
Subject: krasser Haarausfall und kein Ende

Posted by [Chris15](#) on Tue, 11 Jun 2019 08:58:23 GMT

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

Hallo zusammen,

ich bin neu hier, ziemlich verzweifelt und hoffe hier etwas Unterstützung zu finden.

Kurz zu mir: ich bin 56 Jahre alt und habe zwei erwachsene Kinder. Seit gut 4 Wochen habe ich mit diffusem Haarausfall zu kämpfen, der mich inzwischen so fertig macht, dass ich nur noch heulen könnte. Ich habe blondes, schulterlanges Haar und habe zeitlebens immer recht viele Haare gehabt, die stets dicht waren und rasant gewachsen sind. Ich bin seit gut 4 Jahren in den Wechseljahren und hatte außer massiven Hitzewallungen bis vor 2 Jahren und der ein oder anderen depressiven Verstimmung keine Probleme. Den Haaren ging es bislang immer gut und HA war nie ein Thema, auch wenn die Haare naturgemäß im Alter etwas ausdünnen. Ich habe einen stressigen Job und studiere nebenher seit über einem Jahr. Einfach ist das nicht, aber ich hatte schon oft sehr stressige Perioden im Leben, mit denen ich gut klar gekommen bin, bislang immer ohne HA wohlbermerkt.

Anfang März dieses Jahres bin ich ernsthaft krank geworden. Zunächst wurde eine Seitenstrangangina, Stimmbandentzündung, extreme Kurzatmigkeit und trockener Reizhusten mit Nebenhöhlenvereiterung und hohem Fieber festgestellt, die mit Antibiotika behandelt wurden. 10 Tage habe ich die Tabletten geschluckt und es ging mir immer schlechter. Dann wurde das Antibiotikum gewechselt, wieder eine 10-Tages-Kur, was nur wenig gebracht hat, denn schlapp war ich immer noch und Husten und das hohe Fieber blieben. Am Ende wusste der HNO auch nicht weiter und hat mich zum Internisten geschickt. Da waren bereits 3 Wochen ins Land gegangen. Der Internist hat dann nach einem CT eine atypische Lungenentzündung, hervorgerufen durch Chlamydien, festgestellt. Die ganze Lunge war befallen, also keine Kleinigkeit. Das dritte Antibiotikum, wieder 10 Tage, hat dann endlich geholfen und Ende April konnte ich wieder arbeiten gehen. Von den 7 Wochen krank sein, habe ich fast 4 Wochen mit Fieber im Bett gelegen und mich nur von Tee und Zwieback ernährt, weil nichts anderes drin blieb. In der Zeit habe ich 12 Kilo Gewicht verloren, die ich bislang auch nicht wieder zugenommen habe. Die Haare haben in der Zeit einiges durchgemacht, sie waren glanzlos, strohig und fielen auch aus. Aber alles im Rahmen, angesichts der Tatsache, dass ich 4 Wochen nur gelegen habe und das natürlich eine Belastung für die Haare ist.

Ungefähr Mitte Mai, also fast genau 2 Monate nachdem es mir am schlechtesten ging, begann der HA. Zunächst habe ich das gar nicht so registriert und mir gedacht, dass es eine Weile braucht, bis man nach einer so schweren Erkrankung wieder auf die Beine kommt. Inzwischen wird es immer mehr und die Haare sind merklich ausgedünnt. Die Kopfhaut am Oberkopf ist sehr empfindlich und gerötet, sie fühlt sich an manchen Tagen an wie nach einem Sonnenbrand. Seit gut 1 Woche ist der HA so krass, dass ich es mit der Angst zu tun bekomme. Im Schnitt 600-700 Haare pro Tag gehen verloren. Letzten Freitag waren es gefühlt noch mehr. Heute morgen habe ich die Haare mal gezählt, die beim morgentlichen Kämmen in der Bürste hingen. Es waren genau 1631 Haare (gestern dagegen sehr wenige, da ich das Haar den ganzen Tag zusammengebunden getragen habe). Nach dem Duschen heute morgen kam noch einmal ein ganzes Knäuel zusammen, gezählt habe ich die nicht mehr. Ich bin fassungslos und völlig fertig mit den Nerven.

Ich habe einen Termin beim Hautarzt gemacht, um untersuchen zu lassen, welche Ursache der HA hat. Ich hoffe, dass der Arzt schneller herausfindet, woran es liegt, als mir die Haare ausfallen. Hat jemand von euch schon mal etwas ähnliches erlebt?

LG
Christine

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Thu, 13 Jun 2019 09:25:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Christine,

ich vermute, Du hast einen krassen Mineralstoff- und Vitaminmangel, mir ging es mal ähnlich, es besserte sich erst, als NEMs hochdosiert eingenommen habe über Monate.

Lass Deinen Eisen-Status- Ferritin - überprüfen, nehme Ferro sanol duodenal, Kupfer, Vitamin-b-komplex, dazu extra hochdosiert Pantothensäure, Folat, nur aktiviert, Vitamin B 6 aktiviert, hochdosiert mind. 10 mg Biotin, Zink mind. 30 mg, Silicium, esse viele Haferflocken, überprüfe Kalium, Magnesium und VitaminD im Blut, Du wirst sicher an allem Mängel haben durch die schwere Krankheit und die extreme Mangel-Ernährung. Die brennende Kopfhaut hatte ich auch, wohl der Stress und der Mangel an sämtliche Nährstoffen.

Weiss genau, wie Du Dich fühlst, aber gib nicht auf, es dauert seine Zeit, aber wenn Du die Mängel ausgleichst, wird es besser werden und irgendwann aufhören.

Alles Liebe
Sissi

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Thu, 13 Jun 2019 09:31:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

P.S.: Nicht nur die Krankheit und die Mangelernährung sind schuld, auch durch Stress, ich habe Dauerstress der schlimmsten Art, werden Vitamine und Mineralstoffe im exorbitanten Maß benötigt und verbraucht - so meine Endokrinologin - und oft auch nur zu einem geringen Prozentsatz vom Körper aufgenommen, daher sind hohe Dosen erforderlich und zwar regelmäßig.

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Thu, 13 Jun 2019 09:35:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Noch eines: MSM - Schwefel, mal googeln - und OPC haben mir auch gut geholfen und tun es immer noch.

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Chris15](#) on Thu, 13 Jun 2019 16:11:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Sissi,
Ich danke dir so sehr für deine Worte, du glaubst nicht, wie erleichtert ich bin.

Gestern war ich beim Hautarzt. Der wusste sofort was los war. Er hat mir eine Lotion mit Bethametason verordnet, um erst mal Ruhe auf der Kopfhaut zu schaffen. Den Ferritinspiegel hat er messen lassen, Ergebnis steht noch aus. Anfang April (also knapp 4 Wochen nach Beginn der Erkrankung) lag der Eisenwert auf einem kaum messbaren Niveau, während der Ferritinwert bei irren 685 lag. Das soll wohl aber noch ungewöhnlich sein bei schweren Infektionen. Der CRP Wert lag bei 18, normal wäre 1 gewesen.
Der Arzt meinte es sei Geduld gefragt, bis sich alles wieder normalisiert.

Ich nehme schon das ein oder andere NEM, war aber unsicher, ob es nicht zuviel ist. Offenbar nicht, wenn ich deine Worte lese.

An die Dosierung muss ich also noch mal ran und hoffe, dass sich bald was in die richtige Richtung bewegt. An meiner Stressbelastung muss ich noch arbeiten, aber such da bin ich zuversichtlich, dass sich das machen lässt.

Nochmals vielen lieben Dank fürs Mutmachen.

LG
Christine

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Fri, 14 Jun 2019 07:17:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Christine,

Du brauchst mir nicht zu danken, ich freue mich sehr, wenn ich Dir ein wenig helfen konnte. Übrigens habe ich damals gegen die entzündete Kopfhaut crinohermal fem bekommen, enthält ein wenig Cortison, man träufelt es auf die Kopfhaut, 1-2 mal die Woche, hat mir sehr geholfen.

Man brauch keine Angst vor dem Cortison zu haben, wenn man es nur 1-2 mal die Woche nimmt

und nicht
oral, sondern topisch, also über die Kopfhaut.

Du scheinst einen guten Hautarzt zu haben, diese sind sehr rar.

Schreibe doch mal genau, was und wieviel Du an NEMs nimmst, auch Selen ist wichtig, Mangan, einfach alles.

Ich nehme alles hochdosiert aus den o.a. Gründen und die Endokrinologin, die auch noch Ernährungsberaterin ist, hat mir das ja sogar explizit geraten.

Wie heisst Deine Lotion, die Du vom Dermatologen bekommen hast?

Weiterhin alles Gute, drücke Dir ganz fest die Daumen.

Lieben Gruß
Sissi

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Chris15](#) on Sun, 16 Jun 2019 05:56:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Sissi,

der Hautarzt hat mir BetaGalen Lotion für die entzündete Kopfhaut verschrieben. Die Lotion enthält Betamethason, also Kortison. Die trage ich seit einigen Tagen abends auf und es scheint langsam zu wirken, denn die Rötung geht zurück. Zusätzlich eine Tinktur mit 3% Minoxidil, die nach dem Abklingen der Entzündung 2 mal täglich aufgetragen werden soll.

An NME nehme ich seit Jahren schon Vitamin D und Omega 3 Fischöl, da vor einigen Jahren mal durch Zufall ein kaum mehr messbar niedriger Vitamin D Spiegel festgestellt wurde beiviel zu hohem Blutdruck und Kolesterolinspiegel. Alles 3 hat sich seither auf einem Normalniveau eingependelt. Zusätzlich bislang in Absprache mit dem Hautarzt nur Pantovigar und Zink 9mg mit Vitamin E und A 2 mal täglich und reines Biotin 10mg ebenfalls 2 mal täglich. Eisen nehme ich nicht, da der Ferritinspiegel nicht bekannt war. Den Wert haben wir inzwischen auch, er liegt bei 238 bei einem Referenzwert von 13-150, also immer noch viel zu hoch trotz niedrigen Eisenspiegels. Irgendwas ist da also immer noch nicht in Ordnung und ich bin zur Abklärung zum Hausarzt überwiesen worden. Bei der Gelegenheit werde ich darum bitten, den kompletten Status an Vitaminen, Mineralstoffen und Leber- und Schilddrüsenwerten und vielleicht auch Hormone zu überprüfen. Ich denke, dass das Sinn macht zu wissen was fehlt, bevor ich ins Blaue hinein irgendwas nehme.

Derweil rieselt es munter weiter und ich gebe mir alle Mühe nicht durchzudrehen.

LG
Christine

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Sun, 16 Jun 2019 07:56:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Christine,

Minodixil also Regaine? das reizt die Kopfhaut doch extremst! Von der Lotion habe ich noch nie gehört.

Der Ferritin-Wert ist der Wichtige, nicht der Eisenwert, und bei Dir wird er durch die Entzündung falsch hoch angezeigt, in Wirklich wird er vermutlich sehr niedrig sein.
9 mg Zink sind gar nichts, nehme täglich 30 mg.

Du musst entscheiden, hätte ich auf die Ärzte gehört und diese Minim Dosen wie in dem völlig überkauften Pantovigar oder was ich hatte, fällt mir gerade nicht ein, früher abgesetzt und gleich hohe und möglichst EINZELDOSTEN der Vitamine genommen, hätte ich mir viel erspart. B-Vitamine werden ausgeschieden, völlig ungefährlich, nur Vitamin D; A und E reichern sich an.

Aber Minox in der Situation bei schon entzündeter Kopfhaut, ich fasse es nicht, aber vielleicht können Dir ja die Anwenderinnen hier etwas dazu sagen, ich hab das Teufelszeug nie genommen, belastet doch den gesamten Körper zusätzlich auch noch, ist nicht ungefährlich. Google mal.

ALles Liebe
Sissi

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Sun, 16 Jun 2019 09:51:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

P.S.: Bist Du informiert darüber, dass Minox ein shedding auslöst und dauerhaft genommen werden muss? Da gibt es hier im Forum viele Informationen dazu, aktiviere doch mal die Suchfunktion.

Den Hautärzten fällt nix anderes ein als Minox zu verordnen, weil sie keine Ahnung haben.

Wenn Du einen Vitamin- und Mineralstoffstatus Deines Blutes haben möchtest, geh zum Endokrinologen, da kostet es nichts und er untersucht viele Parameter.

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Chris15](#) on Sun, 16 Jun 2019 17:38:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sissi,

die Minoxidil-Lösung ist eine Mischung aus der Apotheke, denn das Zeug gibt es nicht nur von

Regaine. Benutzen tue ich es derzeit nicht, denn der Hauptbestandteil ist Alkohol, was bei entzündeter Kopfhaut kontraindiziert wäre. Außerdem wirkt es ja eh nur solange man es anwendet und behebt nicht die Ursache.

Bevor ich nicht die Blutwerte überprüft habe, wird erst einmal nur die Entzündung behandelt. Mein Hausarzt ist auch Internist und zudem spezialisiert auf Ernährungsphysiologie. Der ist zunächst die erste Anlaufstelle für die Blutuntersuchung. Sollte der nichts finden, werde ich ihn bitten mir einen Endokrinologen zu empfehlen. Kostentechnisch ist das eh egal, da ich privat versichert bin und die Kasse recht großzügig ist.

Was mich etwas irritiert hat, ist der hohe Ferritinwert, aber du hast sicher Recht, dass der auf die Entzündung zurückzuführen ist.

Vitamin B-Komplex aktiviert ist unterwegs, nur mit dem Eisen würde ich warten wollen, bis tatsächlich feststeht, dass zu wenig davon da ist. Zuviel ist nämlich auch nicht gut, wie ich gelesen habe.

Ich bin jetzt erst mal nett zu mir selbst, kümmere mich um die Kopfhaut und versuche aus dem Wechselbad der Gefühle herauszukommen und mir nicht zusätzlich Stress zu machen. Dann der nächste Schritt mit Blutbild. Gibt es außer Ferritin/Eisen, Mineralstoffen und Vitaminstatus noch andere Werte, die ich untersuchen lassen sollte? Ich dachte da an Hormonstatus, Schilddrüsenwerte oder Leberwerte.

LG
Christine

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Laila](#) on Sun, 16 Jun 2019 18:20:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Sissi,
könntest du vielleicht mal alles was du nimmst mit Marke und Angabe wieviel auflisten?
Das wäre super.
Vielen Dank und Lg

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Tue, 18 Jun 2019 06:56:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Laila,

mach ich in den nächsten Tagen, mir geht es gerade gesundheitlich sehr schlecht, und es dauert, bis ich alles aufgelistet habe.

Liebe Grüße
Sissi

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Chris15](#) on Tue, 18 Jun 2019 15:56:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Sissi,

was immer es ist, dass dich plagt, wünsche ich dir dass es schnell vorbei geht und gute Besserung!

LG
Chrisp

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Sat, 22 Jun 2019 08:01:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Christine,

vielen Dank, leider wird es eher schlimmer statt besser werden, werde massivst gemobbt seit 1,5 Jahren, nächtliche Folter durch stündliche Schläge auf den Laminatboden- ungedämmt - über mir, daraus resultierend massivste Herzprobleme u.v.m., ausziehen ist keine Option, da es hier keine Wohnungen gibt.

Wie geht es Dir inzwischen? Schilddrüse wird bei Stress stets in Mitleidenschaft gezogen, kannst Du mal testen lassen, Selen ist daher notwendig, aber den Wert im Blut überprüfen, bevor Du länger Selen substituierst, Leber? wird eigentlich bei jeder Blutuntersuchung überprüft, höchstens Du hast akute Probleme, Hormone? dachte ich anfangs auch, sind aber selten der Auslöser und Frauenärzte untersuchen ab einem bestimmten Alter selten den Hormonstatus, viele probieren es mit Progesteron, hab ich aus Verzweiflung auch versucht, hat mir eher geschadet - den Haaren - als genutzt.

Lieben Gruß
Sissi

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Sat, 22 Jun 2019 08:06:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Laila,

hab fast alles von Vitamexpress: Manganese, Copper, Vitamin B 6, Silicium, Biotin, OPC, MSM, Folat, Borrestschölkapseln, Vitamin B12, aktiviert
-Lutschtabletten, CHrom, ansonsten Ferro sanol 3x wöchentlich, täglich Zink 30 mg, bor-Tabletten, Vitamin B 5 500 mg täglich von greenleaves und ratiopharm-vitamin-b-komplex, Gelatinepulver von Abtei,
hoffe, das war alles, nehme nicht alles täglich bis auf die Vitamin B- Tabletten, sondern im Wechsel.

Lieben Gruß
Sissi

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Laila](#) on Sat, 22 Jun 2019 09:03:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sissi, puh das ist ja wirklich einiges ...ich werde mich mal schlau machen :d vielen Dank

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Chris15](#) on Sat, 22 Jun 2019 15:07:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Sissi,

ich kann das gut nachvollziehen, wie belastend es sein kann unbequeme Mitbewohner zu haben. Ich war vor vielen Jahren in einer ähnlichen Situation, die wirklich viel Nerven gekostet hat.

Vergangenen Mittwoch hatte ich den Arzttermin bei meinem Internisten, um den merkwürdigen Ferritinwert überprüfen zu lassen. Nach der ausführlichen Schilderung der aktuellen Probleme mit dem Haarausfall hat er sich in der Akte noch einmal alle Werte aus der Erkrankung im März/April angesehen und meinte, dass der letzte Bluttest Mitte April, also nach abgeschlossener Behandlung gegen die Lungenentzündung, einige auffällige Werte gezeigt hätten, die möglicherweise auf Probleme mit der Schilddrüse hinweisen könnten. Damals hat er das jedoch nicht weiterverfolgt, da es nicht ungewöhnlich sei, dass nach gerader beendeter Antibiotikaeinnahme und abklingender Entzündung die Werte eben nicht auf Normalniveau seien. Das gelte auch für den Ferritinwert, besonders wenn jetzt ohnehin noch eine Entzündung der Kopfhaut dazugekommen ist.

Er erwähnte auch die Möglichkeit einer Hypothyreose, eventuell ein Hashimoto, welche oft jahrelang unbemerkt bleiben und nicht selten bei Patienten mit Epstein-Barr-Virus erst durch eine akute schwere Infektion richtig angetriggert werden. Bemerkbar mache sich das dann in erster Linie durch permanente Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, ein Kloßgefühl im Hals, depressive Verstimmungen, sowie Haarausfall, der sich auch im Ausdünnen der Augenbrauen an den Enden bemerkbar macht. Na toll, dachte ich, denn das klingt doch alles sehr bekannt. Eine heftige Infektion mit EBV mit 4-wöchigem Krankenhausaufenthalt hatte ich vor 15 Jahren, das Virus bleibt einem lebenslang erhalten und steht in Verdacht auch Jahre später noch an der Ausbildung von Autoimmunerkrankungen beteiligt zu sein. Die anderen Dinge, wie permanent müde sein, Schlafstörungen und schräg drauf sein hatte ich immer auf zuviel Arbeit und die Wechseljahre geschoben. Aber vielleicht war es ja doch was ganz anderes.

Es wurden daher Blutproben entnommen zur Bestimmung der Schilddrüsenwerte und Antikörper, Eisen und Ferritin, CRP Entzündungswerte, Vitaminstatus (insbesondere D3 und B-Komplex), und noch ein paar andere Werte, die mir entfallen sind. Die Ergebnisse bekomme ich nächste Woche beim nächsten Termin. Der Arzt sagte, dass, falls eine Hypothyreose oder ein

Hashimoto naheliegt, man das gut medikamentös behandeln und zusammen mit einer Ernährungsanpassung kombiniert mit viel Bewegung und Stressabbau sogar völlig symptomfrei leben kann. In dem Fall wären jedoch weitere Untersuchungen notwendig, um die endgültig richtige Diagnose zu stellen, die Einstellung der Medikamente zu finden und ein passendes Ernährungskonzept zusammenzustellen.

Derweil hat sich die Kopfhautentzündung leicht gebessert, es brennt und schmerzt nicht mehr so heftig, ist aber immer noch ziemlich gerötet. Zufrieden bin ich damit nicht, denn nach 10 Tagen Kortisonlotion müsste sich da mehr getan haben. Nächsten Dienstag habe ich einen zweiten Termin beim Hautarzt. Mal schauen, was der dazu sagt.

Der Haarausfall ist gefühlt nicht mehr so krass wie noch vor 2 Wochen, 400-600 Haare am Tag sind es aber sicher immer noch, obwohl ich sie bewußt nicht mehr zähle (es ändert eh nichts, sonder macht einen nur kirre). Inzwischen habe ich gut ein Drittel meiner Haare verloren innerhalb der letzten 5 Wochen. Das kann man sehr gut am Haarzopf erkennen, der sehr viel dünner geworden ist. Konnte ich die Mähne vorher nur mit Mühe mit einer großen Haarklammer zusammenstecken, ist die Klammer jetzt viel zu groß und selbst eine kleine Klammer hält nicht mehr richtig. Ein Haargummi bekam ich vorher nur knapp zweimal um den Pferdeschwanz gewickelt. Jetzt muss ich drei Schlaufen wickeln und auch das rutscht immer wieder raus.

Ich warte jetzt erst einmal die Ergebnisse ab, denn es hilft nicht Gedankenkarussell zu fahren oder zu viel zu googlen.

LG
Christine

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Sat, 22 Jun 2019 15:37:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Laila,

hab noch Selentabletten, alternativ Paranüsse, Magnesium Pur S, Vitamin K2 und Vigantol 1.000, 3 x täglich, vergessen und Gelatinepulver von Abtei.

Hoffe, das war es, ach ja, ab und zu Lugolsche Lösung auf den Arm, da ich kaum Fleisch esse.

Lieben Gruß
Sissi

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Sat, 22 Jun 2019 15:53:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Christine,

es freut mich für Dich, dass sich der Haarausfall zumindest stark reduziert hat.
Die Hashimoto-Thematik ist mir sehr geläufig, habe auch eine eigenartige Schilddrüsenwerte-Konstellation, da wollten mir die Ärzte keine Hormone verschreiben. Ich wollte auch keine nehmen, da gerade die Schilddrüsen-Hormone bei vielen noch mehr Haarausfall auslösen, steht sogar im Beipackzettel.
Habe mich vor Jahren im ht-mb-Schilddrüsenforum angemeldet und durch dieses auch erst erfahren, dass man Vitamine etc. nicht in Mini-Dosen zuführen soll, um Erfolge zu erzielen und viele gute Denkanstöße erhalten, hat mir sehr geholfen, dadurch hab ich dann die Problematik sukzessive in den Griff bekommen.

Problem ist halt, dass die Haare, die verloren gingen, nicht mehr wiederkommen, gerade, wenn man keine 30 Jahre mehr ist.

CRP zeigt Entzündung der Kopfhaut an??? Dachte nur, der inneren Organe, bei mir war und ist der CRP stets total unauffällig.

Ich weiss nicht, wie stark cortisonhaltig die Lotion ist, ich habe damals mehrere Monate 2 x wöchentlich crinothermal fem benutzt, hat geholfen.

Das googeln verursacht noch mehr Stress, aber ich konnte damals einfach nicht damit aufhören, kann das gut nachvollziehen.

Kloßgefühl im Hals kann auch ein Symptom von geschwächten Nebennieren sein, damit kennt sich fast kein Arzt aus. Nebennierenschwäche und Schilddrüsenprobleme gehen oft Hand in Hand.

Google mal nach adrenal fatigue, da wirst Du Dich sicherlich auch in einigen Symptomen wiederfinden, deswegen nehme ich auch hochdosiert Vitamin B 5, Magnesium, Zink etc.

Übrigens, wenn es sich nur um unangenehme Mitbewohner handeln würde, damit könnte ich leben, diese wollen mich durch ständigen Schlafentzug, auch nachmittags, und ständiges gewaltsames Wecken bis zu 11 mal pro Nacht aus der Wohnung bzw. auf den Friedhof expedieren. Aber das ist ein anderes Thema, verursacht nur extremsten Stress.

Wenn Du diesen reduzieren kannst in Deinem Fall, dann versuche es unbedingt, auch wegen Schilddrüse und Nebennieren.

Ein schönes Wochenende.

Lieben Gruß und Kopf hoch, es wird schon, gerade bei dem Thema Haare benötigt man sehr viel Geduld, einige Monate mit Sicherheit, auch wenn es extrem schwerfällt, die Angst, dass es nicht aufhört, ist ja stets latent vorhanden.
Sissi

Hallo Sissi,

die Ergebnisse des Blutbildes habe ich diese Woche bekommen und ausführlich mit meinem Arzt besprochen.

Der Vitaminstatus ist in Ordnung, besonders B-Vitamine sind reichlich vorhanden, einzig Vitamin B6 liegt weit über der Norm. Mikronährstoffe liegen alle im optimalen Bereich.

Cholesterinwerte (LDL und Non-HDL) und Harnsäure sind allerdings zu hoch. Eisenstatus ist auch in Ordnung, außer der Ferritinspiegel, der durch eine Entzündung der SD zu hoch ist, ebenso wie der CRP.

Bei den Schilddrüsenwerten sieht das allerdings ganz anders aus. Dort wurden alle Werte untersucht, einschließlich der Antikörper. Während der TSH, fT3, fT4 sowie der TSH-Rezeptor AK alle im Normbereich liegen, schreien die Antikörperwerte einem die Diagnose Hashimoto förmlich entgegen. Ein Ultraschall der SD hat dann auch bestätigt, dass nicht mehr allzuviel von ihr übrig ist. Damit hätte ich jetzt gar nicht gerechnet. Oder anders gesagt, wird aus dem, wie es mir in den vergangenen 5 Jahren so ergangen ist, endlich ein Schuh draus. All die kleinen Zipperlein und die Schlafstörungen sowie die Gewichtszunahme von rund 10 Kilo wurden nämlich durch die Wechseljahre erklärt, was man eben hinnehmen müsse. Der kleine Rest der SD deutet allerdings darauf hin, dass ich schon seit Jahren mit einem latenten Hashimoto rumlaufe, ohne es bemerkt zu haben.

Seit Donnerstag nehme ich jetzt LT morgens und hochdosiertes Selen abends, achte darauf viel Wasser zu trinken (trinke viel zu wenig, selbst bei Hitze), dazu nur noch Omega-3 und Zink (mit Vitamin A/E/Biotin).

In knapp 3 Wochen wird kontrolliert, um zu sehen ob und wie die Medikamente anschlagen und die Dosierung ggf. anzupassen. Jetzt werde ich mich erst einmal in die Thematik einlesen und schauen wie ich mit Anpassung von Lebensstil und Ernährung unterstützend machen kann. Das werde ich dann auch mit meinem Arzt besprechen, der, wie der Zufall es will, auch Ernährungsmediziner ist, viele Patienten mit Hashimoto hat und die Erkrankung nicht nur rein schulmedizinisch behandelt.

Derweil hat sich der Haarausfall gelegt. Interessanterweise begann dieser genau 11 Wochen nach Beginn meiner Erkrankung im März und dauerte genau 7 Wochen, nämlich so lange wie ich krank war. Es fallen immer noch Haare aus, aber das hält sich knapp oberhalb des Normalen und es wird täglich weniger, was rieselt. Rund die Hälfte der Haare sind in der ganzen Zeit ausgefallen, zum Glück hatte ich ziemlich viele Haare, sodass sie jetzt zwar reichlich ausgedünnt sind im Vergleich, aber es ist noch erträglich. Die Kopfhaut ist noch nicht ganz da, wo ich sie haben will, aber es bessert sich spürbar.

Alles in allem habe ich wohl Glück gehabt, denn wie es scheint, war die schwere Lungenentzündung mit anschließendem Haarausfall der glückliche Zufall, der zur Diagnose geführt hat.

LG
Christine

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Sun, 30 Jun 2019 13:40:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Christine,

was mich nur wundert, dass sich der Haarausfall so schnell gelegt hat, bei LT-Einnahme kannst Du allerdings damit rechnen, dass er wiederkommt, lese mal im ht-mb-Forum.

Das ist eine Mär, die angebliche Gewichtszunahme in den Wechseljahren, ich wiege nach wie vor 52, 53 kg, ebenso dünne Haare im Alter. Meine Mutter musste noch mit Ende Siebzig sich regelmäßig die Haare ausdünnen lassen beim Friseur.

Schön, dass Du einen guten Arzt hast, solche Ärzte sind rar gesät, in unserer Stadt kennt sich nur einer mit Hashimoto aus, da strömen Menschen aus anderen Städten hierher, und die Einheimischen ergattern keine Termine mehr.

Generell ist dies ein Gebiet wie auch das der Nebennieren, bei dem die Arztfindung wie ein Sechser im Lotto ist.

Wurden Deine Nebennieren getestet? Sollte man vor Einnahme von LT.

Wäre schön, wenn Du weiter berichten würdest.

Alles Gute Dir!

Lieben Gruß
Sissi

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Wed, 07 Aug 2019 11:37:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie geht es Dir inzwischen?

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Chris15](#) on Thu, 08 Aug 2019 16:05:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sissi,

Danke der Nachfrage.

Mir geht es soweit gut. Ich war vor 3 Wochen zur Kontrolle der Schilddrüsenwerte, nächste Woche ist die nächste Kontrolle. Ist natürlich zu früh zu beurteilen wie es läuft, aber die erste Kontrolle zeigt schon mal in die richtige Richtung.

Ich habe die Ernährung komplett umgestellt und bin mitten in einer Eliminationsdiät. Fest steht, dass ich Nüsse und Gluten leider nicht mehr vertrage.

Der Haarausfall hat sich gelegt, 2/3 der Haare sind dabei draufgegangen. Die ersten Zupfel

wachsen nach, aber ich sehe ziemlich gerupft aus. Die Kopfhautentzündung geht nur sehr langsam zurück. Inzwischen ist aber klar, dass das mit der Entzündung der Schilddrüse zusammenhängt. Bleibt die Hoffnung, dass sich das legen wird, wenn die Entzündung der Schilddrüse abgeklungen ist.

LG
Christine

Subject: Aw: krasser Haarausfall und kein Ende
Posted by [Sissi](#) on Fri, 09 Aug 2019 12:06:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Christine,

danke für Deine Rückmeldung.

Hört sich doch sehr positiv an, vor allem, dass die Haare wieder nachwachsen, ist doch super und nicht selbstverständlich. Freue mich sehr für Dich!

Schade, dass Du keine Nüsse mehr verträgst, da sie so viele Mineralstoffe und Vitamine enthalten.

Hat Dir Cortison für die Kopfhaut nicht geholfen? Hatte das crinohermal fem, da hat sich die Entzündung rasch gegeben.

Wünsche Dir, dass es so positiv weitergeht.

Freue mich, wenn Du wieder einmal von Deinen Fortschritten in einigen Wochen berichten würdest. Ist doch immer interessant zu lesen, wie es weitergegangen ist. Leider melden sich die wenigsten Foristen noch einmal.

Alles Liebe
Sissi
