
Subject: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??
Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 19 Jun 2018 05:27:47 GMT

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

Ich bin 41, seit 7 Jahren verliere ich meine Haare. Sie kommen kaum nach, gerade genug um den Haarboden zu bedecken.. Der Verlust ist ein Wahnsinn, was ich auch probiere NICHTS greift. Nach so langer Zeit kann ich eine Prognose abgeben: Nächstes Jahre brauche ich ein Haarteil, obwohl ich mit 36 noch so gigantisch viele Haare hatte, dass Friseure damit einfach nur überfordert waren.

Ich selbst musste mindestens 25 Minuten föhnen um handtuchtrocken aus dem Haus gehen zu können, heute sind sie in 5 Minuten Lufttrocken. Ihr habt eine Bild....

Ich war bei den angesehensten Ärzten und Kliniken des Landes: Dermatologen und Endokrinologen. Sie finden nichts. Letzte Meldung vom Hormonpapst: Vit D Mangel :lol:

Nun gut. Meine Verzweiflung ist, immer wenn es rieselt, enorm. Ich bin naturwissenschaftlich und medizinisch ausgebildet und möchte dem nun endgültig auf den Grund gehen. Ich bitte euch um Austausch, es muss einen gemeinsamen Nenner geben.

Zu mir: ich habe HA von April bis Dezember;
ab April springen ALLE Haarlängen vom Kopf 1cm - 30cm auch der Nachwuchs! Höhepunkt ist August September. Ab Frühling steht das Wachstum quasi. Ab Dezember beruhigt es sich wieder, dann wachsen sie auch schneller.

Meine Haare können sich mit diesem Muster aber nicht erholen. Sie werden nicht mehr lang, sind miniaturisiert - vor allem an den Schläfen, über den Ohren, im Nacken, also rund um den Haaransatz, habe ich nur noch 5 cm lange Haare

Meine Blutwerte sind lt Ärzten normal:

die SD 1.5-2.5, freie Werte im Mittelfeld, etwas langsam, schlechter im Winter wenn der HA stoppt, ich gehe derzeit von keinem Zusammenhang aus. Keine Antikörper. SD Medis habe ich zu Hause liegen falls ich laut Arzt "Lust" habe sie zu probieren, derzeit habe ich keine Lust, weil ich Angst habe den HA zu beschleunigen und ich sonst keine Symptome habe.

DHEAS 230 mcg, immer hoch aber auf Grund des Alters im Grenzbereich
Sonstige Hormonwerte laut den besten Experten "normal" weil keine Sternchen :roll:

Ferritin 50 ng, mit 20 hatte ich den gleichen HA einige Jahre lang mit Ferritin 140, ich gehen da nicht von einem großen Problem aus

Vit D 35ng, Zusammenhang fraglich...?

Cortisol 9 mcg, immer gleich
Nebenniere sonst normal, derzeit eher wenig Stress.

Von Kindheit an grenzwertiges Cholesterin, immer gleich

Koinzidenz 1: immer wenn der HA Ruhe gibt hab ich ein normales Nagelwachstum.
Der Schub kündigt sich durch kaum merkbare Querrillen an den Daumennägeln an. Sie erscheinen natürlich schon 2-3 Monate bevor es losgeht!

Koinzidenz 2: Pollenallergien von Februar bis Oktober, kaum Symptome, aber in dieser Zeit eine leichte Histaminintoleranz

2 Geburten eine im Sommer eine im Winter
Schöne Haare in SS und Stillzeit (!)

Nehme seit Jahren alle möglichen Supplements.

SO. Ich bitte um so viele Erfahrungen wie möglich. Gerne per PN!!
In amerikanischen Foren habe ich einige Frauen mit diesem Muster gefunden, die zumindest auch ein erhöhtes DEHAS haben.

Vielleicht finden wir einen Hinweis, der uns weiter hilft!

LG
P.

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Fri, 22 Jun 2018 21:34:47 GMT

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

Hallo

Ich bin nach 15 Jahren HA nicht mehr so optimistisch eine Ursache zu finden.

Ich bin 37. HA in Schüben. Oft im Sommer aber nicht immer.

In diesen Phasen verliere ich über 1000 am Tag und in Summe ca 1/4 bis 1/3 aller Haare vorwiegend an den GHE, Seiten, über den Ohren, Nacken.. Also am H. Ansatz rundum. Alle Längen.

Bisher ist immer alles wieder nachgewachsen WENN die Schübe weit genug auseinander liegen. Wenn...

Habe alle nur erdenklichen Werte checken lassen. Es ist alles I. O. Bzw ich supplementiere was fehlt.

SD ist ausgeschlossen.

Hormone Spielen sicher eine Rolle. Ist aber alles soweit im referenz Bereich.

Keine bekannten Allergien.

Keine erbliche Vorbelastung auf weiblicher Seite.

MINOXIDIL in Kombi mit Voltaren half bislang am besten.

VG

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Sat, 23 Jun 2018 14:23:14 GMT

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

lala schrieb am Fri, 22 June 2018 23:34Hallo

Ich bin nach 15 Jahren HA nicht mehr so optimistisch eine Ursache zu finden.

Hi lala.

Eigentlich bin ich das auch nicht, irgendwann hört man auf zu hoffen, das ist sicherlich eine gesunde Reaktion auf eine Situation in der man machtlos ist.

Ich hatte schon einmal mehr als die Hälfte meiner Haare verloren, das war mit 18, der HA hielt etliche Jahre an. Sie haben sich auch nie wieder zur Gänze erholt. Dennoch hatte ich 7 Jahre lange eine Pause vom HA und gesundes Wachstum. Hätte ich noch nie eine Pause gehabt würde ich nicht denken, dass es möglich wäre es zu stoppen.

Ich bin sicher, nur weil alle Werte im Range sind, heißt das nicht, dass sie in Ordnung sind. Das Verhältnis muss stimmen.

Darf ich dich fragen: bleiben deine Nägel während des Schubs unverändert? Sind dir jemals Querrillen aufgefallen? Meine sieht man nur wenn man sie flach gegen das Licht hält, aber definitiv sind sie immer da ca. 2 Monate bevor es losgeht. Kennst du deine DHEAS Werte? Hast du diese Schübe ohne irgendeinen erkennbaren äußeren Zusammenhang?

Derzeit verliere ich auch wieder 500 am Tag, das wird sich bis August noch steigern. Erholen können sie sich nicht. Verlierst du auch den Nachwuchs oder nur ausgewachsene Terminalhaare?

Minox hat an meinem Muster nichts geändert, ich verlor die Haare dennoch im April, das Shedding war vor und nach Minox nicht lustig.

Hast du das Diclofenac topisch benutzt?

Ich hätte 100 Fragen :) Vielleicht sollte ich eine Studie daraus machen ;)

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Sun, 24 Jun 2018 16:55:59 GMT

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

Hi Pulsatilla

und du hast keine Idee, was den HA mit 18 so massiv ausgelöst hat und warum umgekehrt 7 Jahre Ruhe war?

Meine Nägel sind gesund - ohne Auffälligkeiten.

DHEAS lass ich seit 2012 immer mal wieder testen. Es ergab sich initial ein Mangel. Habe dann 25 mg über Jahre genommen, dadurch kam ich über den Referenzbereich. Nun nehme ich 10 mg / Tag und komme damit auf um die 120 µg/dl (Ref 98 -340)

Ich hatte auch HA, als der DHEAS Wert unterhalb des Referenzbereichs war...

Sehe keinen Zusammenhang mit dem HA.

Weitere niedrige Hormonwerte bei mir sind Estradiol und Progesteron, die ich aber deswegen auch bereits seit 2012 substituierere - derzeit mit Estramon Pflastern 50 µg und Utrogest 2 x 100 mg täglich.

Das führt zu Werten um die 100-120 pg/ml Estradiol und 0,5 -1.0 ng/ml Progesteron in der ersten Zyklushälfte bzw. 5-9 ng/ml in der zweiten Zyklushälfte. Angeblich sollte frau in der zweiten Zyklushälfte auf um die 15 kommen, das schaffe ich aber nie.

Trotz immer gleicher Einnahme von E2 und Prog. habe ich ab und an Zyklusunregelmäßigkeiten, die mir kein Arzt und ich mir selbst erst recht nicht erklären kann.

DHT war immer eher niedrig. Auch sonst niedrige Androgene.

Ich verliere alle Längen, also von 1 cm bis 30 cm. Aber meines Erachtens sind das alles Terminalhaare.

Diclo benutze ich topisch, ja.

Momentan verliere ich die Haare mehr oder weniger strähnenweise. Über einen "vollen Haarsieb" rege ich mich gar nicht auf. Bei mir ist das gesamte Waschbecken voll nach jedem Kämmen/Waschen. Zählen tue ich nicht, weil das gar nicht geht - die Zeit hätte ich nicht. Ich überschlage grob - es sind deutlich über 1000 täglich.

Parallel zu diesem schlimmen HA habe ich ein unangenehmes Kribbeln/Spannen/Jucken auf der Kopfhaut - ein Zeichen, dass es erstmal so weitergehen wird.

Bislang decke ich die Lücken mit Bändern ab...vllt gehe ich die Woche mal in ein Zweithaarstudio...

VG, lala

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 25 Jun 2018 11:58:22 GMT

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

lala schrieb am Sun, 24 June 2018 18:55

und du hast keine Idee, was den HA mit 18 so massiv ausgelöst hat und warum umgekehrt 7 Jahre Ruhe war?

Schon. Durchgehende Schwangerschaften und Stillzeiten. Meine Haare waren super. Hatte 2 mal klassisches Post Partum Effluvium, das war aber geradezu lächerlich wenig. Schwangerschaft bedeutet E2 und P4 sehr hoch, Stillzeit bedeutet E2 und P4 geradezu nicht existent. Dennoch hatte ich gute Haare. Unser Hormonpapst hier meint ich hätte einen banalen Vit D Mangel. In Schwangerschaft und Stillzeit produziere die Leber am laufenden Band vermehrt Vit D und ohne ausreichend Vit D laufe jede P4 Substitution ins Leere. Ich finde keinen Beleg und nehme ihm das nicht ganz ab. Ich substituere seit Jahren tägl. Vit D.....

lala schrieb am Sun, 24 June 2018 18:55 Das führt zu Werten um die 100-120 pg/ml Estradiol und 0,5 -1.0 ng/ml Progesteron in der ersten Zyklushälfte bzw. 5-9 ng/ml in der zweiten Zyklushälfte. Angeblich sollte frau in der zweiten Zyklushälfte auf um die 15 kommen, das schaffe ich aber nie.

Hast du Eisprünge? Temp Kurven? An welchem Zyklustag testest du das P4? Ich habe sicher auch P4 Mangel, weil wenige Eisprünge, die Experten meinen mein P4 von 10 ist hoch genug,

keine Substituion nötig, also bist du mit 9 gut dabei. Mit 200 P4 vag. bin ich fast ins Koma gefallen vor Müdigkeit, 50 transdermal scheinen mehr als genug zu sein. P4 konvertiert bei mir definitiv zu Testosteron, das habe ich sofort an den Gesichtshaaren bemerkt, die Haare sind auch extrem dünn geworden.

lala schrieb am Sun, 24 June 2018 18:55

Ich verliere alle Längen, also von 1 cm bis 30 cm. Aber meines Erachtens sind das alles Terminalhaare.

Also ich kann natürlich nicht behaupten dass ich nur Vellus Haare habe, aber ein Haar, dass nur 1 cm wächst hat miniaturisierte Follikel und daher bezeichne ich es für mich nicht als Terminalhaar. Das wäre ein Haar, welches sein genetisch determiniertes Wachstum (Dicke, Farbe und Zykluslänge) aufweist. Davon habe ich nur noch sehr wenige, der Rest ist miniaturisiert.

Dh deine Haare erholen sich auch nicht zwischen den Schüben. Und du kannst keinen zeitlichen Zusammenhang erkennen, zu irgendeinem Ereignis?

Eine australische Trichologin meinte ich hätte zu viele Trigger gehabt, die den Haarzyklus stören und den müsste man einfach nur stabilisieren.

lala schrieb am Sun, 24 June 2018 18:55

Parallel zu diesem schlimmen HA habe ich ein unangenehmes Kribbeln/Spannen/Jucken auf der Kopfhaut - ein Zeichen, dass es erstmal so weitergehen wird.

Ich habe P4 topisch probiert inkl Dexa (sehr niedrig konzentriert) das hat zumindest die Kopfhaut ins Gleichgewicht gebracht - hatte die gleichen Symptome. Ich habe wegen der Durchblutung oft sehr beherzt gebürstet, hatte manchmal Schmerzen, das war dann eine Nervenreizung von der Bürste. Meine Kopfhaut habe ich mittlerweile so im Griff: jeden 2. Tag Abends Rizinusöl/ Tocopherol (werde auf Kokosöl umsteigen) Morgens wasche ich mit Nizoral durch. 2 mal wöchentlich die Dexamethasonlösung. Sanft bürsten. Ich habe keine Schuppen mehr, keinen Juckreiz, alles im Lot.

lala schrieb am Sun, 24 June 2018 18:55 Bislang decke ich die Lücken mit Bändern ab...vllt gehe ich die Woche mal in ein Zweithaarstudio...

Pfff. Die psychische Belastung in Zeiten dieser Schübe ist echt nicht lustig. Auch wenn man sich über die Jahre hinweg irgendwie daran gewöhnt. Das ist sicher kein leichter Gang.

Du nimmst viele Dinge ein, die HA stoppen aber auch auslösen können (Voltaren, E2 , P4 bei falscher Konversion...) Hast du einmal daran gedacht eine Zeit lang gar nichts zu machen. Ich denke derzeit darüber nach, denn jeder Ansatz führt irgendwie in den nächsten Irrgarten.

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Mon, 25 Jun 2018 16:41:33 GMT

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

Hi!

Ja Vit D nehm ich auch....

Wenn in den Schwangerschaften P4 und E2 hoch ist und in der Stillzeit beides niedrig...und du aber durchgehend gute Haare hattest, bin ich schon wieder ratlos...

Nein Elsprünge habe ich keine mehr oder höchstens ganz selten. Ich habe das eine Zeit lang verfolgt (mit Ovulationstests) und die Werte beim Endo haben es dann auch gezeigt. Mit Clomifen bekomme ich einen Eisprung und - als Folge - wunderbare E2 und P4 Werte in der zweiten Zyklushälfte.

P4 wurde meist um den 20. ZT Tag getestet. Neulich mal am 6. ZT, da war es erwartbar niedrig bei 1.

Ich kann mir einfach nicht vorstellen, dass etwas niedrigere Spiegel so einen massiven HA machen. Es ist ja wesentlich schlimmer als jeder Post-Schwangerschaft HA. Das kenne ich von Frauen in meiner Familie / Freundeskreis. Mein HA ist eher Chemotherapiemäßig.

Wg Kopfhautkribbeln: wie mischt du Rizinusöl/ Tocopherol ? Ich teste mit reinem Rizinusöl derzeit, abder es ist so mega zähflüssig. Wie Schweröl.

Crinohermal Fem ist auch derzeit mit im Boot, aber auch das richtet nichts aus (ist Kortison drin). Enzhält Nizoral Ket? Also ist es gg Kopfhautpilz?

Zitat:Du nimmst viele Dinge ein, die HA stoppen aber auch auslösen können (Voltaren, E2 ,

P4 bei falscher Konversion...)
wie meinst du das?

Alles weglassen, v.a. die Hormone, geht leider nicht, denn dann gehen die Zyklusstörungen wieder los ...

Und Voltaren habe ich wirklich jahrelang relativ erfolgreich genutzt. Ich glaube nicht, dass es (bei mir) HA auslöst...

VG!

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 25 Jun 2018 16:57:26 GMT

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

lala schrieb am Mon, 25 June 2018 18:41

Wg Kopfhautkribbeln: wie mischt du Rizinusöl/ Tocopherol ? Ich teste mit reinem Rizinusöl derzeit, abder es ist so mega zähflüssig. Wie Schweröl.

Crinohermal Fem ist auch derzeit mit im Boot, aber auch das richtet nichts aus (ist Kortison drin). Enzhält Nizoral Ket? Also ist es gg Kopfhautpilz?

Ja Rizinusöl ist klebrig. Ich hab eine kleine Schüssel gebe ca 1EL Öl hinein und 1TL Tocopherol (eigentlich mische ich derzeit Tocotrienole rein, aber das teste ich erst) Dann nehm ich eine Glaspipette und rühre ganz banal um, das vermischt sich sehr gut, mit der Pipette trag ich dann alles direkt auf die Kopfhaut auf und bürste zum Schluss sanft die Haare durch.

Nizoral ist ein Ket Shampoo, ja.

Wenn man Entzündungen am Kopf hat, reicht es sich einmal zu kratzen , dann ist die Haut offen und feucht. Ich hab ein USB Mirkokop das kostet 20 Euro, damit kann man das super sehen - die Vellushare und die Haardicke übrigens auch. Wenn die Haut einmal offen ist (und einmal kratzen reicht wirklich) dann vermehren sich in diesem feuchten Milieu unter den Haaren auch Pilze. Und dann kommt es zum Teufelskreislauf auf der irritierten Kopfhaut. Also mir hilft es, ich mach aber immer wieder Ket Pausen.

OPC hilft generell bei Haarausfall, Antioxodantien, es verdoppelt die Anzahl der Haare in der Anagenphase, reduziert Juckreiz erweitert die Peripheren Gefäe ein wenig. Damit fügt man sich jedenfalls keinen Schaden zu.

Werde zum Rest später antworten :)

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Mon, 25 Jun 2018 16:59:16 GMT

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

Vllt gibt es bei mir nicht DIE Ursache und daher auch nicht DIE eine Behandlung.
Ich denke ich habe eine Veranlagung zu HA. Und es gibt verschiedene Trigger die ihn auslösen.
Hormonschwankungen. DHT. Kopfhautpilze.
Zu wenig an diesem oder jenem Vitamin/Spurenelement.
Daher auch mehrere Behandlungsansätze. Hormone ins Lot bringen. DHT in der Kopfhaut senken. NEM einnehmen.

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 25 Jun 2018 17:04:36 GMT

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

lala schrieb am Mon, 25 June 2018 18:59Vllt gibt es bei mir nicht DIE Ursache und daher auch nicht DIE eine Behandlung.
Ich denke ich habe eine Veranlagung zu HA. Und es gibt verschiedene Trigger die ihn auslösen.
Hormonschwankungen. DHT. Kopfhautpilze.
Zu wenig an diesem oder jenem Vitamin/Spurenelement.
Daher auch mehrere Behandlungsansätze. Hormone ins Lot bringen. DHT in der Kopfhaut senken. NEM einnehmen.

ich vertseh das, geht mir auch so...

leider greift bisher nichts und je mehr man macht umso komplizierter wird es über die Jahre. Ich hab wahsinnig Respekt vor allen Medis und Nems die HA als Nebenwirkung haben (zB SD Medis...), solange ich keine eindeutigen Symptome und Befunde dazu habe nehme ich sie nicht ein, weil es die Situation verschlimmern könnte.

Strähnenweise HA und kahle Stellen sind ein Wahnsinn, echt. Bei deinem Hormonmangel ist deine SD noch ok? Hypophyse auch?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Mon, 25 Jun 2018 20:24:31 GMT

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

Ja SD Werte immer gut.

Auch t3, t4, und Antikörper. Das ist es definitiv nicht.

Hypophyse...du meinst FSH? Ist ok

Wollte mal Serotonin bestimmen lassen fällt mir da ein..

Wie lang fährst du dein Programm schon (Signatur)?

Ausser p4 hast du keine DHT hemmer dabei oder? Mal Fin oder Dut getestet bzw antiandrogene Pillen?

Hast du Familienmitglieder mit Haarproblemen?

Meine schwester hat recht dünnes Haar und auch Haarausfall aber nicht mein schema sondern konstant mehr haarverlust und daher eine geringere dichte. Wenn ich 2 gute Jahre in Folge habe, habe ich sicher 50 % mehr oder vollere Haare als sie. Sie wiederum hat nicht diese horror Phasen und somit keinen Kahlschlag wie ich. Keine lichten stellen. Und keine Hormonmängel.

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 26 Jun 2018 04:59:12 GMT

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

lala schrieb am Mon, 25 June 2018 22:24Ja SD Werte immer gut.

Auch t3, t4, und Antikörper. Das ist es definitiv nicht.

Hypophyse...du meinst FSH? Ist ok

Wollte mal Serotonin bestimmen lassen fällt mir da ein..

Wie lang fährst du dein Programm schon (Signatur)?

Ausser p4 hast du keine DHT hemmer dabei oder? Mal Fin oder Dut getestet bzw antiandrogene Pillen?

Hast du Familienmitglieder mit Haarproblemen?

meine Mutter hat auch eine starke Ausdünnung die begann aber erst kurz vor der Menopause und ihr Haare sind mit meinen nicht zu vergleichen. Ich hatte mit 20 einen Zopfumfang den ich nur mit beiden Händen umfassen konnte, sie normales bis dünnes Haar, ansonsten hat neimand HA (wir ahben viele Frauen in der Familie)

Ich dachte an Prolaktin, normals FSH ist ja schon mal gut.

Mein Programm fahr ich seit Jahren! Die Suppl. schaden mir nicht also nehm ich sie weiter, OPC habe ich jetzt erst dazu genommen.

Ich habe ein Hormonwasser verordnet bekommen, dass Estriol und nicht Estradiol hat (ich bin mit Estradiol wirklich vorsichtig, wenn zu wenig Progesteron da ist) und eben ein sehr leichtes Kortison außerdem habe ich 1% Progesteron dazumischen lassen. Das habe ich aber nur 3 Monate lang tägl getestet, jetzt 1-2 die Woche, der Kopfhaut hat es jedenfalls gut getan.
<http://www.drhuber.at/3-4-2-haarausfall-effluviumalopecia/>

Eine Östrogendominanz erkennt man an den Metaboliten der Estrogene : das Verhältnis von 2-Hydroxyöstron und 16_-Hydroxyöstron , du kannst der gesündeste Mensch sein, wenn du Ö dominant bist machen nur die Metaboliten sämtliche Symptome. Das teste ich als nächstes (Estronex®-Urintest)

Wobei ich wiederum respekt vor DIM habe, das müsste man dann nehmen, kann aber auch HA auslösen...

künstliche Hormone hätte ich in deinem Alter jedenfalls auch noch genommen, da hat mir die Marvelon geholfen (Androcur etc haben nichts gebracht, hatte jede Pille am Markt). Es waren 12 Jahre , erst als ich sie abgesetzt hatte habe ich bemerkt was ich im Leben verpasst habe und wieviele NW ich hatte - Nie wieder, nicht in meinem Alter. Bin hormonsensitiv, selbst das P4 macht mir zu schaffen.

Welchen DHT Hemmer würdest du empfehlen?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Tue, 26 Jun 2018 08:38:42 GMT

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

Prolaktin... wurde bislang 3 mal bestimmt. Zuletzt 2012 ohne Pille da war es normal. Die 2 male zuvor war es deutlich erhöht, da habe ich aber noch die Pille genommen und ich meine das kann die Werte erhöhen.

Wer verschreibt dir Progesteron bzw. in welcher Form gelangt es ins Topical? (Salbe?)

Wie sind denn deine E2 / P4 Werte?

Ich habe so gesehen natürlich schon eine Östrogendominanz, aber nicht weil Östrogen zu viel wäre, sd weil P4 zu niedrig ist.

Ich habe diese Woche einen Termin beim Endo da will ich klären ob ich die Dosis nochmal steigern kann / soll. Von 200 mg auf 300 oder sogar 400 mg.

E2 reduzieren will ich eigtl nicht. Ich komme ohne Substitution auf 30 bis 40 pg / ml.

wg DHT Hemmern:

Also da gibts ja einige. Empfehlen ist schwer. Ich weiß dass einige Frauen hier FIN einnehmen (2,5 bis 5 mg / Tag). Habe ich auch mal.

Man kann FIN, DUT oder RU aber auch topisch nehmen (drüben im Forum sind Mischanleitungen), wobei RU meines Wissens derzeit am teuersten und schwersten zu bekommen ist.

Und KET soll auch leicht DHT hemmen, dann sollte man es aber am besten als Lotion auftragen 2-3 mal pro Woche. Und mindestens 1 Jahr Zeit geben.

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Wed, 27 Jun 2018 13:06:03 GMT

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

lala schrieb am Tue, 26 June 2018 10:38 Prolaktin... wurde bislang 3 mal bestimmt. Zuletzt 2012 ohne Pille da war es normal. Die 2 male zuvor war es deutlich erhöht, da habe ich aber noch die Pille genommen und ich meine das kann die Werte erhöhen.

Wer verschreibt dir Progesteron bzw. in welcher Form gelangt es ins Topical? (Salbe?)

Wie sind denn deine E2 / P4 Werte?

Ich habe so gesehen natürlich schon eine Östrogendominanz, aber nicht weil Östrogen zu viel wäre, sd weil P4 zu niedrig ist.

Ich habe diese Woche einen Termin beim Endo da will ich klären ob ich die Dosis nochmal steigern kann / soll. Von 200 mg auf 300 oder sogar 400 mg.

E2 reduzieren will ich eigtl nicht. Ich komme ohne Substitution auf 30 bis 40 pg / ml.

Meine Frauenärztin verschreibt es mir, oder die Dermatologin. Die verordnen mir quasi alles um mich und meine Ideen loszuwerden :)

Pass auf mit dem E2, Östrogene machen HA wenn sie nicht ausbalanciert sind und noch anderen Unfug :(

Ich hab täglich 1 El frisch gemahlene Leinsamen genommen, die haben eindeutig östrogene

Wirkung gehabt, hab ich am Busen gemerkt (Lignane) ev ist das was für dich?

Schau mal da:

<https://hormonesbalance.com/articles/how-with-thyroid-diet-i-reversed-my-recent-adrenal-fatigue-heavy-metal-toxicity-hair-loss-and-estrogen-dominance/>

Die Werte lassen sich schlecht vergleichen, weil sie so zyklusabhängig sind... meine ca so: 2. Hälfte ohne ES E2 60pg / ml; P4 1-3 ng/ml, mit ES E2 280pg / ml P4 10ng/ml (Momentaufnahmen es gib tja keinen konstanten Hormonspiegel im weiblichen Zyklus amn kann nur Anstieg oder Abfall beurteilen)
Androgene immer im 50% Bereich, DHEAS immer im oberen Drittel.

RU hat ein paar Kanninchen in den Studien erblinden lassen, meine ich gelesen zu haben, daher wurde trotz Erfolg nicht weiter geforscht (?), also ich schließe das leider aus.
P4 und OPC hemmen auch DHT, Pfefferminztee auch...aber das alles erklärt immer noch nicht warum der HA im Sommer seinen Höhepunkt hat :?:

Wie lange nimmst du schon das Melatonin topisch? Das wäre mein nächster Versuch....

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Wed, 27 Jun 2018 13:08:31 GMT

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

lala schrieb am Tue, 26 June 2018 10:38Prolaktin... wurde bislang 3 mal bestimmt. Zuletzt 2012 ohne Pille da war es normal. Die 2 male zuvor war es deutlich erhöht, da habe ich aber noch die Pille genommen und ich meine das kann die Werte erhöhen.

eindeutig erhöht, wie hoch? Lass lieber wieder einmal kontrollieren.

Erhöhtes Prolaktin korreliert mit niedrigen E2 und Androgenwerten, wollt ich noch anmerken

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA

Muster??

Posted by [lala](#) on Thu, 28 Jun 2018 07:44:23 GMT

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

Hi

Ich sprech das beim Endo an... Prolaktin und Östrogendominanz.

Danke für den interessanten Link. Ich bin aber nicht ganz sicher ob da nicht auch finanzielle Interessen dahinterstehen da man unten dann ein Starter Set bestellen kann...

Kurz zu Kokosöl. Das ist ja fest bei Zimmertemperatur. Also wenn du darauf umsteigen willst.. Wahrscheinlich müsste man es jedesmal vor der Verwendung erwärmen. Was nicht so praktisch wäre. :-\

Melatonin habe ich die letzten 1 bis 2 Jahre (muss nachsehen) nicht mehr verwendet da es doch ein Kostenfaktor ist. Ich bin noch dabei mir ein neues Regime auszutüfteln ... Mal sehen ob es wieder mit reinkommt. Vllt dann nur im Sommer.. April bis Sept

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Sun, 01 Jul 2018 08:23:31 GMT

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

Hallo,

hab schon häufig hier geschrieben.

Mein Muster ist exakt wie bei euch. HA rund um den Ansatz. Vor allem Nacken und Schläfen...über den Ohren. Anfangs von März bis September und im Winter weniger. Letztes Jahr hat es aber ab Herbst bis heute einen erhöhten HA so das Saisonaler nicht mehr in Frage kommt. Der einzige Wert der jemals unter der Norm war ist Vitamin D... allerdings lag der bei 30 Norm war ab 40...

Weiß nicht mehr was ich an NEM noch benutzen soll.

LG Milena

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Sun, 01 Jul 2018 09:26:50 GMT

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

Ergänzend.....

Habt ihr das auch?

- heute heißer Sommertag... morgen früh deutlich mehr HA als an anderen Tagen (kann eigentlich nicht sein ich weiß)
- heute Süßes gegessen Kuchen..Schokolade... am nächsten Tag mehr HA
- heute kribbeln jucken auf dem Kopf ... morgen mehr HA

Glaubt mir kein Mensch

Hatte mit 13,21 und 39 Jahren eine Stelle kreisrunden HA am Hinterkopf wuchs von allein wieder zu allerdings ist nach letztem der diffuse HA eingetreten bis heute extreme Ausdünnung ohne!!! (bis jetzt) lichten Scheitel

Habt ihr schon mal überlegt ob es eine Autoimmune Erkrankung sein könnte?
VG Milena

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Sun, 01 Jul 2018 18:51:16 GMT

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

Milena schrieb am Sun, 01 July 2018 10:23Hallo,

Letztes Jahr hat es aber ab Herbst bis heute einen erhöhten HA so das Saisonaler nicht mehr in Frage kommt. Der einzige Wert der jemals unter der Norm war ist Vitamin D... allerdings lag der bei 30 Norm war ab 40...

Hi Milena!

Hattest du nicht im Herbst Minox abgesetzt? Das Post Minox Shedding hat sich in die damit in die eigentliche Ruhephase verschoben, das was eine Katastrophe bei mir :(Möglich dass du die übliche Spätherbst Ruhephase wieder haben wirst.

Magst du per PN einige Blutwerte mit mir austauschen, ich würde gerne sehen ob ein Muster erkennbar ist (auch wenn die Werte im Referenzbereich sind...)

Ich bin im 7. Schub, ich wusste, dass die Progression nicht aufzuhalten ist und habe damit gerechnet immer zerrupfter auszusehen. Jetzt wo es so weit ist, muss ich sagen, hat es mich psychisch ganz schon erwischt, ärger als ich dachte. Weiter wage ich nicht zu denken, was nächstes Jahr dann sein wird....nicht auszumalen.

Ich merke, dass während der Sheddingphasen mein Haarewachstum insgesamt stillsteht. Auch von der Länge her und an den Beinen

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Sun, 01 Jul 2018 20:32:10 GMT

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

Milena schrieb am Sun, 01 July 2018 11:26Ergänzend.....

Habt ihr das auch?

- heute heißer Sommertag... morgen früh deutlich mehr HA als an anderen Tagen (kann eigentlich nicht sein ich weiß)
 - heute Süßes gegessen Kuchen..Schokolade... am nächsten Tag mehr HA
 - heute kribbeln jucken auf dem Kopf ... morgen mehr HA
- Glaubt mir kein Mensch

Hatte mit 13,21 und 39 Jahren eine Stelle kreisrunden HA am Hinterkopf wuchs von allein wieder zu allerdings ist nach letztem der diffuse HA eingetreten bis heute extreme Ausdünnung ohne!!! (bis jetzt) lichten Scheitel

Habt ihr schon mal überlegt ob es eine Autoimmune Erkrankung sein könnte?
VG Milena

Hi Milena

kann alles sein bzw. ist bei vielen hier so: (mehr) HA im Sommer / bei Hitze. Und das Kribbeln am Kopf ist ganz typisch.

Ich habe neulich mit einer Dame im Zweithaarstudio gesprochen. Sie sagte davon berichten auch die Chemotherapie-Patientinnen - das Kribbeln käme davon, dass die Haarwurzeln "aufmachen" um das Haar final abzustößen. Je mehr kribbeln, desto mehr Haare verabschieden sich. Da man bei der Chemo sehr viele bis alle Haare verliert ist das Kribbeln extrem, nahezu schmerzhaft.

Bei mir ist es auch extrem unangenehm. Ich weiß, solange das Kribbeln da ist, geht es weiter.

Zum Thema Autoimmuninerkrankung. Ja, ich habe eigtl alles schon überlegt... Habe daher mal den ANA Wert bestimmen lassen. Der ist zwar leicht erhöht aber nicht so, dass man auf eine Automimmunerkrankung schließen könnte. Weiterhegende Diagnostik blieb dann auch ohne Befund.

Wenn du einen Verdacht hast, kannst du den ANA Wert bestimmen lassen.

VG!
lala

PS: Verkneif dir nur nichts Süßes / Schokolade. Das ist es nicht wert, der HA macht uns unglücklich genug ;)

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Sun, 01 Jul 2018 20:37:53 GMT

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

Hi ja hatte den Schaum nach 9 monatiger Anwendung ausgeschlichen weil ich weder eine Verbesserung noch konkreten Neuwuchs feststellen konnte es war sogar wieder mehr geworden. Schick dir meine Werte morgen. Ich hab eher den Eindruck das meine Haare sehr schnell wachsen und eben auch schnell ausfallen auch an den Beinen. Ja mein Status wird auch immer

schlechter. HT ist der nächste Schritt. Leider wohn ich locker 1,5 Std von der nächst

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Mon, 02 Jul 2018 07:22:22 GMT

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

Du kannst die Werte auch gern hier posten wenn es dir nichts ausmacht.

Habt ihr eigtl irgendwelche Allergien bzw schon mal Allergietests machen lassen?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 02 Jul 2018 19:23:23 GMT

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

lala schrieb am Mon, 02 July 2018 09:22 Du kannst die Werte auch gern hier posten wenn es dir nichts ausmacht.

Habt ihr eigtl irgendwelche Allergien bzw schon mal Allergietests machen lassen?

Ja, ich habe seit 35 Jahren Allergien auf sämtliche Pollen und einige Unverträglichkeiten auf Grund dessen plus Histaminintoleranz wenn recht viele Pollen fliegen.

Ich war bei einem Ayurveda Arzt der um die Welt tourt, vor 2 Jahren , Pulsdiagnose, habe aber seine viiielen Tabletten nie genommen weil sie ca 150 pro Monat kosten würden. Zusätzlich sollte ich tägliche Ölmassagen machen und 1 EL Sesam tägl essen und von Munghbohnen würden die Haare nur so sprießen, davon sollte ich auch täglich 2 Tassen essen :) und Rohkost wäre verboten, was wiederum wegen den Allergien Sinn machen würde...

Viell versuch ich es doch einmal :)

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Mon, 02 Jul 2018 19:27:31 GMT

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

Hier mal meine Werte..die erhöhten waren von einem Infekt kurz vorher.

File Attachments

1) [IMG_20180702_211126.jpg](#), downloaded 1332 times

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Mon, 02 Jul 2018 19:30:05 GMT

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

File Attachments

1) [IMG_20180702_211030.jpg](#), downloaded 1340 times

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Mon, 02 Jul 2018 19:33:22 GMT

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

File Attachments

1) [IMG_20180702_211003.jpg](#), downloaded 1334 times

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Mon, 02 Jul 2018 19:38:50 GMT

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

Pulsatilla schrieb am Mon, 02 July 2018 21:23lala schrieb am Mon, 02 July 2018 09:22Du kannst die Werte auch gern hier posten wenn es dir nichts ausmacht.

Habt ihr eigtl irgendwelche Allergien bzw schon mal Allergietests machen lassen?
Ja, ich habe seit 35 Jahren Allergien auf sämtliche Pollen und einige Unverträglichkeiten auf Grund dessen plus Histaminintoleranz wenn recht viele Pollen fliegen.

Ich war bei einem Ayurveda Arzt der um die Welt tourt, vor 2 Jahren , Pulsdiagnose, habe aber seine viiielen Tabletten nie genommen weil sie ca 150 pro Monat kosten würden. Zusätzlich sollte ich tägliche Ölmassagen machen und 1 EL Sesam tägl essen und von Munghbohnen würden die Haare nur so sprießen, davon sollte ich auch täglich 2 Tassen essen :) und Rohkost wäre verboten, was wiederum wegen den Allergien Sinn machen würde...

Viell versuch ich es doch einmal :)

Hmmm ja vllt.. Denn mit den Allergien könnte man den Zusammenhang mit saisonalem HA noch am ehesten erklären. Hast du mal cetirizin versucht... Oral oder tropisch..

Milena hast du irgendwelche Allergien?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Mon, 02 Jul 2018 19:41:30 GMT

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

So hat etwas gedauert. Allergien hab ich auch schon vermutet aber die Blutwerte sagen nein. Ich habe viele verschiedene Symptome gehabt die teils auch wiederkehren. Aber konstant ist nur der HA....

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 02 Jul 2018 20:01:59 GMT

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

...hab die Werte übersehen, ich schau mich mal durch

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 02 Jul 2018 20:08:26 GMT

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

Milena schrieb am Mon, 02 July 2018 21:41 So hat etwas gedauert. Allergien hab ich auch schon vermutet aber die Blutwerte sagen nein. Ich habe viele verschiedene Symptome gehabt die teils auch wiederkehren. Aber konstant ist nur der HA....

Hast du auch Hormonwerte? Östrogen, Progesteron, Androgene (wenn du noch einen Zyklus hast)?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 02 Jul 2018 20:15:08 GMT

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

[quote title=lala schrieb am Mon, 02 July 2018 21:38]Pulsatilla schrieb am Mon, 02 July 2018 21:23

Hmmm ja vllt.. Denn mit den Allergien könnte man den Zusammenhang mit saisonalem HA noch am ehesten erklären. Hast du mal cetirizin versucht... Oral oder tropisch..

Antihistaminika brauch ich gsd nur einige Male im Jahr, mit den Nebenwirkungen würde ich kein normales Leben führen können. Topisch bei HA ist mir allerdings neu, ich werde darüber

nachdecken. Ich war aber in den Jahren der Stillzeit soooo allergisch wie nie zuvor, und hatte super volle Haare.

Ich hab seit 2 Wochen einen richtig starken Schub, habe gestern meinen letzten Schläfenhaare verloren die waren vor 2 Wochen noch dicht mit 3 cm langen Haaren und nun merke auch ein leichtes, permanentes Kribbeln in der Kopfhaut, so wie du es beschreibst, und leichte Berührungsempfindlichkeit, interessant.

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Mon, 02 Jul 2018 20:19:46 GMT

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

Milena schrieb am Mon, 02 July 2018 21:41 So hat etwas gedauert. Allergien hab ich auch schon vermutet aber die Blutwerte sagen nein. Ich habe viele verschiedene Symptome gehabt die teils auch wiederkehren. Aber konstant ist nur der HA....

welche Blutwerte sprechen gg. Allergien? Die Immunglobuline?

Müssen viele Allergien nicht durch Hauttest ausgeschlossen werden? Bin da nicht so bewandert.

Übrigens: mein Ferritin ist auch zu hoch.

Pulsatilla wie ist dein Ferritin?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Mon, 02 Jul 2018 20:24:29 GMT

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

[quote title=Pulsatilla schrieb am Mon, 02 July 2018 22:15]lala schrieb am Mon, 02 July 2018 21:38 Pulsatilla schrieb am Mon, 02 July 2018 21:23

Hmmm ja vllt.. Denn mit den Allergien könnte man den Zusammenhang mit saisonalem HA noch am ehesten erklären. Hast du mal cetirizin versucht... Oral oder tropisch..

Antihistaminika brauch ich gsd nur einige Male im Jahr, mit den Nebenwirkungen würde ich kein normales Leben führen können. Topisch bei HA ist mir allerdings neu, ich werde darüber nachdecken. Ich war aber in den Jahren der Stillzeit soooo allergisch wie nie zuvor, und hatte super volle Haare.

Ich hab seit 2 Wochen einen richtig starken Schub, habe gestern meinen letzten Schläfenhaare verloren die waren vor 2 Wochen noch dicht mit 3 cm langen Haaren und nun merke auch ein

leichtes, permanentes Kribbeln in der Kopfhaut, so wie du es beschreibst, und leichte Berührungsempfindlichkeit, interessant.

Das Kribbeln macht mich psychisch fertig.

Ich habe gestern bemerkt, dass mir die vielen neuen Haare die nachkommen, schon wieder ausfallen. 5 - 10 mm lang.

Hier 2 Threads die vllt interessant sind:

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/32631>

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/30992/0/0/>

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Mon, 02 Jul 2018 20:33:40 GMT

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

Immoglobuline ja das sind die Allergiewerte

Hautteste vor Jahren auch negativ

Hab vor Jahren mal Hormone testen lassen wollte kein FA machen

Antwort: regelmäßiger Zyklus= keine Hormonprobleme :blush:

Die Werte waren in der Norm östrogen war an der unteren Grenze

Heute hab ich seit 2 Jahren die mirena und deshalb keinen Zyklus

Letzten Monate Kontrolle und auf Nachfrage" sehr unwahrscheinlich das sie einen östrogenmangel haben..... und selbst wenn wollen Sie dann Hormone nehmen???

Was soll man dazu sagen....

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 02 Jul 2018 20:40:35 GMT

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

lala schrieb am Mon, 02 July 2018 22:19

Übrigens: mein Ferritin ist auch zu hoch.

Pulsatilla wie ist dein Ferritin?

50 ng/ml ca, ich weiß es sollte jedenfalls bei 70 liegen bei HA, aber ganz ehrlich, ich hatte ein Ferritin von 150 mit 20 Jahren und hatte auch HA. Ferritwerte bei Frauen gelten neuerdings bis 300 als normal, ich sehe nicht, dass das Ferritin zu hoch ist bei Milena, das ist ein guter Wert denk ich, aber interessant, dass wir Eisenmangel ausschließen können :)

Dennoch nehme ich meinen Endokrinologen ernst: (er meint ich hätte nichts außer Vit D Mangel) und werde meinen Ferritin und VIT D Spiegel endlich hoch jagen, damit das ausgeschlossen ist.

Progesteronmangel habe ich jedenfalls, das wäre ein Link den wir alle gemeinsam hätten, oder? Dadurch Ö dominant und dann müsste man die Stoffwechselprodukte ansehen.

Ich bin mir nicht sicher, ob mein Kopfhaut kribbeln nicht davon kommt, dass ich mir in den schlimmen Phasen ständig durch die Haare streiche und an hahren zupfe, unbewußt, und überreizt bin. Das geht alle 30 sek rund um den Tag.

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 02 Jul 2018 20:43:12 GMT

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

Milena schrieb am Mon, 02 July 2018 22:33 Immoglobuline ja das sind die Allergiewerte Hautteste vor Jahren auch negativ

Hab vor Jahren mal Hormone testen lassen wollte kein FA machen

Antwort: regelmäßiger Zyklus= keine Hormonprobleme :blush:

Die Werte waren in der Norm östrogen war an der unteren Grenze

Heute hab ich seit 2 Jahren die mirena und deshalb keinen Zyklus

Letzten Monate Kontrolle und auf Nachfrage" sehr unwahrscheinlich das sie einen östrogenmangel haben..... und selbst wenn wollen Sie dann Hormone nehmen???

Was soll man dazu sagen....

Allergien erkennt man an den IgE Werten, die hattest du nicht dabei macht man aber erst wennman "smptome" hat damit man weiß wonach man sucht (DArmprobelme, Jucken, Niesen, kratzen etc)

Hormone unter der Pille sind nicht wirklich relevant, solltest du sie mal absetzen, dann wäre ein Blutbild nach einigen Monaten sicher sinnvoll.

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Tue, 03 Jul 2018 05:40:07 GMT

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

Also bei beiden Hormon Status Tests 2010 und 2015 war ich hormonfrei!! Getestet wurde wenn ich mich erinnere am 1. und einmal am 5. ZT hab erst später gelesen das wohl auch der Tag wichtig ist. :x

Ich habe aber auch nie bei Pille an und absetzen HA gehabt. Auch vor 19 Jahren bei einer Vergrößerung SD alle möglichen Symptome aber kein HA!

Was habt ihr denn bei unserer Art HA in Verdacht bzw was würdet ihr ausschliessen?

Verdacht:

1. Sinkendes Östrogen (bei Beginn HA war ich 39)?
2. Autoimmune Reaktion ?
3. Durchblutung mangelhaft?
4. Vitamin D Mangel?
5. Amalgan?
6. Stress wenn auch unbewusst?

Ausschliessen würde ich mittlerweile:

1. Eisen/Ferritin
2. Vitaminmangel (wobei natürlich nur die üblichen Verdächtigen getestet wurden)
3. Vitamin b5 Spritzen (hab ich probiert)

Glaubt ihr an AGA? Regaine zeigt quasi keine Wirkung jedenfalls nicht 2% und Schaum
Vielleicht kommen wir über Gemeinsamkeiten und Ausschluß auf einen Nenner.

Ach ja ein BW liegt bei mir immer an oder kurz über der Norm Thrombozyten
VG Milena

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA
Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 03 Jul 2018 07:18:19 GMT

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

Welche Pille nimmst du Milena und wie hat das deinen HA verändert?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA
Muster??

Posted by [lala](#) on Tue, 03 Jul 2018 07:48:20 GMT

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

Hi Milena

Ich kann mittlerweile ausschließen:

Eisen. Vit D. B-Vitamine. Zink.

Zu niedriges Östrogen würde ich fast auch ausschließen. Bin mit um die 100 ausreichend

versorgt denke ich.
Amalgam habe ich nicht.
Stress kann ich zu 100 Prozent ausschließen. Korreliert null.

Komische Form von AGA gteriggert durch?
Autoimmunreaktion/Mikroentzündungen ausgelöst durch?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Tue, 03 Jul 2018 07:55:17 GMT

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

Doppel post

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Tue, 03 Jul 2018 14:25:36 GMT

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

Ich habe aktuell die mirena Spirale seit 2,5 Jahren.
Pille hat sich nie ausgewirkt wie schon gesagt weder an noch absetzen während Schwangerschaft eher besonders schöne Haare aber auch danach nie HA auch 6 Monate ohne Pille danach Kupfer SP hat nichts verändert

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pauline_](#) on Thu, 12 Jul 2018 15:09:41 GMT

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

Hi,
ich bin leider ebenso betroffen vom saisonalen HA.
Aber wenn ich so in den Foren stöbere, und dann aufs Datum der Beiträge schaue, denke ich immer, alles klar... Sommer-HA!
Ich denke, in leichter Form habe ich das schon seit der Pupertät.
Vor 4 Jahren habe ich mit Minoxidil angefangen und mir endlich meine Haare länger wachsen lassen können und Hochsteckfrisuren machen können, die ich so liebe.
Dann bekam ich im letzten Jahr im Juni plötzlich eine Nesselsucht. Der ganze Körper reagierte auf Wärme und Druck und juckte dann wie irre, auch die Kopfhaut: Deswegen habe ich Minoxidil abgesetzt. Nachdem die Nesselsucht geheilt war, bekam ich am ganzen Körper Ausschlag.... gleichzeitig fingen die Haare an zu rieseln.... Ich begann wieder Minoxidil zu nehmen(nun Schaum, den ich besser vertrage), aber das Shedding nahm seinen unheilvollen Lauf. Ich hatte so einen Haarverlust (Stirnbereich und Schläfen), dass ich 2 Monate nicht

arbeiten gehen konnte und danach eine Perücke tragen musste.

Meine Haare haben sich erholt,vor einem Monat waren sie auch wieder so schön füllig, dass ich richtig stolz war aber nun beginnen sie wieder zu rieseln..... Panik.

Die Info von Dr. med. Hans-Georg Dauer kennt Ihr bestimmt schon?

„Chronisch telogenes Effluvium

Betrifft meist Frauen älter als 40 J., besteht gut 6 Monate bis der Verlust auffällt, es gehen 100 200 Haare / Tag aus. Die gesamte Kopfhaut ist gleichmäßig betroffen. Der Zupftest ist zyklisch dick positiv, bis zu 1.000 Haaren! Ursache ist verkürzte Wachstumsphase (Anagen). Dieser Haarverlust ist häufig mit Schmerzen im Bereich der Kopfhaut (Trichodynie) vergesellschaftet. Er ist lästig, entspricht aber einer harmlosen Wachstumsanomalie. Als Therapie bieten sich die Einnahme oder mesotherapeutische Verabreichung von Vitaminen (B, H), Zink, Cystin und Panthotensäure an. In seltenen Fällen können auch mal Kortisonpräparate nützlich sein."

Schön und gut, dass die Haare wieder kommen, aber wenn sie jedes Jahr erneut ausfallen, finde ich das so ganz und gar nicht beruhigend.

So jetzt mal auf zur Ursachenforschung:

Dr. med. Hans-Georg Dauer schreibt weiter auch zum Diffusen Telogeneffluvium: „Dieser Haarverlust ist auf eine allergische Kontaktdermatitis der Kopfhaut zurückzuführen. Er tritt meist ca. Monate nach der Schädigung auf. Der häufigste Verursacher ist die Substanz Paraphenyldiamin (PPD), die in dunklen Färbemitteln vorkommen kann.

Da ich mir seit Jahren meine Haare mit dunklen Haarfarben abgedeckt habe und kurz vor dem Supergau letztes Jahr, besonders intensiv, frage ich mich, in wie weit das eine Rolle spielt. (Ich nahm Sanotint und machte mir mit Henna ein paar Probesträhnchen..... PPD???)

Ich hatte vor Jahren eine PDD-Allergie, die jetzt nicht mehr festgestellt werden konnte, aber Empfindlichkeiten könnten ja immer noch vorhanden sein, könnte ich mir vorstellen.

Ich leide an schnell fettenden Haaren, habe aber keine Schuppen. Ist das eventuell eine Gemeinsamkeit?

Ich habe seit meiner Pupertät Trockenshampoo benutzt. Habe im Netz gehört, dass Trockenshampoo HA auslösen kann..... ?

Ich habe auf meinem Haus gegenüber eine Funk-Antenne, sie strahlt direkt in mein Schlafzimmer....20 m Luftlinie, schätze ich und ich sitze im Büro den ganzen Tag am Rechner (seit 25 Jahren). Wenn die Spermienanzahl bei Männern durch Strahlenbelastung um 40% reduziert werden kann, geht in Sachen HA doch auch noch was, oder ?

Ich mag gerne Wildkräuter wie Löwenzahn und Brennnessel. Und da ich in der Stadt wohne, habe ich sie mir oft auch am Straßenrand gesucht. Vielleicht waren die zu sehr belastet? Bei mir wurden (zwar minimal), aber dennoch erhöhte Bleiwerte festgestellt. ...Außerdem stamme ich aus einem ehemaligen Uran-abbaugebiet.....*grübel*

Ich habe seit 20 Jahren einen Nagelpilz jeweils auf dem kleinen und Ringfinger, wodurch sich der Nagel zeitweise ablöst.

Ich treibe viel Sport. 3...8 Stunden die Woche, Radfahren, Skaten.... Erzeugt das zuviel Milchsäure?

Sorry für meinen Roman, aber meine Hoffnung ist, dass wir Gemeinsamkeiten finden, die uns einen AHA-Effekt liefern.

Also hier meine Fragen nochmal hübsch sortiert:

Benutzt Ihr auch dunkle Haarfarben?

Habt ihr schnell fettende Haare? Wie oft wascht Ihr die Haare?

Habt ihr Schuppen?

Benutzt ihr Trockenshampoo?

Gibt es Funkmasten in Eurer Nähe? Sitzt ihr wie ich, den ganzen Tag am Rechner?

Sind eure Bleiwerte erhöht ?

Bürstet Ihr Eure Haare gründlich (Wildschweinbürste), oder eher nicht?

Wie oft wascht Ihr die Haare?

Habts Ihr Nagelpilz, bzw. Hohnägel dadurch?

Wieviel Sport treibt ihr so die Woche?

Vielleicht kommen wir der Sache ja doch noch auf den Grund.

Liebe Grüße von Miss Marple 8)

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pauline_](#) on Fri, 13 Jul 2018 15:13:40 GMT

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

Hi,

ich bin ebenso betroffen, von Sommer-HA.....

Bis ca. Mai/ Juni vergangenen Jahres war meine (Haar)Welt noch in Ordnung, ich hatte mir dank Minoxidil (4 Jahre Einnahme) eine ordentliche Haarfülle gezüchtet, die mich sehr erfreute.

Im Juni bekam ich zunächst eine Nesselsucht, incl. Kopfhautjucken, woraufhin ich das Minoxidil absetzte.

Nach Abheilung der Nesselsucht bekam ich einen Ganzkörperausschlag, der als Allergie diagnostiziert wurde. Sobald das Kopfhautjucken weg war, nahm ich wieder Minoxidil (diesmal Schaum), aber der unheilvolle HA nahm bereits seinen Lauf.

Im September, nach nur 3 Monaten, hatte ich fast alle meine Haare verloren. Ich konnte 2 Monate nicht arbeiten gehen und dann auch nur mit Perücke.

Ich begann die verschiedensten Ärzte zu konsultieren.

Da ich keine auffälligen Befunde hatte, zuckten die Ärzte nur mit den Schultern. Einer mutmaßte, es wäre vielleicht eine Vergiftung, der andere meinte, man müsse mal den Darm sanieren..... Das habe ich dann auch, auch habe ich mehrmals PRP machen lassen und Unmengen an NEMs geschluckt (die üblichen Verdächtigen Vit B, C, D, Zink, Kieselsäure, OPC, MSM....)

Ich selber denke im Nachhinein, es war das Weglassen des Minoxidils zu einer denkbar ungünstigen Zeit.

Inzwischen, ein dreiviertel Jahr später, habe ich wieder so ziemlich volles Haar, was mich auch sehr froh machen könnte. Aber da es seit einem Monat wieder leise zu rieseln beginnt, bekomme ich natürlich wieder Panik.

Wenn ich in den gängigen Foren HA-Beiträge lese, schaue ich immer aufs Datum und denke, alles klar.... Sommer HA!

Meist sind Frauen ab 40 Jahre betroffen .

Vielleicht finden wir doch noch mehr Gemeinsamkeiten?

-Ich habe seit meiner Pubertät schnell fettende Haare.

-Auch benutzte ich seit meiner Pubertät Trockenshampoo. Soll laut einer Youtuberin ja auch zu HA führen.

Vielleicht ist es ja die Kombi Fett-Schweiß-Trockenshampoo, die uns so viel Probleme macht?

Männer leiden nicht so sehr wie Frauen unter dem saisonalen HA.... Sie waschen sich aber meistens auch sofort nach dem Sport den Kopf, oder?

-Bürstet ihr eure Haare mit den berühmten 100 Bürstenstrichen?

-Ich habe mir bis zu meinem Supergau die Haare mit dunkler Haarfarbe gefärbt (Sanotint und auch Henna-Probesträhnchen). Vielleicht war ja doch irgendwo PPD drin? Phenylendamine stehen ja auch im Verdacht, HA zu erzeugen.

-Ich habe ca. 20m Luftline eine Funk-Antenne auf dem Haus gegenüber, die mir munter ins Schlafzimmer funkt, auch sitze ich ganztags vor dem Computer..... Wenn Strahlen beim Mann die Spermienanzahl nachweislich drastisch reduzieren können, geht in Sachen HA doch vielleicht auch was, oder?

-Aufgrund meines Kopfjuckens habe ich damals mehrmals täglich Heilerde und Spirulina eingenommen. Zuviel Detox, zuviel Ausleitung guter Stoffe?

-Ich mag gerne Wildkräuter wie Löwenzahn und Brennessel und habe mir die auch schonmal vom Straßenrand geholt. Schwermetallvergiftung? Mein Bleiwert ist tatsächlich ein wenig erhöht wurde festgestellt. Habt ihr eure Bleiwerte schonmal feststellen lassen?

Sorry, für den Roman, aber vielleicht erkennt ihr ja tatsächlich Gemeinsamkeiten, die uns weiterbringen, oder euch fällt noch etwas anderes ein? Vielleicht pflegen wir ja einfach nur die Kopfhaut nicht richtig?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pauline_](#) on Fri, 13 Jul 2018 15:15:59 GMT

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

jetzt iist mein Beitrag doppelt drin? Sorry dafür, hatte ihn nicht mehr gefunden, dachte, es hätte nicht geklappt 8o 8o 8o

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Fri, 13 Jul 2018 15:44:09 GMT

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

Hi Paulina

Sorry ich glaube ich kann dazu nicht viel beitragen ausser meine persönliche Meinung dass

diese Dinge nichts mit immer wiederkehrendem HA zu tun haben:

Trockenshampoo

Färben insbesondere ohne Aufhellung

Ausleitung von Giften

Schweiß

Funkantennen

Du schreibst nichts zu Untersuchungen und Blutwerten. Ich denke die Ursache liegt eher in Dir als an äußeren Einflüssen.

Vg lala

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pauline_](#) on Mon, 16 Jul 2018 14:09:22 GMT

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

Hi lala,

meine Blutwerte sind halt nicht wirklich auffällig , laut Schulmedizin in Norm...

Und ich bis es so leid, meine Werte ständig zu beobachten und daran herum zu doktern.

Du hast Recht, der Funkmast strahlt auch im Winter vor sich hin... Strahlen scheiden dann also schonmal aus!

Aber es könnte doch sein, dass wir bei Hitze und einer daraus resultierend stärker schwitzenden und sensibleren Kopfhaut, irgendetwas ähnlich "falsch" machen in Sachen Kopfhautpflege. :?:

Z.B., zu oft, oder zu selten Waschen..... Da gehen die Meinungen ja ordentlich auseinander! Meine Hautärztin meinte, dass ich meine Haare mindestens 1 x täglich waschen müsse, (besser 2 x), in diesen "Schweißzeiten" :frage:

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Wed, 18 Jul 2018 16:08:51 GMT

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

So. Ich war beim Allergietest (Haut) und ich habe null Allergien. Auch dieser Weg führt (mich) nicht weiter.

Pulsatilla... Bei dir irgendwelche Erkenntnisse?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Mon, 23 Jul 2018 12:56:35 GMT

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

Zurück vom Urlaub :)

Nein, keine neuen Erkenntnisse soweit.

Aber meine Tochter hat heuer erstmaligst den selben HA (seit Frühling) wie ich das stimmt mich ausgesprochen nachdenklich, sie ist erst 8 Jahre alt, in den Alter sollte man keinen HA haben, außer dem natürlichen Fellwechsel. Allergien hat sie jedenfalls auch keine.

Bzgl. Pflegemittel: wenn man normale Kosmetika benützt kann man wirklich ausschließen, dass man davon HA bekommt. Das sind ausgesprochene Einzelfälle und immunologische Reaktionen!!! Die meisten kennen sich mit HA gar nicht aus. Wie oft höre ich "ich habe Produkt gewechselt und 3 Tage später HA....oder ich habe begonnen und am nächsten Tag war es weg." Viele Frauen denken HA würde davon kommen oder aufhören wenn man etwas äußerlich benützt. Ich spreche hier aber nicht von regelmäßigen chemischen Färbungen sondern von 08/15 Produkten.

Das ist sicherlich nicht die Ursache unserer massiven Haarverlustes....schön wär es :(

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pauline_](#) on Tue, 24 Jul 2018 21:06:01 GMT

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

Hallo Pulsatilla,

ja, das ist merkwürdig mit Deiner kleinen Tochter....

Sie hat mit Sicherheit noch keine Hormonschwankungen, und in dem Alter hat man eigentlich auch noch keine Mängel....*grübel*

Ich war gestern bei einem Kopfhautscan.

Es gab einige doppelt besetzte Haarfollikel.....

Folge: alter Haarwuchs behindert Neuen. 80

Ursache: verstopfte Poren durch zu viel Talg.

Die 2 gängigsten Anti-Talg-Theorien dazu beißen sich leider gegenseitig:

A) Wir waschen die Haare zu oft, und produzieren deshalb übermäßig Talg (sagt die NOPOO-Fraktion...)

B) Wenn wir schwitzen, müssen wir die Haare halt einfach viel öfter waschen, um die Talgablagerungen zu beseitigen (sagen die anderen).

Aber was stimmt denn nun? :frage:

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Wed, 25 Jul 2018 05:04:57 GMT

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

Pauline_ schrieb am Tue, 24 July 2018 23:06Hallo Pulsatilla,

ja, das ist merkwürdig mit Deiner kleinen Tochter....

Sie hat mit Sicherheit noch keine Hormonschwankungen, und in dem Alter hat man eigentlich auch noch keine Mängel....*grübel*

Ich war gestern bei einem Kopfhautscan.

Es gab einige doppelt besetzte Haarfollikel.....

Folge: alter Haarwuchs behindert Neuen. 80

Ursache: verstopfte Poren durch zu viel Talg.

Die 2 gängigsten Anti-Talg-Theorien dazu beißen sich leider gegenseitig:

A) Wir waschen die Haare zu oft, und produzieren deshalb übermäßig Talg (sagt die NOPOO-Fraktion...)

B) Wenn wir schwitzen, müssen wir die Haare halt einfach viel öfter waschen, um die Talgablagerungen zu beseitigen (sagen die anderen).

Aber was stimmt denn nun? :frage:

:lol:

wer hat denn diesen Scan gemacht?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Wed, 25 Jul 2018 05:08:13 GMT

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

lala schrieb am Wed, 18 July 2018 18:08So. Ich war beim Allergietest (Haut) und ich habe null Allergien.

Auch dieser Weg führt (mich) nicht weiter.

Pulsatilla... Bei dir irgendwelche Erkenntnisse?
GsD! Ist doch gut etwas ausschließen zu können!
Ich schau mir gerade diese Schiene an, aber sicher bin ich mir da nicht, ich hatte meine Allergien ja auch in Glanzzeiten

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Wed, 25 Jul 2018 07:46:56 GMT

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

Pauline_ schrieb am Tue, 24 July 2018 23:06Hallo Pulsatilla,

Ich war gestern bei einem Kopfhautscan.
Es gab einige doppelt besetzte Haarfollikel.....
Folge: alter Haarwuchs behindert Neuen. 80
Ursache: verstopfte Poren durch zu viel Talg.

e:

Das ist eine seltsame Diagnose finde ich.
Es ist immer wieder erstaunlich wie ratlos die Ärzte bei Haarausfall sind und was für abenteuerliche Diagnosen da gestellt werden.

Wann hattest du denn vor diesem scan zuletzt deine Haare gewaschen?
Aber eigtl fallen lose Haare auch ohne waschen aus...

Bei mir bessert es sich etwas.
Naja so viel ist auch nicht mehr da zum ausfallen. Aber es wächst viel nach..
Gestern hatte ich fast ganztägig Ruhe vor diesem furchtbaren Kopfhaut kribbeln.
Mal sehen wie es weitergeht

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Wed, 25 Jul 2018 08:07:34 GMT

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

Also ich meine vor einigen Wochen über doppelte Follikel gelesen zu haben im Rahmen einer Hyperkeratose oder eines dermatologischen Krankheitsbildes auftreten.
Das kann man aber nur histologisch (Biopsie) diagnostizieren und ist seeehr selten.

Solltest du daran leiden, hättest du außerdem auch einige andere Symptome und würdest

darauf hin behandelt werden, dann müsste der Arzt dir das "richtige" Shampoo verordnen und die Medis dazu.

Vielleicht hast du bei der Diagnose etwas falsch verstanden bzgl Haarwachstum, diese Therapie hört sich jedenfalls sehr ...mir fällt gar kein Vokabel dafür ein...

Du machst mit deinem Waschverhalten nichts falsch. Wenn deine Kopfhaut nicht mit Entzündungen reagiert oder juckt, schuppt oder sonst auffällig ist, kannst du beruhigt jedes silikonfreie Shampoo benutzen. Keines wird dir schaden, oder helfen. Wenn du reagierst wäschst du eben nur mit Waschsand oder so, völlig egal ...

@lala: wo kommt dein Nachwuchs her? Ist das immer so im Sommer?

Bei mir steht alles, außer Verlust kein Neuwuchs, kaum Wachstum rund um und sie sind so sünn wie nie. Mittlerweile erkenn ich sogar wenn Stirnhaare aufhören zu wachsen, ich weiß schon 2 Monate im voraus , wo was ausfallen wird. HA ist aber nicht so schlimm wie die letzten Jahre, ev weil ich schon so wenig habe, ich hab ja 100000e verloren. Derzeit nur 200 am Tag. Ich grüble noch über meine neuen Ansätze....

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pauline_](#) on Wed, 25 Jul 2018 17:31:53 GMT

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

Hi Pulsatilla,

habe mal gegoogelt zur Hyperkeratose....

Ein weiteres Symptom, das DAFÜR sprechen könnte, ist meine sich permanent erneuernde Hornhaut an den Füßen.

Da muss ich mindestens 1 mal pro Woche zum Hobel greifen, um meine im Grunde babyzarten Füßchen wieder zum Vorschein zu bringen... :blush:

Bei mir ist es ähnlich....50 Haare verabschieden sich beim intensiven Bürsten morgens, abends nochmal das Gleiche + was am Tag noch so rieselt.....

@lala

das fand ich eigentlich gar nicht so abenteuerlich, hatte im Vorfeld bereits von dieser Problematik gelesen.

Hatte allerdings gehofft, dass mich das persönlich nicht betrifft.

Im Scan ist deutlich zu sehen, das noch schwache, junge, helle Haar und im gleichen Follikel ein starkes, dunkles Haar. Das neue Haar wird es nicht schaffen, wenn das alte Haar den Weg nicht freimacht....Der verhärtete Talg klebt es fest.

Da ich offensichtlich ein Problem mit zu viel Talg habe (auch das war auch im Scan gut sichtbar), muss ich nun zusehen, dass irgendwie zu begrenzen/ bestenfalls zu verhindern.

(häufiger Waschen, seltener Waschen....da bin ich nach wie vor ratlos)

Schön, dass es bei Dir besser wird!!!! Ich drücke Dir die Daumen, für ganz viel Nachwuchs :)
Auf meinem Kopf sieht es gerade sehr lustig aus.... im Stirn- und Schläfenbereich eins/zwei/drei Reihen igelkurze Haare. 8o

VG

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Sat, 04 Aug 2018 23:37:10 GMT

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

Hi Pauline

Aber hast du nun Hyperkeratose bzw wird das noch per Biopsie gesichert?

Und du hast nun so viel Neuwuchs und eigtl ja noch nicht wirklich etwas behandelt oder?
Schön auf jeden fall dass es nachwächst!

Mein HA ist noch immer sehr stark bzw ich habe das Gefühl jetzt durch die Hitze ist es wieder schlimmer geworden.. 500 pro Tag sind es sicher noch.
Parallel Neuwuchs aber nicht so viel wie nötig wäre. Es ist alles sehr schütter...

Pulsatilla, ja das ist bislang immer so gewesen dass es nachwächst.. Dieses Jahr hab ich aber das Gefühl es könnte nie wieder werden wie vorher.

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pauline_](#) on Mon, 20 Aug 2018 14:29:24 GMT

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

Hi lala,

nein, ich habe wohl keine Hyperkeratose, das war meine eigene (vermutlich Fehl-)Interpretation, weil von Verhärtungen/ Verhornungen die Rede war.

Vor einem Monat war ich ja „auch nur“ bei einer für HA ausgebildeten Friseurmeisterin mit einem Kopfhaut-Skangerät. Heute war ich nun bei dem Spezialisten, dessen Erfahrungen und Wissen viel umfangreicher sind.

Die (teilweise) Doppelbesetzung der Haarfollikel waren heute aber immer noch zu sehen....

Oh lala, 500 Haare, das ist schon eine Hausnummer! Ach menno!. :(
Aber ich vermute, dass es bei mir genauso ist.... Ich verliere gerade unendlich viele hauchzarte, neue Haare... fürs bloße Auge kaum sichtbar. Das wurde mir heute bei diesem erneuten Skan

gezeigt.

Ach, lala, es ist leider kein gesunder Nachwuchs, vor ein paar Wochen stand da doch noch eine gesunde, relativ lange Haarreihe und nun plötzlich eine kurze Hecke im Stirnbereich :wut:

Aber nun kommt die Überraschung.....für mich jedenfalls:

Der Spezialist heute sagte mir, dass meine HA-Schübe die Folge eines falsch behandelten, nicht ausgeheilten kreisrunden HA wären... Und Bingo, tatsächlich hatte ich vor 20 Jahren mal einen kreisrunden HA.

(Ein kleines Loch..... Ich bekam irgendwas mit Cortison und nach 6 Wochen war es dann wieder zu.)

Wow, wenn er Recht hat..... dann weiß ich endlich den Auslöser und man kann gezielt etwas dagegen tun. :)

Bin mir aber gerade nicht sicher, ob ich lachen oder weinen soll, weil er mir sagte, dass ich in 1,5 Jahren wieder volle schöne Haare haben werde. Das ist ebenso wunderschön, wie galaktisch weit entfernt...

Zu einem Teil der Behandlung gehört allerdings auch, das Minox auszuschleichen, damit die Kopfhaut wieder gesund werden kann..... was den Erfolg aber zunächst verzögern wird. Aber am Ende werde ich dann diese verhasste Abhängigkeit los sein.

Das Minox macht die Haar übrigens nicht nur sehr viel dunkler, stumpfer, und fettiger, es bewirkt leider auch, dass die Haare langfristig immer dünner! :wut: nachwachsen. Das wusste ich auch nicht, aber es wurde mir anhand des Kopfhautskans erklärt und gezeigt.

Ich wünsche uns allen hier volle, wunderschöne Haare, um die uns dann mal alle anderen beneiden können! :)

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [angorakatz](#) on Wed, 22 Aug 2018 20:30:05 GMT

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

Und was gehört noch zur Behandlung (außer das Minox auszuschleichen)?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Laila](#) on Mon, 10 Sep 2018 17:38:05 GMT

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

Huhu Mädels, hatte das Gefühl hier sind ein paar mit viel Ahnung ;) würde sich mal jemand meine Werte anschauen bitte?

Das wäre sehr lieb.

Dankeschön und VLG

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Thu, 13 Sep 2018 19:20:34 GMT

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

Hi Laila,

Ja, aber wo sind sie denn?

Vg lala

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Laila](#) on Sun, 23 Sep 2018 09:16:06 GMT

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

Hallo lala und hallo auch an alle anderen,

ich will erst einmal kurz etwas zu meinem Verlauf etc. schreiben. Ich bin 42 Jahre alt und habe seit etwa 7 Jahren Haarausfall bzw. komplett fehlenden Neuwuchs..

Somit ist es tatsächlich so, dass es sich seit 7 Jahren nur verschlechtert, ich hatte nie einen Stop wo sich der Status mal eine Zeitlang halten konnte. Wie ihr euch denken könnt habe ich sämtliche Ärzte mehrfach durch.

Betroffen ist vor allem die Stirn und die Seiten. Aber insgesamt sind die Haare licht geworden und ich habe etwa noch 1/5 der Haare, zudem sind sie fein und leblos wie Spinnweben.

Meine Hormonwerte waren immer in den unteren Bereichen, aber es wollte mir nie ein Arzt etwas verschreiben. Ende letzten Jahres hatte ich dann meine Hausärztin umzugsbedingt gewechselt welche nochmals alles getestet hat und sich daraufhin auf einen Versuch mit Utrogest und Gynokadin Gel einließ.

Das Utrogest nehme ich nun seit September/Oktober 2017. Das Gynokadin hatte ich erst genommen (nur einen halben Hub) hatte aber dann das Gefühl, dass es mir nicht gut tut. Ende März habe ich dann aber einen zweiten Versuch damit gemacht, habe es bis jetzt durchgezogen, aber habe auch das Gefühl dass mir nun wieder mehr Haare ausgehen.

Allerdings hatte ich auch im Herbst meistens mehr Ausfall.

Jetzt war ich wieder beim Blut abnehmen und sie meinte das Östrogen wäre immer noch sehr niedrig, Prog aber schon höher. Ich sollte das Prog reduzieren (geht aber nicht da man die Kapsel nicht teilen kann). Ich fragte sie dann wegen dem Verhältnis Ö zu Prog (weil ich vor Östrogendominanz Angst hatte) und habe dann aber gemerkt

dass sie halt einfach keine Ahnung hat. Was ich gemerkt habe ist, dass meine Periode unter der Einnahme der Hormone besser wurde, nicht mehr so schmerzhaft und auch nicht mehr so stark (Ferritinwert geht trotz Eiseneinnahme auch immer wieder in den Keller).

Und mir ging es von der Psyche her besser. Habe natürlich zugenommen und nehme gefühlt immer mehr zu.....(An den Haaren keinerlei Verbesserung und auch weiterhin kein neues Haar.

Meine weiteren Wehwehchen sind eine extreme ständige Müdigkeit, keinerlei Energie, ich komme trotz regelmäßigem Essen irgendwie immer in Unterzucker, öfters Schwindel, keine Verdauung und und und....

Ich würde in den nächsten Posts die Werte vor Einnahme und die Werte mit Einnahme einstellen und würde mich auf eine Meinung von euch freuen, hoffen.

Ich weiß nun auch nicht mehr weiter, soll ich die Hormone weiter einnehmen oder nicht?! Soll ich nochmals zu nem Arzt oder soll ich mir einfach eine Wig bestellen und alles sein lassen?! Fragen über Fragen....

Haarteil trage ich übrigens schon seit 4 Jahren oder so.

Viele liebe Grüsse an euch alle und schon einmal herzlichen Dank für's Lesen :)

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Laila](#) on Sun, 23 Sep 2018 09:21:07 GMT

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

Zyklustag 21-22 war das. Das sind die werte vor Einnahme.

Grrrr ich kann irgendwie weder fotos noch Datei anhängen. Geht das nicht mit handy?

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Laila](#) on Sun, 23 Sep 2018 09:58:40 GMT

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

Neuer Versuch.... Werte mit Hormoneinnahme. ZT 21 oder 22.

File Attachments

1) [20180910125144504.pdf](#), downloaded 98 times

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Sun, 23 Sep 2018 20:40:02 GMT

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

Hallo Laila

ich habe deine Werte überflogen... leider hab ich momentan kaum Zeit wg. Hausbau und Job.

Deine Werte liefern (mir) leider keine Hinweise auf eine Ursache deines Haarausfalls.

Ich glaube aber über eine Östrogendominanz musst du dir keine Sorgen machen, dein P ist im

Verhältnis zu Ö superhoch.

Also lieber versuchen den Ö Spiegel noch weiter hoch zu bekommen (Entweder mehr Gel, 2 x täglich, oder Estramon Pflaster, wenn dich das Geschmiere nervt).

Es wurde natürlich auch nicht alles untersucht. DHT habe ich nicht gefunden und auch kein DHEA und Vit D. (ggf fehlt noch mehr, die fallen mir nur spontan ein).

Ferritin / Eisen könnte noch höher sein, 70 - 80 als Ziel. Vllt kannst du über Ernährung noch was bewirken...Rindfleisch, Linsen etc?

Hast du schon mit Nahrungsergänzungsmitteln rumprobiert?

Weil du mit Müdigkeit kämpfst: nimmst du einen Vit-B Komplex? Wurden B Vitamine untersucht? Machst du Sport (hilft auch gg Müdigkeit), hast du Schlafstörungen?

Nimmst du Minoxidil bzw. hast es mal (mind 6 Monate) genommen?

Viele Grüße

lala

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Milena](#) on Tue, 02 Oct 2018 06:17:26 GMT

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

Hi,

Bei mir ist es genauso seit fast 10!!!! Jahren. Aktuell wieder ganz besonders schlimm. Wenn es sonst zum Herbst besser wurde wird es in den letzten Jahren schlimmer. Müsste eigentlich längst ein HT tragen. Oben geht's noch aber Nacken , Schläfen und Seiten sind katastrophal. Ausser Hormone hab ich alles durch.

VG Milena

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 02 Oct 2018 07:20:44 GMT

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

Hallo Laila,

irgendwie funkt die Zitate Funktion nicht...

wie lala schon sagte wären der DHEAS Wert (der wurde lt Befund bestimmt den solltest du irgendwo finden) und VitD noch interessant.

ad Ferritin: mein Wert ist nun bei 95. vorher auch so um die 30-40. Das ist auch völlig ok. Eisenzufuhr erhöht auch den Stoffwechsel in Tunorzellen und fördert Infektionen insofern bin ich damit vorsichtig. Hatte aber mit 20Jahre auch HA mit Ferritin 145....

in den Studien mag es eine Rolle spielen , isoliert statistisch betrachtet, aber eben nur als Wert, der wie andere (Vit D etc) leicht erniedrigt ist gegenüber Kontrollgruppe und zu einem bestimmten Stoffwechselsituation passt, welche HA auslöst. Keiner dieser Werte ist allein die Ursache für den HA - außer der Eisenmangel ist manifest.

Ebenso bei Vit D: die Werte sind bei allen ethnischen Gruppen relativ ident, selbst eine Studie an Sudamerikanern die den ganzen Tag sport ind er Sonne machen zeigt, dass der Vit D Wert sich im unteren Feld einpendelt. Hat also alles einen guten grund.

Dennoch: solltest du den Ferritinwert steigern wollen nimm ein Bisglycinat, das hat höchste Bioverfügbarkeit und kaum Interferenzen mit Kaffee etc und kaum Nebenwirkungen. Ich habe 40mg am Tag genommen, 3 Monate lang und konnte von 35 auf 95 steigern . Schau mal bei Amazon, ich hab Greenfood genommen, vertrage auch die anderen Präparate sehr gut von diesem Hersteller, allerdings empfehle ich es niemandem weiter, da die Produktion völlig unkontrolliert in den Niederlanden zu verläuft...dubios irgendwie, und die Qualität kann nicht garantiert werden.

Ansonsten schaut dein Befund aus wie meiner. Nichts zu finden, dennoch stimmt etwas Stoffwechsel nicht. Musst du Haareim gesicht zupfen?

Wenn du keinen ES in diesem Zyklus hattest, ist dein E2 immer noch ok, da müsste man einmal einen Eisprung erwischen und dann schauen!!

Ich nehme Prog vag. verordnet wurden 400mg (das haut ein Pferd um und ist nicht notwendig aus meiner Sicht) ich teile die Supp (werden in der Apotheke hergestellt) durch 5 entspricht das 80 mg vaginal und die nehme ich 10 Tage lang vor der Mens. Das reicht völlig aus um meine ersiode "menschenwürdig" ablaufen zu lassen (ohne Schemrzen und PMS) Der Körper produziert ja auch nur 20mg Prog am Tag.

Was du tun könntest: OPC nehmen 500mg 1-2 mal am Tag (erhöht die Follikelanzahl in Studien) , Vit D je nach Befund (in Maßen!) ohne VitD ist das Prog quasi nutzlos - ohne Cal und Mg ist Vit D nutzlos...und so geht es eben weiter im Stoffwechsel. Eine gute rund um Versorgung ist sicher gut, Omega 3 nicht vergessen. Aber nichts übertreiben.

Dein Haazyklus ist im Eimer, so wie meiner :(Meine Front wächst nur noch 1-2 cm und fällt wieder aus, sie werden immer weniger, sind dünn und kraftlos, solange sie aber kommen besteht Hoffnung den Zyklus verlängern zu können. Hast du PRP schon probiert?? Bei hat sich durch das PRP zumindest der Beginn des jährlichen Sheds verzögert, könnte ich es mir leisten würde ich eine Runde mit 4 mal im Abstand von einem Monat gönnen :)

Im Dezember kommt die FIDIA Lotion von Brotzu heraus, auch eine Lotion für die Frau. Die werde ich testen, sie wird teuer leider. Ev können wir gemeinsam testen und vergleichen?

Mein HA war heuer nicht ganz so schlimm wie in den letzten Jahren es gibt außer auch nur noch 20% der ursprünglichen Haare, daher ist es klar, dass es irgendwann weniger wird. Möglicherweise hilft das auffüllen von Eisen und Vit D und OPC doch ein wenig. Heilung kommt dadurch aber nicht. Das gefühl nichts" am Kopf zu haben ist schecklich ich habe mich an die wenigen Haare immer noch nicht gewöhnt und fahre ständig durch die Schläfen mit den Händen.

Habe zusätzlich mit Pfefferminzöl topisch begonnen, einmal täglich. Nach etlichen Versuchen löse ich nun 5% Pfefferminzöl in 70% Alkohol und trage 1-2ml Abends auf. Kribbeln muss es. Zumindest haben 2 weiße Haare an der Front auf braun gewechselt :) da sie aber nach 2 Monaten wieder ausfallen bekomme ich defacto gar keine weißen Haare...

so , habe keine Zeit zum korrektur lesen :) gefundene Fehler dürfen behalten werden :)

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Sun, 06 Jan 2019 18:24:57 GMT

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

Hallo

hier mal ein Update: nachdem ich im Mai/Juni/Juli ja ca. 50% meiner Haare verloren hatte, ist nun viel wieder nachgewachsen und so 5 cm lang. Leider sind die Haare aber zum ersten Mal nicht wie sonst vollständig nachgewachsen und es fallen bereits seit Monaten auch wieder kurze Haare aus (von 1 - 5 cm, also die neuen).

Ich habe nach wie vor keinerlei Miniaturisierung.

Ansonsten geht es mir körperlich ganz gut, nehme meine NEMs usw. Also Ursache wie immer völlig im Dunkeln.

Sonst war Winter eigtl (fast) immer Ruhe.

Nun ja...

VG! lala

Subject: Aw: Wer hat saisonalen HA, oder ein anderes wiederkehrendes HA Muster??

Posted by [lala](#) on Mon, 09 Dec 2019 18:15:23 GMT

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

Hallo zusammen,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und hier ein kleiner haariger Rückblick.

Mein Status hat sich 2019 sehr gut erholt und die Haare sind zu alter Pracht zurückgekehrt. Sie sind lang und dicht gewachsen.

Ich hatte Voltaren Sprays aufgekauft von den letzten Beständen und habe zudem ein inhaltsgleiches Spray im Ausland gefunden sodass ich mein altes Topical fortführen konnte:

Minoxidil + Voltaren (+ neu Sandalore).

Mein bislang (bei mir!) erfolgreichstes Topical.

NEMs hab ich arg schleifen lassen in letzter Zeit, hatte aber offenbar keine negativen Auswirkungen.

Euch allen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gesundes, glückliches neues Jahr.

VG lala
