich weiß nicht ob noch eine Wirkung zu erwarten ist oder ob das alles ist... der HA ist nämlich immer noch da.

Wie viele Haare verlierst du denn so und wie war es vor dem HA?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [Cation](#) on Sun, 28 Jan 2018 16:04:38 GMT

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

Meine hieß Mayra. Ich bilde mir ein, dass ich die Valette selber vorher besser vertragen habe als die Mayra, aber die Probleme können natürlich auch einfach von der langen Einnahme kommen. Direkt HA hatte ich während der Einnahme nicht, aber wie gesagt sind immer weniger nachgewachsen.

Der Horror-HA kam dann sofort mit dem Absetzen, richtig dicke Strähnen bei jedem Waschen und wirklich überall lagen sie herum. Ich habe erst später angefangen zu zählen, aber ich übertreibe nicht, wenn ich sage dass es bis zu 1000 oder mehr waren. Das hat so ca 1,5 Jahre angehalten, dann wurde es langsam etwas weniger. Aber auch jetzt sind es noch 250 bei jeder Wäsche. Früher waren es vielleicht 20.

Ich hatte aber auch Zyklusprobleme und sogar Herzrasen, Panikattacken, Nachschweiß etc nach dem Absetzen. Es war wirklich eine ganz schlimme Zeit.

Die Wiedereinnahme könnte deinen HA stoppen, das liest man immer wieder. Aber es löst ja das eigentliche Problem nicht für mich ist das keine Option, da ich ein erhöhtes Thromboserisiko habe (kann daher auch kein Ell-Cranell nehmen)

LG

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [joanne](#) on Sun, 28 Jan 2018 21:22:06 GMT

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

Cation schrieb am Sun, 28 January 2018 17:04Meine hieß Mayra. Ich bilde mir ein, dass ich die Valette selber vorher besser vertragen habe als die Mayra, aber die Probleme können natürlich auch einfach von der langen Einnahme kommen. Direkt HA hatte ich während der Einnahme nicht, aber wie gesagt sind immer weniger nachgewachsen.

Der Horror-HA kam dann sofort mit dem Absetzen, richtig dicke Strähnen bei jedem Waschen und wirklich überall lagen sie herum. Ich habe erst später angefangen zu zählen, aber ich übertreibe nicht, wenn ich sage dass es bis zu 1000 oder mehr waren. Das hat so ca 1,5 Jahre angehalten, dann wurde es langsam etwas weniger. Aber auch jetzt sind es noch 250 bei jeder Wäsche. Früher waren es vielleicht 20.

Ich hatte aber auch Zyklusprobleme und sogar Herzrasen, Panikattacken, Nachschweiß etc

nach dem Absetzen. Es war wirklich eine ganz schlimme Zeit.

Die Wiedereinnahme könnte deinen HA stoppen, das liest man immer wieder. Aber es löst ja das eigentliche Problem nicht für mich ist das keine Option, da ich ein erhöhtes Thromboserisiko habe (kann daher auch kein Ell-Cranell nehmen)

LG

Habe gerade die Haare gewaschen und antworte mal wieder mit Tränen in den Augen..... beim Waschen sind wieder immens viele Haare mitgegangen und danach konnte ich auch nochmal 200 rausziehen. War heute eigentlich schön essen mit Freunden und der HA macht mal wieder den kompletten Tag zunichte.

Es tut mir so leid, was du nach dem Absetzen durchmachen musstest.. versteh das nur zu gut. Haben sich die anderen Symptome denn wenigstens verbessert mittlerweile?

Hast du schon von Leuten gehört die durch Wiedereinnahme einer Pille den HA losgeworden sind? Mittlerweile ist das halt echt meine letzte Hoffnung, sonst habe ich ja schon alles ausprobiert.. Habe nur Angst davor, weil bei mir der HA nicht vom Absetzen, sondern durch die Einnahme der Pille kam..... und ich möchte nicht, dass durch Einnahme einer Pille wieder ein erneuter HA-Schub in Gang gesetzt wird Auf der anderen Seite weiß ich, dass ich die Belara einige Zeit vor der Valette schon einmal genommen habe und da hatte ich keine Probleme...

Mit erhöhtem Thromboserisiko ist die Pille natürlich echt keine gute Idee :/ Probierst du es dann jetzt mit Regaine?

Darf ich auch fragen, wie du psychisch damit umgehst? Mir kommt es vor als ob mein Leben seit dem HA irgendwie auf Pause geschaltet hat, wo ich nur darauf warte, dass der HA endlich aufhört und ich mein "normales" Leben wiederhabe.

LG

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [Cation](#) on Mon, 29 Jan 2018 14:34:09 GMT

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

Hey, ich kann dich da super gut verstehen. Bei jeder Haarwäsche denke ich, jetzt muss es doch langsam mal aufhören, und jedes Mal ist wieder alles voller Haare Die anderen Symptome sind mittlerweile besser geworden.

Ja habe schon von Leuten gehört, die es nicht mehr ausgehalten haben und zurück zur Pille sind. Bei manchen hat es dadurch aufgehört - und da denke ich eben, dass auch nach einigen Jahren noch ein Hormonungleichgewicht bestand. Vielleicht kein gravierendes, das den Körper anderweitig beeinträchtigt, aber bei manchen Menschen reagieren die Haare eben empfindlich.

Ich bin auch der Meinung, dass wesentlich mehr Frauen mit HA zu kämpfen hätten, wenn sie nicht erst absetzen würden, um schwanger zu werden.

Damit umgehen ist natürlich schwer. Es hat mich sehr verändert, weil meine Haare immer das eine waren, das ich an mir mochte. Auch wenn ich versuche positiv zu bleiben, muss ich zugeben dass ich mich sehr aus dem Leben zurück gezogen habe.

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [joanne](#) on Mon, 29 Jan 2018 17:08:18 GMT

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

Genau so ist es.. seit 5 Jahren geht das jetzt so und trotzdem denke ich jedes mal wieder "vielleicht ist das endlich DIE Haarwäsche, wo mal nichts rauskommt"

Wie oft wäscht du dir die Haare in der Woche? Ich habe morgen nochmal einen Termin beim Hautarzt, bin mal gespannt was er mir als nächstes so empfiehlt. Ell Cranell scheint ja nicht mehr sonderlich zu helfen..

Cation schrieb am Mon, 29 January 2018 15:34

Ich bin auch der Meinung, dass wesentlich mehr Frauen mit HA zu kämpfen hätten, wenn sie nicht erst absetzen würden, um schwanger zu werden.

Auf jeden Fall.. und viele haben ja sogar ohne Pille HA. Eine Freundin hat vor einiger Zeit mal bei mir übernachtet und auch bei mir die Haare gewaschen. Das war krass, wie viele Haare beim Ausbürsten im Waschbecken gelandet sind. Ebenso sehe ich bei einer anderen guten Freundin immer total viele Haare im Bad rumliegen. Bei denen scheint das irgendwie normal zu sein bzw. sie denken sich da nichts bei.. da frage ich mich teilweise, ob ich davor einfach nur mega Glück hatte und andere Menschen immer so viele Haare verlieren wie ich momentan? Man sagt ja immer bis zu 100 Haare am Tag wären normal.. aber ich habe früher ehrlich gesagt gar nicht gemerkt, dass ich überhaupt Haare verliere. Und ich konnte halt keine einzelnen Strähnen aus meinen Haaren "rausziehen", hast du das auch?

Cation schrieb am Mon, 29 January 2018 15:34

Damit umgehen ist natürlich schwer. Es hat mich sehr verändert, weil meine Haare immer das eine waren, das ich an mir mochte. Auch wenn ich versuche positiv zu bleiben, muss ich zugeben dass ich mich sehr aus dem Leben zurück gezogen habe.

Ja, davon kann ich auch ein Lied singen.. war früher sehr aktiv auf dem Haarforum unterwegs. Hatte eine hüftlange volle und dicke Mähne, und habe all meinen Freundinnen immer Tipps gegeben, wie sie schöne Haare bekommen. Und jetzt das.....

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) on Thu, 01 Feb 2018 17:45:52 GMT

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

Hey,

Ich sollte mal ein Update dazu geben . Bei mir würde jetzt tatsächlich PCOS festgestellt . Es deprimiert mich natürlich noch mehr . Meine sehr dünnen Haare werden nie so sein wie vorher und sie werden sich nur noch verschlimmern. Leider hat es bei mir während der

pilleneinnahme schon angefangen und sie kann nichts mehr halten . Meine kurzen Haare sind so extrem dünn und ich glaube auch , dass es einfach bestätigt , dass dünnes Haar hormonell ist. Ich bin am meinem Punkt der langen suche angekommen und muss jetzt sagen , dass ich früher oder später eine Perücke tragen muss .

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..
Posted by [Cation](#) on Fri, 02 Feb 2018 11:35:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie genau wurde das denn festgestellt wenn ich fragen darf?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..
Posted by [joanne](#) on Sat, 03 Feb 2018 14:00:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

thinkPositive schrieb am Thu, 01 February 2018 18:45Hey,

Ich sollte mal ein Update dazu geben . Bei mir würde jetzt tatsächlich PCOS festgestellt . Es deprimiert mich natürlich noch mehr . Meine sehr dünnen Haare werden nie so sein wie vorher und sie werden sich nur noch verschlimmern. Leider hat es bei mir während der pilleneinnahme schon angefangen und sie kann nichts mehr halten . Meine kurzen Haare sind so extrem dünn und ich glaube auch , dass es einfach bestätigt , dass dünnes Haar hormonell ist. Ich bin am meinem Punkt der langen suche angekommen und muss jetzt sagen , dass ich früher oder später eine Perücke tragen muss .

Hey du, das tut mir leid, dass bei dir PCOS festgestellt wurde. Hast du die Diagnose schon bei einem zweiten Doc bestätigen lassen? Und selbst wenn du PCOS hast, würde ich mich da jetzt noch nicht komplett verrückt machen.

Wann hat der HA denn bei dir angefangen? Mit Einnahme der Pille? War es abrupt, sodass du auf einmal massenweise Haare verloren hast oder ist der HA eher schleichend vorangeschritten?

Könnte mir auch vorstellen, dass die Pille wie bei Cation und mir auch bei dir die kompletten Hormone durcheinander gebracht hat und deswegen die Haare ausfallen...

LG

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..
Posted by [thinkPositive](#) on Tue, 06 Feb 2018 18:49:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte ja schon immer Verdacht auf PCOS , da ich alle äußerlichen Merkmale hatte.. Akne, Haarwuchs an anderen Stellen und dann noch Haarausfall. Abes sie fallen mir nicht einfach aus, sie dünnen aus was ja nur für AGA spricht. Und jetzt ist meine Periode nicht gekommen und

Ultraschall hat gezeigt, dass ich Zysten habe. Ich denke ich hab das volle Paket, das man bei PCOS hat.

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) on Tue, 06 Feb 2018 18:56:12 GMT

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

Mein Haarausfall hat während der Pilleneinnahme angefangen. Ich hab sie schon 3 Jahre zu der Zeit genommen. Der Haarausfall kam extrem schnell und ich dachte, es sei Stress aber hält bis heute an. Ich verliere jeden Tag um die 150-200 Haare muss aber jetzt sagen, dass es nicht so schlimm aussieht wie früher, da meine Haare sehr füsselig sind und kurze dünne Haare ausfallen, die man kaum sieht. Ich denke nicht, dass mir noch irgendwas helfen wird und hab mein Schicksal eigentlich schon angenommen. Es ist Tatsache, dass Fuselhaare sich nicht zu normalen Haaren entwickeln können.

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [berry_03](#) on Tue, 06 Feb 2018 19:16:37 GMT

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

Liebe thinkPositive,

Es tut mir leid, dass bei dir PCOS jetzt doch diagnostiziert wurde . Ich finde es aber auch einfacher sich auf "worst case" vorzubereiten als auf einen Wunder zu warten. Ich werde bei meiner Familiengeschichte leider auch nicht an den Haarersatz vorbeikommen. Es gibt dazu viele tolle YouTube Videos . Ich wünsche dir alles gute für die Zukunft und lass deinen Haaren nicht dein Leben bestimmen.

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) on Tue, 06 Feb 2018 19:23:28 GMT

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

Vielen Dank ! Ich würde es aber bevorzugen, dass die alle ausfallen von heute auf morgen. Aber so wird das noch 1-2 Jährchen dauern, bis ich eine perücke anziehe und diese Jahre werden noch voller up ans down's sein, was meine Psyche angeht.

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [berry_03](#) on Tue, 06 Feb 2018 20:00:26 GMT

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

Ich denke mir manchmal auch, dass es so besser wäre als dieser schleichender Verlauf...kennst du die Hair toppers?

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [thinkPositive](#) on Tue, 06 Feb 2018 21:07:46 GMT

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

Ja ich kenne sie. Mir bringen die aber nicht viel, da meine Haare offen sehr durchlichten in der Länge und ich hab schon einen Bob- Schnitt und mein Zopf ist gerade so dick wie meine Mittelfinger. Deswegen will ich auch eine Perücke, weil ich einfach insgesamt meine Haare verloren hab und es mir nichts bringt meine lichten Seiten zu kaschieren

Subject: Aw: Ich kann nicht mehr ..

Posted by [berry_03](#) on Wed, 07 Feb 2018 17:50:30 GMT

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

Verstehe. Es gibt aber welche die fast den ganzen Kopf "kaschieren"
