
Subject: meine HA-Story

Posted by [Rosinchen](#) on Sat, 28 Nov 2020 23:08:35 GMT

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

Hallo zusammen, :p

ich bin schon lange Zeit stille Mitleserin in diesem Forum und habe nun beschlossen, mal meinen "HA-Weg" hier zu posten, vielleicht hat der ein oder andere ja noch eine Idee. Ich bin 21 und leide nun schon seit 2 Jahren an Haarausfall, meiner Meinung nach fallen mir die Haare diffus über den ganzen Kopf verteilt aus. Von meiner ehemals dicken Mähne ist weniger als 20 Prozent noch übrig. Geheimratsecken sind sichtbar, die Haare an den Seiten, Oberkopf, Hinterkopf komplett ausgedünnt. :| Mein Scheitel ist nicht wirklich breiter geworden. Meine Ausfallrate ist ungefähr bei 200 Haaren täglich. Ich war schon bei mehreren Ärzten mit der Diagnose diffusem Haarausfall, eine Ursache konnte mir jedoch keiner nennen. Schilddrüse ist in Ordnung, Eisenmangel auch schon längst behoben (Ferritin von 15 auf 50 angehoben, hat die Haare jedoch nicht gejuckt...), B-Vitamine und Zink passen auch. So... dann wurden die Hormone bestimmt, woraufhin PCO vermutet wurde, was jedoch nicht bestätigt werden konnte (keine Zysten oder Zyklusunregelmäßigkeiten, nur Haarausfall und leichte Akne). Ich poste hier mal kurz meine Werte:

Blutentnahme am 19ten Zyklustag:

FSH 8.36 (1.38 - 16.69)

LH 28.10 (0.56 - 89.08)

LH/FSH 3.36 (<2)

SHGB 64.6 (34.4 - 147.7)

Progesteron 0.9 (0.5 - 25)

E2 239 (10 - 367)

Testosteron 0.79 (0.14 - 0.56)

DHT 1104 (24 - 368)

FAI 4.2 (0.4 - 8.4)

Androstendion 5.35 (0.24 - 4.31)

DHEAS 507 (123 - 323)

Mein Progesteron war deutlich zu niedrig für die Lutealphase, Utrogest hat jedoch nur bedingt geholfen. Mein DHT-Wert ist extrem hoch, dort liegt wahrscheinlich der Hase begraben meiner Meinung nach. Wobei ja auch oft gesagt wird, dass es völlig egal ist, wie der DHT-Serum-Wert aussieht, sondern es nur auf die Konzentration in den Haarwurzeln ankommt. Stimmt das denn so?

Nun wurde mir erneut Blut abgenommen (8ter Zyklustag):

LH 9.06

FSH 7.94

Progesteron 0.78

E2 51.3

Cortisol 24.6 (5 -25)

17 OHP 1.246 (0.6 - 3.6)

Androstendion 5.36 (0.24 - 3.6)

DHEAS 406 --> evtl hat Progesteron doch was bewirkt ?:

Prolactin 22.1 (< 25)

ACTH 57.73 (5 -4 0)

Cortisol wurde später nochmals gemessen, war aber dann im Normbereich (16).

Zunächst habe ich es mit bioidentischem Progesteron versucht (wie schon geschrieben), jedoch hat das nur bedingt was gebracht. Vor einem Monat habe ich mit Regaine angefangen und um die Androgene etwas zu senken nehme ich nun auch die Maxim (Valette-Generikum), die ja antiandrogen wirken sollte. Ich hatte die Hoffnung eigentlich schon aufgegeben, dass irgendwas wirkt, aber wer weiß, vielleicht wirkt die Kombi aus Minox und Pille ja. Es ist noch zu früh, um Neuwuchs zu beobachten. So, was meint ihr zu dem Ganzen? Ich bin mittlerweile nämlich ziemlich verwirrt, was ich glauben soll, da mir ja wie gesagt kein Arzt eine Diagnose stellen konnte. Weiblicherseits ist niemand in meiner Familie von Haarausfall betroffen, auf männlicher Seite eben die typische spät eintretende AGA. Aber wie ich gelesen habe, tritt AGA bei manchen ja auch diffus auf... Aber so schnell voranschreitend? Wäre echt dankbar für eure Meinungen, ich weiß nämlich schon lang nicht mehr weiter.

Liebe Grüße,
Rosinchen

Subject: Aw: meine HA-Story
Posted by [Sissi](#) on Tue, 01 Dec 2020 16:39:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Rosinchen,

mir fällt Dein sehr hoher ACTH-Wert auf, wurde dazu nichts gesagt?
Das würde auf ein Nebennierenproblem hindeuten u.a., dazu passen auch die ausgedünnten Seiten und die Geheimratsecken, kenne das Problem, entsteht primär bei burnout, also viel Stress, Überforderung.

Lese mal im Netz was dazu, z.B. adrenal fatigue, Nebennierenschwäche, ob Du da Affinitäten entdeckst. Zudem könnte der Ferritin-Wert höher sein, 50 ist nicht viel und hochdosierte B-Vitamine, Biotin, Methylcobalamin etc. und auch Kupfer sind hilfreich.
Bei Nebennierenschwäche auch Vitamin B 5, Magnesium sollte täglich genommen werden.

Zink und Eisenpräparate immer zeitversetzt einnehmen, z.B. morgens Eisen, abends Zink, ebenso Kupfer nicht gleichzeitig. MSM und OPC schon mal probiert?

Warst Du bei einem Endokrinologen?

Drück Dir die Daumen, dass es bald besser wird.

Viel Haferflocken essen ist auch gut für die Haare, aber keine Fertigmüslis, sondern einfach Haferflocken pur mit Quark, Milch oder in Wasser eingeweicht.

Liebe Grüße
Sissi

Subject: Aw: meine HA-Story

Posted by [Rosinchen](#) on Mon, 14 Dec 2020 12:28:23 GMT

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

Hallo Sissi,

danke für deine Antwort und deine vielen Tipps.

Ja, ich war schon beim Endokrinologen, da wurde unter anderem ja auch der hohe ACTH-Wert festgestellt und daraufhin das Cortisol nochmal gemessen, welches dann aber wieder im Normbereich war. Wäre das nicht der Fall gewesen, hätte ich noch mehrere Tests machen müssen. So jedoch schien alles zu passen. Die typischen Symptome einer Nebennierenschwäche habe ich eigentlich nicht, körperlich passt bei mir alles.

B-Vitamine und Eisen supplementiere ich regelmäßig und Haferflocken esse ich eigentlich täglich zum Frühstück. :nod: Allgemein ernähre ich mich relativ gesund. Wie gesagt, ich habe schon einiges in den letzten Jahren ausprobiert.

Leider glaube ich langsam doch, dass es eine androgenetische Alopezie sein wird, die halt noch verstärkt ist durch die erhöhten Androgene. Das wäre zumindest eine Erklärung, warum mir die Haare so stark ausfallen. Viele schreiben ja, dass sie auch ein recht diffuses Ausfallmuster haben. Ist halt echt traurig, dass sowas schon mit 19 auftritt und es wirklich jeden treffen kann, selbst unvorbelastet. Bis jetzt scheint aber wenigstens Regaine ganz gut zu wirken, der Ausfall ist nach fast 2 Monaten reduziert. Bis man optisch eine Verbesserung bemerkt, wird es denke ich noch etwas dauern. Aber ich werde dem Ganzen wenigstens mal ein Jahr eine Chance geben.

Lg,
Rosinchen

Subject: Aw: meine HA-Story

Posted by [Rosinchen](#) on Mon, 14 Dec 2020 12:43:42 GMT

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

Ach ja, Zink nehme ich auch, OPC auch schon versucht, Biotin, B6, B1 und weitere B-Vitamine teilweise in Einzeldosen und eigentlich sämtliche NEMs in denen ich Mängel hatte. Ich weiß echt nicht, ob ich auf dieser Schiene noch was erreichen kann, auch wenn es natürlich so schön wäre. Mir ist Regaine eigentlich total suspekt, und ich weiß auch, dass das aus gesundheitlicher Sicht keine Dauerlösung ist, aber ich war langsam verzweifelt.
