

---

Subject: Diffuser Haarausfall oder AGA

Posted by [Lisa80](#) on Sun, 07 Feb 2021 15:39:11 GMT

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

---

Hallo ihr lieben,

Ich (29) war bisher immer nur stille Mitleserin hier, nehme jetzt aber mal meinen Mut zusammen und versuche euch meine Leidensgeschichte zu erklären. Ich habe nämlich das Gefühl ich mutiere zu einem psychischen Wrack und verliere dabei denn Bezug zur Realität hinsichtlich meiner Haare.

Ich weiß nicht wann das alles angefangen hat, jedoch habe ich vor ca. 2 Jahren festgestellt, dass mein Haar auf dem Oberkopf Lichter wird. Wenn ich unter hellem Licht stehe, im Bad oder auch in der Sonne, sehe ich teilweise meine Kopfhaut, mal mehr mal weniger. Außerdem habe ich extreme Geheimratsecken bekommen und mein Haaransatz geht gefühlt zurück.

Glaube ich alles zumindest... wie gesagt mein Bezug zur Realität geht langsam flöten, oder vllt auch nicht?

Ich hatte nie mega dickes Haar, allerdings waren es schon mehr als jetzt.

Geheimratsecken hatte ich als Kind schon etwas, allerdings schwer zu sagen ob es nun mehr ist. Meine Mama hat jedenfalls immer gesagt das ich sehr langsamen und spärlichen Haarwuchs als Baby hatte und alle meinten ich wäre ein Junge. ;)

Letztes Jahr im November bin ich dann zu einer Hausärztin, auf welche ich durch einen TV Beitrag aufmerksam geworden bin. Sie hat ein Blutbild gemacht und mir diverse Tabletten verschrieben u.a. Eisen, LGlutation, Vitamin D, Natriumselenit. Außerdem Alphaestradiol was ich morgens und Abends auftragen soll. Meinte aber ich hätte neben den Mängeln auch AGA. Diese Diagnose hat sie aus 2 Metern entfernen und ohne mir auf den Kopf zu gucken gestellt. (Opas haben beidem eine Glatze/teilglatze, sonst haben alle, vor allem meine Mutter, sehr volles Haar)

Schilddrüse und Darm sind wohl in Ordnung laut Labor.

Bald nehme ich alles fleißig knapp 3 Monate (nächster Termin in 2 Wochen). Am Anfang hatte ich das Gefühl es hätte sich etwas verbessert, allerdings glaube ich aktuell es war vllt nur Einbildung?

Oder bin ich zu Ungeduldig?

Ich nehme übrigens seit mind. 1,5 Jahren die Pille (Lisette (Belara)) nicht mehr und habe mir Februar letzten Jahres wegen meiner neuen Beziehung die Kupferspirale einsetzen lassen.

Ich sollte vielleicht noch dazu erwähnen das ich (idiot) die letzten 5 Jahre immer mal wieder extreme diäten durchgezogen habe. Während diesen habe ich mich Monate lang fast nur von Salat ernährt und nur 1x am Tag gegessen. Deshalb waren meine Nährwerte wahrscheinlich auch so im Eimer, und das obwohl ich vor dem Bluttest schon über ein halbes Jahr normal gegessen habe. (Z.B.Ferritin 40)

Ich gehe davon aus das sich mein Körper in den 5 Jahren nie wirklich erholen konnte.

Aufgrund dieser Tatsachen finde ich die Diagnose AGA etwas früh daher geholt oder wie sehr

ihr das?

Ich würde mich sehr über eure Geschichten, Vergleiche und Einschätzungen freuen! <3

Ich hänge euch auch noch ein paar Bilder an, das Hilft sicher dabei meinen Haarstatus besser einzuschätzen. :)

Das erste Bild ist mein Scheitel heute.

### File Attachments

---

1) [Screenshot\\_20210207-163751\\_Gallery.jpg](#), downloaded 1172 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Sun, 07 Feb 2021 15:43:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dezember 2019

### File Attachments

---

1) [Screenshot\\_20210207-164208\\_WhatsApp.jpg](#), downloaded 1041 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Sun, 07 Feb 2021 15:54:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Frontal

File Attachments

---

1) [20210207\\_165309.jpg](#), downloaded 982 times



---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Sun, 07 Feb 2021 15:56:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geheimratsecken von oben

File Attachments

---

1) [Screenshot\\_20210207-165552\\_Gallery.jpg](#), downloaded 900 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Sun, 07 Feb 2021 16:00:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geheimratsecken beide Seiten

File Attachments

---

1) [20210207\\_165927.jpg](#), downloaded 832 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Sun, 07 Feb 2021 16:03:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haarstatus hinten  
Welchen ich auch sehr komisch finde aufgrund der hellen Umrandung des Scheitels.  
Ist das diffuser Ausfall?

#### File Attachments

---

1) [Screenshot\\_20210207-170147\\_WhatsApp.jpg](#), downloaded 949 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Sun, 07 Feb 2021 18:41:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lisa,

Das Muster sieht tatsächlich, finde Ich, nach AGA aus, aber das heisst ja nicht, dass es in diesem Tempo unbedingt so weiter geht.

Bei mir war das ähnlich in den Jahren(Bin jetzt 56)und es hat sich  
Eigentlich, von den Ecken her gesehen, nicht wirklich verschlechtert.

Was ich immer wieder feststelle: extreme Diäten, zu wenig Kalorien bzw  
Nährstoffe führen oft zu HA oder triggern diesen zumindest.

Wenn man in Foren für Übergewichtige guckt, die stark abgenommen haben,  
Hört und sieht man immer wieder von dünner werdenden Haaren.  
Also genug Kalorien sind schon super wichtig für normales  
Haarwachstum.  
Das sollte man nicht unterschätzen.

Die Ergänzungen und auch das Haarwasser, das Du nimmst,  
Finde ich gut und schadet nicht.( Denke ICH ).  
Ansonsten musst Du wohl noch Geduld haben.3 Monate  
Sind wenig.

Denk immer daran: Selbst, wenn die Haare so wenig werden SOLLTEN,  
Dass Du damit sehr unglücklich bist, gibt es Lösungen!!!!

Versuchen, es nicht zum alleinigen Lebensmittelpunkt zu machen, ich weiss,  
Ist schwer.

Liebe Grüsse

Jolina

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Sun, 07 Feb 2021 18:47:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

.....ausserdem: guck doch mal auf alten Kinderbildern, ob die Ecken  
Tatsächlich grösser geworden sind...  
Ich kenne Kinder, die hatten das von Beginn an.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Sun, 07 Feb 2021 18:49:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...zudem sehe ich zu dem Frontalbild von 2019 keine Verschlechterung,  
Vielleicht eher Verbesserung.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Sun, 07 Feb 2021 20:31:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Abend Jolina,

Vielen Dank für deine Einschätzung!

Ich klammere mich aktuell noch sehr daran das der Großteil der fehlenden Haare am Nährstoffmangel liegt...oder vielleicht eine Hormonstörung, einen Test dazu habe ich noch nicht machen lassen.

Wie ist das bei einer AGA? Auf den Bildern kann man erkennen, dass ganz viele Haare auf meinem Oberkopf (aber auch ein paar an den Seiten) nur ca. 5-7 cm lang sind.  
Kann man sagen ob das wachsende Haare sind oder ob diese sich gerade zurück bilden?

Ich habe ja eine Scheitelverbreiterung sowie Geheimratsecken und die Front geht zurück. Frauen haben doch in der Regel eher mit dem femininen Typ (Scheitel) zu kämpfen... oder kann es sein das ich vom Typ her beides habe? Feminine und maskuline AGA? Gibt es solche Fälle? ... das wäre natürlich übel.

Achso, was denkst du denn zum Hinterkopf? Habe ich dort auch AGA?  
Ich dachte eigentlich die Haare dort sind immun dagegen.

Ich bin aktuell schon super unglücklich, ich erwarte keine Wunder allerdings ist es belastend keine Verbesserung zu sehen obwohl man doch so viel Präparate schluckt.  
Zudem kommt die Ungewissheit wie weit das ganze voranschreitet wird...ich habe gelesen das AGA in den Wechseljahren erst richtig los geht und das macht mir angst.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Sun, 07 Feb 2021 21:01:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lisa,

Da bin ich überfragt, aber wenn Dich das so detailliert interessiert,  
Kann man das sicherlich im Internet nachlesen.

---

Ich persönlich glaube inzwischen, dass niemand mit Sicherheit Verläufe sicher voraussagen kann.  
Viel kann sich noch ändern.

Ja, mit Beginn der Wechseljahre bekommen recht viele Frauen Haarausfall, Aber auch nicht ALLE.  
Wer weiss... bis DU in den Wechseljahren bist, ist die Forschung hoffentlich Schon wieder ein Stück weiter.;

Hormone mal durch checken lassen ist erstmal eine gute Idee.  
Manchmal haben wir auch so Phasen im Leben, in denen zum Beispiel Verstärkt Haare ausgehen , sich Ecken bilden und es evt.insgesamt etwas Lichter wird, Aber dann wieder für Jahre stagniert.

In meinem Leben hatte ich mal Geheimratsecken und Jahre später waren sie wieder zu gewachsen....alles durch...

Zieh jetzt erstmal das Programm mit Nahrungsergänzung und Tinktur durch, lass die Hormone testen und iss' genug .( wenn ich mir das erlauben darf, zu sagen ).

Mehr kannst Du zur Zeit nicht tun.  
Stress und die Sache zum Wahn werden lassen, macht es nur schlimmer.

Kannst ja noch Minoxidil probieren.Ich hab es leider nicht vertragen und Ich halte es auch für nicht unbedenklich.

Jolina

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Sun, 07 Feb 2021 21:05:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast Du eigentlich mal ein Trichogramm machen lassen ?  
( ich hoffe, das heisst so ) ;)  
( Haare beim Dermatologen raus ziehen und untersuchen )

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Sun, 07 Feb 2021 21:09:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht noch Cortisol testen lassen ( Stresshormon) .

Macht ua auch Haarausfall.  
Überhaupt Fehlfunktionen der Nebenniere.( unter Vorbehalt, erlesenes Wissen,  
Bin kein Mediziner)

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Sun, 07 Feb 2021 21:29:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Jolina,

Ich bin auch kein Fan von dieser Minoxidil Geschichte, ich habe es zwar noch nicht ausprobiert, allerdings mag ich den Gedanken nicht "ein Leben lang" medizin auf meinen Kopf zu schmieren. Außerdem kostet der Spaß auf lange Sicht auch ordentlich.

Ich wäre da doch eher für die nachhaltigere Variante > Haartransplantation.  
Damit könnte ich zumindest das Problem mit den Geheimratsecken akzeptabel lösen.  
Bzgl. HT muss ich mich aber erst noch etwas mehr informieren.  
Jedoch gefällt mir eine HT auf den ersten Blick, Haar- Zeit- und Kostentechnisch gesehen besser.

Nein das habe ich noch nicht machen lassen, habe aber einen Termin beim Dermatologen am 15.02. Da werde ich ihn mal auf Trichogramm und Trichoscan ansprechen und wahrscheinlich auch einen Termin für eine der Untersuchungen ausmachen. Ich hoffe dann herrscht endlich Klarheit.

Bis dahin möchte ich mich mit der 2-Meter Entfernung Diagnose der Hausärztin auch nicht abfinden. Fande das schon sehr schade das sie meine Haare nicht aus der Nähe angeschaut hat, ich finde das gehört dazu. Hätte ich Rötungen o.ä. auf der Kopfhaut hätte sie das sicher nicht gesehen.

Vor allem beim zweiten Termin kam ich mir sehr abgefertigt vor.  
Sie hat alles was ich nehmen soll (ua. Von ihr hergestellte kapseln für 75,-) auf den Tisch gepackt und meinte ich soll es 3 Monate nehmen. Meine Fragen dazu hat sie nur sehr lustlos und Abfertigend beantwortet.

Deshalb auch der Wechsel zu einem, hoffentlich anständigen Dermatologen.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Mon, 08 Feb 2021 08:08:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen Lisa,

Zugegeben: Das mit den von ihr hergestellten Kapseln für 75 Euro hört sich nach " Abzocke" an.

Das wusste ich ja nicht.

Sicher eine gute Idee, noch mal jemand anderen zu kontaktieren.

Übrigens ist Zink und generell Aminosäuren auch noch wichtig für Gesunde Haare und vieles mehr.

Allerdings würde ich vorher abklären, ob wirklich dbzgl.ein Mangel Vorliegt.

Bist ja bereits gut im Thema eingelese und hast schon Alternativen im Hinterkopf.

Wie gesagt, wie auch immer es sich entwickelt, es wird einen Weg geben.

Alles Gute für Dich.

Liebe Grüße

Jolina

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Mon, 08 Feb 2021 14:34:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jolina,

Danke das du mir so fleißig und lieb antwortest, fühl dich gedrückt dafür!

Zink ist in Ordnung laut Blutbild.

Ich warte nun einfach mal Trichogramm/Trichoscan ab und hoffe es ist doch keine AGA. Und wenn doch habe ich Gewissheit und kann dementsprechend planen.

Ich melde mich dann aber auf jeden Fall noch mal mit den Ergebnissen.

Bis dahin alles Gute und bleib gesund :)

LG  
Lisa

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Mon, 08 Feb 2021 17:00:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das finde ich gut ( mit dem Melden)

Bleib auch gesund.:)

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [feuerzweg](#) on Tue, 09 Mar 2021 12:33:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lisa und Jolina,

ich möchte mich hier gerne ranhängen, da ich mich dasselbe frage wie du Lisa.

Lisa, hast du denn jetzt schon Klarheit über deinen Haarausfall? Und unternimmst du etwas?

Kurz meine Geschichte:

Bei mir fing alles an, als ich die Pille Valette mit 22 wechseln sollte - auf die Belara. Da stellte ich Haarausfall fest und habe die Pille dann ganz abgesetzt. Habe 1 Jahr später nochmal die Diane 35 für ein Jahr genommen, obwohl die Hormonwerte i.O. waren, aber als Versuch eben - das brachte leider keine Besserung. Oder war ich zu ungeduldig?

Ich nahm auch 1 Jahr Regaine, aber es brachte keine Besserung.

Schilddrüse und Hormone sind i.O. Auch mein Zyklus ist regelmäßig. Wobei mein Testosteron jüngst bei 0,38 war (Referenzwert bis 0,48). Mein SHBG liegt bei 125 (Referenz bis 128), weshalb der freie Androgenindex bei 1,1 liegt (Ref bis 3,5).

Meine Haare werden am ganzen Kopf immer dünner, auch im Nacken. Es wachsen immer schubweise Haare nach, aber die fallen dann auch schon mit 10, 5cm oder kürzer wieder aus. Und über die Jahre sind auch einzelne Haare ganz fein und schwach geworden. Solche Haare kann ich mir auch im Nacken problemlos rausziehen.

Ich wurde dann mit 25 schwanger und habe lange gestillt und noch ein 2. Kind bekommen. Die Haare waren mir dann etwas egal, weil ich eh nichts einnehmen konnte. Aber insgesamt waren sie glaube ich schon schöner. Wobei ich nach wie vor diese Schübe hatte, bei denen kleine Haare nachwachsen (Ponyartig) und wieder ausfallen und der Status insgesamt schlechend schlechter wurde. Manchmal, wenn Haare nachwachsen habe ich mich selbst schon gefragt, ob ich mir das einbilde oder übertreibe. Vor 2 Jahren habe ich den kleinen abgestillt. Die Haare wurden aber schon während der Stillzeit dünner. Ich war auch ziemlich ausgelaugt. Zwischen Kind 1 und 2 habe ich mal Vitaminkomplexe, hochdosiertes Vit. D und Eiseninfusionen bekommen.

Im letzten halben Jahr sind meine Haare extrem viel dünner geworden, also mein Volumen hat am ganzen Kopf abgenommen und ich bin echt verzweifelt. Meine Kopfhaut schaut durch und es ist leider egal, wo ich den Scheitel ziehe. Auffällig ist auch, dass die Haare vorne am Ansatz, an den Seiten und in den Geheimratsecken nicht mehr lang werden.

Nun war ich bei einer Hautärztin und rechnete fest damit, dass sie mir sagt, es wär erblich bedingt. (In meiner Familie hat niemand Haarausfall, nur mein Opa hatte kaum noch Haare oben auf dem Kopf). Sie meinte, das Muster entspräche erstmal nicht AGA und vermutet

Eisenmangel - mein Ferritinwert ist bei 26. (Wobei er 2 Monate vorher bei 40 war). Nun nehme ich Eisen, frage mich aber, ob ich da viel Hoffnung investieren kann oder doch nochmal eine antiandrogene Pille oder Regaine versuchen sollte?? Damals hatte ich mir geschworen, nicht nochmal die Pille zu nehmen und Pharma verflucht, weil so ja mein Haarausfall mal in Gang gesetzt wurde. Aber heute überlege ich echt, ob es wirklich besser ist, über kurz oder lang ein Haarteil zu erwägen oder nochmal das volle Programm mit Pille und Regaine zu versuchen.

Hat denn jemand Erfahrung mit solcher Art Haarausfall? Habt ihr auch schwache Minihaare im Nacken? Wurde es bei jemandem durch Eisen besser?

Und bedeuten miniaturisierte Haare automatisch AGA, auch wenn kein Muster erkennbar ist? Oder können diese Minihaare durch z.B. Eisen auch wieder kräftiger werden?

Ich bin für jede Hilfe dankbar!

Frieda

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Tue, 09 Mar 2021 15:53:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Frieda,

Das hört sich exakt wie bei mir an...

Ich war mittlerweile beim Dermatologen.

Er meinte zu mir das es überhaupt nicht wie AGA aussieht und ich einfach nur feine Haare habe...

Ich habe ihm auch von der Hautärztin erzählt, woraufhin er meinte ich solle mir das mit der AGA aus dem Kopf schlagen, es wäre wahrscheinlich nur eine "Hilflosigkeitsdiagnose" von der Ärztin.

Er schiebt es auf den Eisenmangel.

Ich habe trotzdem auf ein Trichogramm bestanden, die Diagnose bekomme ich am Donnerstag.

Bei der Hausärztin war ich zwischenzeitlich auch nocheinmal.

Sie hatte gefragt ob ich denn eine Besserung feststellen konnte. Ich habe ihr daraufhin gesagt das ich es einen Tag so und den anderen Tag so empfinde, mir also unsicher bin.

Laut ihr soll ich Eisen, Vitamin D weiternehmen.

Sie wollte mir ein neues stärkeres Haarwasser mit 0,5 Minoxidil andrehen (wieder von ihr gemixt) anstelle des Alphaestradiols was ich bisher von ihr hatte, das habe ich aber erstmal abgelehnt... ich will kein Minox zumindest nicht bis ich Klarheit habe.

Sie hat mir außerdem erzählt: Wenn man mit niedrig dosierten Minox anfängt und sich langsam steigert bekommt man angeblich 1. Kein shading 2. Kann man es irgendwann absetzen und die Haare bleiben erhalten.

Glaube ich ihr irgendwie nicht... naja

Ich war eigentlich nur da um meine Blutwerte erneut checken zu lassen nach der 3 monatigen Therapie. Das hat sie allerdings verneint und meinte wenn sich noch nichts gebessert hat muss ich das Zeug + Minox weiter nehmen.

Komisch...hätte schon gerne gewusst ob mein Körper das Eisen das ich schlucke überhaupt aufnimmt und sich etwas verbessert.

Werde meine Werte ggf wo anders mal checken lassen...

Eisen und Vitamin D Therapie mache ich jetzt jedenfalls weiter... Minox kommt mir aber erstmal nicht ins Haus.

Ich werde die Tage auch noch einen Termin zur Hormonsprechstunde ausmachen weil das hatte ich noch nicht gemacht.

Ansonsten warte ich nun das Ergebnis am Donnerstag ab.

Ich bin wirklich gespannt da meine Haare bombenfest saßen... der Arzt musste 3 mal ansetzen bis er die Haare endlich gezogen bekommen hatte.

Soviel zum aktuellen Stand :)

Ich melde mich spätestens am Donnerstag mit den Ergebnissen.

Ps: das mit den dünnen und schwachen Mini-Haaren kenne ich, ich habe sie an der Haarlinie vorne und vor allem im Bereich der Schläfen (Hinten weiß ich es leider nicht)

Manche Haare sind auch 2-3 cm lang aber so dünn und hell das man sie nur unter extremen Licht sieht.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA

Posted by [Lisa80](#) on Thu, 11 Mar 2021 14:53:11 GMT

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

---

Hallo ihr lieben,

Anbei wie versprochen das Ergebnis meines Trichogramms.

Laut Arzt ist es gut ausgefallen und spricht gegen eine AGA.

Er geht fest davon aus das es bei mir am Eisenmangel liegt und sich alles gerade erholt.

80% der Haare sind in der Anagenphase.

20% sind beim reißen abgebrochen also nicht wertbar soweit ich verstehe.

(Macht Sinn weil beim entfernen meine die Helferin Bereits es sind welche abgebrochen)

4% sind gerademal in der Telogenphase, was wohl sehr unter dem Durchschnitt liegt.

Schreibt mir gerne eure Meinung dazu.

LG  
Lisa

## File Attachments

---

1) [20210311\\_155236.jpg](#), downloaded 400 times

Anagenhaare  
mit Papille

Anagenhaare mit  
Wurzelscheiden

Anagenhaare ohne  
Wurzelscheiden

abgebrochene  
Haare

Katagenhaare

Telogenhaare

N

b

bi

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [feuerzweg](#) on Thu, 11 Mar 2021 18:31:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Lisa,

das klingt ja voll schön und positiv! Ich drücke dir die Daumen, dass es mit dem Eisen besser wird! Wie aussagekräftig ist denn so ein Trichogramm bzw. kann man noch was anderes rauslesen, als wie viele Haare bald ausfallen?

Hast du denn aktuell noch das Gefühl, dass es lichter wird?

Liebste Grüße  
Frieda

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Mon, 15 Mar 2021 15:09:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Frieda,

Ich denke nicht, so ein trichogramm ist eine Momentaufnahme, jedoch glaube ich das man AGA erkennen sollte, da die Wurzeln ja verkümmern?

Ich bin mir da aber nicht sicher, falls jemand dazu was weiß wäre ich dankbar.

Wie gesagt den einen Tag empfinde ich es so und den anderen so.

Es wachsen mega viele Haare nach jedoch fallen einige schon mit 5 - 10 cm aus. Und einige sind dünner als andere... sehr komisch...

Es ist schwer zu sagen ob die Haare sich zurück bilden oder wachsen... kann ja auch sein das die, welche ausfallen, einfach aufgrund des Eisenmangels in der Länge gestoppt haben und jetzt ausfallen.

Wenn ich direkt unter einer hellen Lichtquelle stehe sieht man aber trotzdem noch meine Kopfhaut durch, weiß nicht ob das bis zu einem gewissen Grad normal ist und bis welchen Grad es eben normal ist...

(Mein Freund ist Asiate, hat mega dickes und dichtes schwarzes Haar und selbst bei ihm sieht man ein paar cm kopfhaut durchschimmern unter unserem schrecklichen Badezimmer Licht... Das tröstet mich immer etwas)

Das mit den Haaren ist leider ein langes Geduldsspiel.

Da ich grade noch nicht weiß ob mein Ferritin wieder im normalen Bereich ist oder immernoch zu niedrig ist, kann ich auch schlecht sagen ob der Auslöser schon weg ist.

Eine Besserung bei Haarausfall von Eisenmangel fängt ja erst an nachdem der Auslöser behoben ist und dann braucht es natürlich sicherlich ein Halbes Jahr bis Jahr bis man deutliche Unterschiede sieht. Haare sind nunmal ein träges System.

Mein Ferritin lag bei 40 und Diffuser Haarausfall kann schon bei 70 auftreten, stabil ist man soviel ich weiß erst über 100. Wegen der blöden (sorry) Hausärztin, die mir letzte Woche den Kontroll Bluttest verweigert hat, weiß ich eben nicht bei welchem Wert ich mich gerade befinde.

Werde dafür einen anderen Hausarzt aufsuchen und dort den Wert prüfen lassen, bin langsam etwas stinkig und werde zu der Ärztin auch nicht mehr gehen.

Ich denke ich muss einfach noch Geduld haben.

Zur Sicherheit werde ich jetzt noch einen Hormonstatus machen und mein Ferritin nochmal checken lassen. Ansonsten kann ich eigentlich nur noch beobachten wie die Sache voran geht.

Meine Augenbrauen sind jedenfalls dichter und auch dicker geworden...ich hab glaube ich noch nie so "viel Augenbrauen" gehabt.

Außerdem werden die Rillen auf meinen Nägeln an Händen und Füßen besser.

(Ist ja auch ein bekanntes Zeichen für Eisenmangel)

Ich hatte überlegt eine Mesotherapie zu machen um dem Haar (was glaube ich wächst) unter die Arme zu greifen. Mein Dermatologe verlangt 50 Euro pro Sitzung was voll okay für mich ist. Schaden kann es jedenfalls nicht von daher werde ich es wohl versuchen.

Wie sieht es bei dir aktuell aus?

LG

Lisa

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA

Posted by [feuerzweg](#) on Wed, 07 Apr 2021 08:03:05 GMT

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

Hi Lisa,

bei mir ist es leider schlimmer geworden. Mein Haarvolumen ist extrem dünn geworden und ich habe nun einen recht kurzen Stufenschnitt mit Pony. Damit kann ich mich noch nicht so anfreunden, aber ich würde nicht klagen, wenn es einfach mal stoppen würde. Es ist tatsächlich so, dass mir beim Kämmen (grober Kamm und nur das nötigste) morgens so 15-30, mal 40 Haare ausfallen, aber im Tagesverlauf kann ich mir immer ganz leicht Haare rausziehen, sie liegen überall auf meinen Sachen und beim Waschen alle 4 Tage sinds dann so 200-300 (ohne die, die dann am Tage noch ausgehen). Sind das normale Zahlen? Ich weiß nicht mehr, was normal ist. Aber das Zählen ist def. zwanghaft und nicht gesund :( Bisher wuchsen mir immer schubweise die Haare nach, sodass ich manchmal selbst dachte, ich übertreibe, aber in den letzten 6 Mon. lichtet es sich einfach nur.

Ich nehme nun Eisen seit etwa 2,5 Monaten und seit 5 Wochen zusätzlich zum Ferrosanol morgens auch noch 2 Floradix mit Folsäure am Nachmittag.

Ich hatte zwischenzeitlich Regaine für 2 Wochen versucht, aber davon Ödeme an den Augen bekommen. Nun verliere ich stärker meine Haare, obwohl vor 2 Wo. abgesetzt - weiß jemand, ob ein Shedding auch nach nur 2 Wochen Nutzung kommen kann?

Hautärztin riet mir noch zu EilCranell und morgen spreche ich mit der Frauenärztin, ob ich nach 9 Jahren nochmal ne Pille versuche. Aber eigentlich möchte ich sie nicht nehmen, messe

Temperatur usw. und hab mich damit sehr wohlgeföhlt. Meine Androgene sind im oberen Normbereich, aber ich hab ab und zu nen Pickel am Hals/Rücken und eben den HA. Außerdem hatte ich unter der Pille Migräne. Aber der HA macht mich auch mega fertig :'(

Alles so schwierig, ich möchte einfach nur mein normales Leben leben...

Wie siehst denn bei dir aus, Lisa? Hast du mittlerweile eine Veränderung bemerkt? Bei mir wird Mitte Mai nochmal Ferritin bestimmt. Mal sehen, was sich bis dahin getan hat.

Liebe Grüße  
Frieda

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Thu, 22 Apr 2021 14:09:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Frieda,

Ich habe heute mal wieder ein Tief vom feinsten.

Am Montag habe ich meine neuen Ferritin Werte erhalten ...162 also absolut perfekt. Würde es am Eisen liegen dann müsste ich mittlerweile schon wieder dichtes Haar haben denke ich...ist nicht so...leider.

Meine letzte Hoffnung bleibt nun der Hormonstatus, allerdings denke ich nicht das etwas damit nicht stimmt. Ich habe die Kupferspirale und meine Periode kommt auf den Tag genau.

Meine Hoffnung schwindet ich denke langsam das es wirklich AGA ist und das macht mich fertig... Ich saß heute auf dem Balkon und habe die Reflektion meiner Kopfhaut im schwarzen Handybildschirm gesehen... ich will garnicht mehr raus gehen vor allem nicht in die Sonne...

Ich hänge mal ein Bild an...

---

### File Attachments

1) [20210422\\_160754.jpg](#), downloaded 568 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Liz](#) on Thu, 22 Apr 2021 16:13:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,  
Hattet ihr evtl. vor ein paar Monaten ein operatives Ereignis? Oder musstet ihr ein starkes Antibiotikum nehmen bzw hattet ihr eine Entzündung im Körper? Solch Ereignisse können Haarausfall begünstigen.  
Ich selber leide an lichten Haar und habe mich bereits auf den Kopfstellen lassen. Die einzige Antwort die ich andauern bekomme ist,dass ich mir den HA einbilden würde sei es von Freunden oder Ärzten.  
Habt ihr euren B12 Wert checken lassen?

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Thu, 22 Apr 2021 20:02:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Liz ,

Schön das du den Weg zu uns gefunden hast.  
Ich hatte nichts dergleichen... nur meinen Eisenmangel der ja nun behoben ist und das Absetzen der Pille vor 1,5 Jahren.

Vitamin B12 ist bei mir im grünen Bereich.

Ich bin nun auch am überlegen mit der Pille wieder anzufangen, hatte sie eigentlich gut vertragen und mich nur aus Kosten und bequemlichkeits-Gründen für die Spirale entschieden ... war wohl die falsche Entscheidung.  
Ich habe nämlich das Gefühl ab da ging es erst richtig los.

Hast ihr eigentlich Fälle von Haarausfall in der Familie?  
In meiner Familie haben nämlich alle Frauen volle Haare, selbst meine Uroma hatte mit 90+ noch gute Haare.  
Dafür erwischt es aber die Männer... Mein Opa mütterlicherseits hat schon früh eine Glatze bekommen, mein Opa väterlicherseits hatte auch nur noch einen Haarkranz später.  
Mein Vater scheint wohl verschont geblieben zu sein und meine Mutter hat sowieso eine Löwenmähne schlechthin.

Ich habe ja schon oft gelesen das man davon ausgeht, dass die Veranlagung zur aga vom Vater der Mutter vererbt wird.  
Wäre ich jetzt ein Mann dann würde mir das einleuchten aber als Frau?  
Wisst ihr da mehr?

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA

---

Posted by [Lisa80](#) on Fri, 23 Apr 2021 10:06:43 GMT

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

---

Hallo nochmal,

Ich habe mich eben mal wieder "untersucht" und festgestellt, dass die Seiten genauso licht sind wie oben, finde ich zumindest...

Es scheint als ob alles ausdünnt ... Was ja dann kein typisches AGA Muster wäre oder?

Ich bin schon wieder komplett durcheinander....

Bin schon am überlegen einen dritten Arzt aufzusuchen.

Anbei mal die Bilder.

### File Attachments

---

1) [20210423\\_120611.jpg](#), downloaded 580 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Fri, 23 Apr 2021 10:09:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

### File Attachments

---

1) [20210423\\_120546.jpg](#), downloaded 545 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Liz](#) on Fri, 23 Apr 2021 10:28:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich finde,dass es nicht nach AGA aussieht. Aber eigtl dürfte ich das nicht sagen,da ich das auch andauernd gesagt bekomme. Bei mir leidet übrigens in der Familie niemand an AGA. Alle Verwandten sowie Eltern und Großeltern haben einen normalen Haarstatus.

Ich habe mich schon so verrückt gemacht,dass ich die Haare in der Dusche, in der Bürste und nach'n Föhnen gezählt habe. Resultat ich verliere immer die gleiche Anzahl an Haaren.

Habt ihr Gerstengras/Kurkuma getestet?

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Thu, 29 Apr 2021 04:34:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Liz,

Bei mir ist es das gleiche, ich verliere auch immer die gleiche zahl an Haaren. (+/- 10-20) je nachdem wie lange ich die Haare nicht gewaschen habe. Am Tag macht das ca. 70-90 Haare, also alles normal.

Kurkuma und Gersgengras habe ich Tatsächlich mal für 3 Monate getestet. Ich weiß ehrlich gesagt nicht ob es was gebracht hatte, hab zu der Zeit auch alles andere von den Ärzten noch genommen. Werde aber denke ich diesbezüglich einen neuen Versuch starten. Ich hab noch massig Kurkuma zuhause, muss nur gerstengras neu bestellen.

Ich war am Dienstag beim Gynäkologen und habe Blut für einen Hormonstatus abnehmen lassen, bekomme in 12 Tagen dann das Ergebnis.

Wenn dort auch alles i.o. ist dann... tja weiß ich auch nicht mehr was ich dann noch machen soll/kann.

Wie sieht bei euch aus? Irgendwelche neuen Erkenntnisse?

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [feuerzweg](#) on Sat, 01 May 2021 09:49:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Lisa,  
ich melde mich auch mal wieder.

Ich nehme fleißig Eisen, mein Wert wird nächste Woche mal gecheckt, aber viel erhoffe ich mir auch nicht, leider. Wobei ich sagen muss, dass ich besser Luft kriege und fitter bin mit dem Eisen.

---

Mir gingen eine ganze Weile so 200-300 Haare beim Waschen aus. Und beim Kämmen morgens eben so 30 oder so. Die letzten zwei Wäschen waren es "nur" so 160 Haare insgesamt. Aber diese Schwankungen kenne ich. Wenn es doch mal dabei bliebe :'(

Meine Haare werden immer feiner und flusiger, am ganzen Kopf und wenn ich mir reinfasse und leicht ziehe/durchfahre, habe ich jedes Mal 2,3 Haare in der Hand, das kann uich so oft machen, wie ich will. Das ist doch nicht normal, oder?

Irgendwie weiß ich auch nicht. Überlege auch, die Pille zu nehmen. Aber wir überlegen auch wegen 3. Kind. Meine Hormone waren i.O. Deshalb denke ich manchmal wirklich, es ist eine leichte Störung, auch wenn ich innerhalb der Referenzwerte bin.

Ich hatte einen Silk-Top Topper bestellt, fand das aber total ernüchternd. Man wird doch immer sehen, dass es aufgesetzt ist, schon alleine, weil es am Ansatz so einen Abstand/Lücke zwischen Kopfhaut und Haarteil gibt. Das zieht mich voll runter. Hatte gehofft, es gibt einen Plan B. Scheinbar muss man sich mit den Haaren so abfinden und seine Schönheit über andere Dinge definieren.

Nur sehe ich kaum Frauen auf der Straße, denen es ähnlich geht. Tragen nun doch mehr Leute Haarersatz als man denkt? Gibt es wirklich natürlich aussehende Möglichkeiten?

Liebe Grüße an euch!  
Frieda

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Sissi](#) on Sun, 02 May 2021 14:13:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Lieber Feuerzweig,

nimmst Du auch Zink und Kupfer, Magnesium und B-Vitamine?  
Eisen allein wird wohl nicht helfen.

Alles Gute für Dich.

Liebe Grüße  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Liz](#) on Sun, 02 May 2021 16:26:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Mädels,  
Ich nehme jetzt seit Februar 2021 Gerstengras & Kurkuma ein. Und ich hatte gestern ein kleines

Glückserlebnis. Meine Freundin hat mich auf meine Babyhaare angesprochen.  
Ich habe keine Ahnung ob's Einbildung ist oder nicht,aber ich finde meine Haare fühlen sich kompakter an.

### File Attachments

---

1) [62CD384E-8E74-4195-981E-4E6B3474577D.jpeg](#), downloaded 561 times



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [feuerzweg](#) on Tue, 11 May 2021 15:09:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Liz,

hattest du vorher gar keine Babyhaare bzw. nachwachsende?

Liebe Grüße  
Frieda

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Wed, 12 May 2021 04:37:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr lieben,

Melde mich nun auch wieder nachdem ich gestern beim FA war und meine Ergebnisse bekommen habe.

Wie bereits erwartet sind meine Werte in Ordnung und haben laut Labor nichts mit meinem Haar zu tun.

Tja... jetzt bin ich am Ende mit meinen Ideen...

Muss mich wohl mit der Diagnose AGA abfinden...

Meine Depressionen werden schlimmer, ich hab wahnsinnige Angst wie es weiter geht und wie weit es voran schreiten wird...

Ich hab mir gestern wieder die Pille aufschreiben lassen was wahrscheinlich mehr ein Versuch aus Verzweiflung ist, ich weiß nicht wie sinnvoll es ist.

Der FA meinte das es wahrscheinlich nichts helfen wird, er tippt auf AGA und hat mir Minox empfohlen... aber irgendetwas in mir wehrt sich extrem das Zeug zu nehmen.

Ich finde btw, auf deinem Bild sieht dein Haar gut aus, auch was du über deinen HA erzählt spricht es für mich eher gegen AGA, denn bei AGA verlierst du nicht vermehrt Haare.

Hänge dir mal ein vergleichsbild von mir an...

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Lisa80](#) on Wed, 12 May 2021 04:44:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

### File Attachments

1) [20210512\\_064229.jpg](#), downloaded 538 times

---



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [dani81](#) on Wed, 12 May 2021 15:54:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lisa,  
es stimmt so leider nicht das bei AGA kein vermehrter Haarausfall stattfindet.  
Ich habe seit knappen zwei Jahren Haarausfall und manchmal richtige Büschel  
Definitiv aber viel mehr Haarausfall als normal.  
Ich nehme seit eineinhalb Monaten die Valette, mache mir aber keine Hoffnung das eine  
Besserung eintritt.  
Bei mir wird es auch überall weniger.  
Keiner aus meiner Familie ist betroffen, meine Oma hat mehr Haare als ich  
Ich wasche nur noch einmal wöchentlich meine Haare, weil ich es derzeit einfach nicht schaffe  
die ganzen Haare zu sehen, dass macht mich kaputt.  
Ich habe mittlerweile wirklich alles versucht und nichts hilft.  
Wie soll das denn weitergehen?  
Die nächsten Jahre eine Perücke ?  
Liebe Grüße  
Daniela

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Rosinchen](#) on Wed, 12 May 2021 21:18:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr,

ich reih mich hier auch einfach mal ein. Ja, ich denke AGA kann man echt nicht vorhersehen und es kann von Person zu Person komplett verschieden sein. Ich bin mir zu meinem Teil nicht sicher ob ich AGA oder hormonellen Haarausfall habe, aber wahrscheinlich wird es wohl auch AGA sein. Ich habe auch so wie ihr alle ein komplett diffuses Muster und meine Seiten sehen auch so aus wie bei dir Lisa, nur noch etwas ausgefranst und auch direkt über dem Ohr. Die Pille hat bei mir den Haarausfall zwar deutlich verbessert, jedoch wird es trotzdem auch bei mir immer schlechter, weil nun die nachwachsenden Haare alle ausfallen. Tja und auch Regaine bringt halt irgendwie nur Fusselhaare und verbessert den Status echt kaum.

Wie geht ihr damit psychisch um? Ich hab den Mist jetzt seit schon immerhin drei Jahren und dachte immer, irgendwann könnte man besser damit umgehen und es vielleicht mal akzeptieren, doch irgendwie ist es trotzdem einfach nur hart und ich trauere jeden Tag meiner alten Haarpracht hinterher. Ugh.

Grüße und viel Kraft!

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA

Posted by [Liz](#) on Thu, 13 May 2021 17:28:50 GMT

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

---

Hey Frieda,

Meine Babyhaare waren sehr dünn/kurz bzw. sind sie eigtl nicht sichtbar gewesen.

Habe das Gefühl,dass meine Haare im allgemeinen durch das Gerstengras & Kurkuma stärker & schneller wachsen. Sie fühlen sich definitiv kompakter an.

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA

Posted by [Liz](#) on Sun, 16 May 2021 19:20:27 GMT

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

---

Meine Babyhaare an der Stirn wachsen durch das Gerstengras & Kurkuma dichter nach.

### File Attachments

1) [52927792-CB8C-4AFF-9214-A0868D5BA6F0.jpeg](#), downloaded 2094 times

---



Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [feuerzweg](#) on Tue, 18 May 2021 08:06:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Liz,

wow, du hast ja mega viel Haar. Bei dir käme ich nie auf die Idee, dass du Haarausfall hast. :)  
Schön, dass dir die goldene Milch hilft.  
Dann werde ich das mal wieder aufnehmen.

Ich habe vor 4 Tagen aus Verzweiflung die Maxim angefangen, nachdem ich fast 10 Jahre ohne Pille war. Gestern hatte ich leider Migräne am rechten Auge bekommen, die ich auch zuletzt nur unter der Pille hatte :( Leider ist sie über Nacht nicht weggegangen.  
Nun werde ich die Pille wohl doch sein lassen und dann bleibt mir nichts mehr. :( Außer die Aussicht auf Kurzhaarschnitt und/oder Haareratz.

Meine Haare sind in den letzten Monaten so krass fein geworden. Ich hab ständig so Mini-Haare in der Hand, die kaum noch nach Haar aussehen. Wären sie doch einfach noch so wie vor einem Jahr.. warum ist das nur so! Ich bin jetzt in Psychotherapie, mein Leben zieht an mir vorbei und ich könnte jeden Tag nur heulen.

Liebe Grüße  
Frieda

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 May 2021 08:15:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr alle,

Ich möchte Euch berichten, was ich seit 3 Monaten wegen meines Alters, der Wechseljahre und der Haare ,zu mir nehme:

Geschroteter Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Kiwi.

Das ganze jeden Morgen ( 3 Esslöffel) in 0, 1 Joghurt verrühren,  
1 Kiwi dazu, etwas Milch und Süsststoff ( Zucker, Honig ) und Essen.  
In diesem Müsli sind viel Phytoöstrogene enthalten.

Dazu jeden Morgen ein Shampoo ( angereichert mit Coffein oder anderen angeblichen DHT Blockern )

) 5 Minuten einwirken lassen ( in der Zeit Zähne putzen etc ).  
1 mal abends Pantostin auftragen.

Mein Haarausfall ist definitiv weniger geworden, die Haare werden wieder dicker.

Ich hab mein Fluoxetin nach 27 Jahren abgesetzt, hab zunehmend Nebenwirkungen bekommen.

Hab jetzt erst gelesen( :( ) Das Fluoxetin auch HA auslösen kann. Nehm aber jetzt ein anderes Präparat ein.

Bitte nicht einfach absetzen, Psyche geht immer vor !!!

Des weiteren nehme ich seit 12 Tagen statt Cyclo- Progynova ( HET ) die " Lafamme1mg/2mg " ( Hormonersatz).

Da muss ich abwarten, wie sich diese Tablette auswirkt.

Mir geht es körperlich und psychisch sehr gut.

Trage weiterhin Haarsersatz, aber OHNE wäre ebenfalls möglich. Die Ernährung ( wie oben beschrieben ) könnte sich wirklich regulierend und Unterstützend auf den weiblichen Hormonhsushalt auswirken. Zudem sehr sehr gesund. Jedoch braucht man Geduld und Regelmäßigkeit.

Ich bin sehr gespannt, wie es weiter geht ;)

Bis dann

Jolina

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 May 2021 08:23:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, ich hätte ein eigenes Thema aufmachen müssen :(

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [feuerzweg](#) on Tue, 18 May 2021 10:51:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Jolina,

wie stehst du denn zur Pille? Hat die dir denn irgendwas gebracht?

Als ich sie vor 10 Jahren absetzte, hatte ich eine leichte SD UF, die sich von alleine besserte. Nun möchte ich auch DAS Risiko nicht mehr unbedingt eingehen. Meine Mutter hat Hashimoto und weiß auch keiner, wodurch das ausgelöst wurde

Deine Saaten sind super. Ich esse tatsächlich jeden Morgen auch frisches Obst, Joghurt, Mandelmilch und immer geschr. Leinsamen und Walnüsse, und nach Belieben Sesam oder Kürbiskerne. Aber je 1 EL. Du nimmst je 3 EL??

Mich freut es, dass du hier geschrieben hast, so habe ich etwas Ablenkung.  
Liebe Grüße!

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 May 2021 11:24:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Feuerzweig, vielleicht sind 3 EL ja echt zu viel ?! Also, ich meinte  
Natürlich insgesamt 3 Esslöffel Körner ( Samen).ich mische das alles .

Pille in den fruchtbaren Jahren ?! Tja....also generell finde ich es immer gut, wenn man zuverlässig ein nicht gewünschtes Baby ( potentielles) im Vorfeld verhindert!! Das ist wichtig.Die Pille ist da sehr zuverlässig.

Das Ganze nat. Unter Berücksichtigung von Thromboseanfälligkeit, Schilddrüse etc.

Ich nehme Hormone, um Beschwerden in den Wechseljahren zu mildern u d Osteoporose etc vorzubeugen.  
Bin nicht übergewichtig, rauche nicht, keine Krebsversnlsung etc.

Auch da scheiden sich die Geister.Es gibt durchaus Kritiker, die sagen, HET  
Ist zu gefährlich...

Jedem seine eigene Meinung.

Nur wegen HA die Antibabypille zu schlucken....hm....muss jeder für sich  
Entscheiden.

Jolina

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 May 2021 11:28:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Als ich in den 20' igern die Diane 35 " genommen habe, hätte ich tatsächlich sehr schöne Haare, glaub ich mich zu erinnern. Busen war ebenfalls ansehnlich.;)

Dann nahm ich in meinem Wahn irgendwann noch ZUSÄTZLICH Androcur und das war gar nicht gut.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [feuerzweg](#) on Tue, 18 May 2021 14:59:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Jolina,

in deinee Signatur steht, dass du auch Minox nimmst. Das hattest du jetzt gar nicht erwähnt. Wie ist es damit?

Liebe Grüße  
Frieda

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 May 2021 16:45:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein Nein.. ich Krieg einfach die Einstellung nicht geändert.  
Nehm ich schon sehr lange nicht mehr.  
Ich hab es nicht vertragen, ständiges Tränen der Augen, ging gar nicht.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Rosinchen](#) on Wed, 19 May 2021 10:07:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jolina,

Du hattest ja mal einen Beitrag eröffnet bzgl topisches CPA, also ein Haarwasser mit CPA. Ziehst du das immer noch in Erwägung bzw hast du vor das auszuprobieren oder gar schon ausprobiert?

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [feuerzweg](#) on Thu, 27 May 2021 10:13:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich muss nochmal schreiben, ob jemand ne Idee hat. Bei mir entstand das Problem ja mit Wechsel der Pille damals und seitdem fallen meine Haare am ganzen Kopf aus und wachsen in Schüben nach, aber werden immer schwächer, kürzer etc.

Die einzige Zeit, in der es in den letzten 10 Jahren besser war, waren die Schwangerschaften/Stillzeit. Nun sagen mir Ärzte immer, es sei ja normal, dass die Haare in der SS schön sind. Aber ich rede ja nicht von außergewöhnlich schönen Haaren, sondern dass sie mal konstant blieben.

Heißt das evtl., dass meine Haare unter normalem Hormonstatus irgendeinen Mangel haben oder so?

Hat irgendjemand eine Idee, was ich noch versuchen könnte?

Danke und viele Grüße  
Frieda

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Jolina](#) on Fri, 28 May 2021 16:42:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Rosinchen

,  
Ich interessiere mich für diese Möglichkeit der topischen Anwendung  
Von CPA, falls es das überhaupt gibt.

Leider ist in meiner Wahrnehmung dieses tolle Forum fast tot  
Nur noch extrem wenig Bewegung und ich finde, auch wenig Interesse an den  
Fragen der anderen.

Ich hab auf dieses Thema ja auch keine Resonanz erhalten.  
Das war alles vor Jahren mal anders.Schade.

Ich nehme im Moment jeden Tag Shampoo mit Inhaltsstoffe,  
Die angeblich gegen das DHT wirken sollen.  
Ich lasse das Shampoo immer mehrere Minuten einwirken.  
Mal sehen, ob das wirkt.

Viele Grüße

Jolina

---

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [Rosinchen](#) on Wed, 02 Jun 2021 21:43:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Jolina,

ja, das ist mir auch schon aufgefallen dass in diesem Forum nicht mehr so viel los ist, wenn ich mir die früheren Threads anschau, war da deutlich mehr los - schade. Man müsste Werbung für das Forum machen ;). Ich nehme momentan wieder Regaine, aber sollte ich irgendwann eine topisches Antiandrogen ausprobieren, melde ich mich.

Frieda, während der Schwangerschaft ist der Haarausfall meist weg wegen dem hohen Östrogenspiegel, der nach der Schwangerschaft wieder abfällt. Ich glaube nicht, dass das heißt, dass deine Haare (wie du es ausgedrückt hast) unter normalem Hormonstatus einen Mangel haben, zumindest nicht wenn du deine Hormonwerte überprüft hast und diese im Normbereich waren. Ich kann mir eher vorstellen, dass der Arzt es so gemeint hat: Bei Frauen mit hormonellem Haarausfall oder AGA schon vor der SS sind die Haare während der Schwangerschaft verhältnismäßig schön und der Haarausfall stoppt vorübergehend aufgrund des hohen Östrogenspiegels, nach der SS fällt der Östrogenspiegel wieder ab und der Haarausfall schreitet wieder in den meisten Fällen voran. Alles ohne Gewähr ;)

Lg!

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall oder AGA  
Posted by [dani81](#) on Thu, 03 Jun 2021 05:58:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jolina,  
mit was ist dein Shampoo denn angereichert? :lol:  
Kannst du schon Erfolge sehen?

Liebe Grüße  
Daniela