

Hallo ihr Lieben,

heute möchte ich Euch von meiner Story berichten. Ich hoffe, dass bei der einen oder anderen von Euch der Grund für den Haarausfall der gleiche ist wie bei mir und Euch meine ganz persönlichen Erkenntnissen dann hoffentlich helfen können.

Haarausfall hatte ich seit wirklich vielen Jahren, also bestimmt seit über 15 Jahren (bin jetzt 37). Über die ganzen Jahre hat der Haarausfall langsam und stetig zugenommen ... ich hatte früher recht dichtes Haar und konnte deshalb den jahrelangen Haarausfall ganz gut "verschmerzen" ... meine Haare wurden auch so komisch stumpf, ein bisschen wie tot und haben überhaupt nicht mehr gegläntzt ... bis zuletzt einfach jede Frisur unmöglich aussah, weil einfach nicht mehr genügend Haare übrig waren. Zeit, den Grund für den HA zu klären (was ich man schon lange hätte machen sollen!).

(Übrigens habe ich in den ganzen Jahren teilweise eine "normale" Pille: microgynon eingenommen ... sie aber auch mal abgesetzt, wodurch sich der Haarausfall nicht zusätzlich verschlimmerte - die Situation blieb gleich schlecht.)

Im Oktober 2005 ließ ich also beim Frauenarzt einen Hormonspiegel erstellen, Ergebnis: "ovarielle und adrenale Hyperandrogenämie", das bedeutet, dass bei mir sowohl in den Eierstöcken (dort wird u.a. das männliche = androgene Hormon Testosteron produziert) als auch in der Nebenniere (dort wird u.a. das männliche Hormon DHEAS produziert) zu viele männliche Hormone produziert werden. Die Testosteron und DHEAS Werte waren beide viel zu hoch!

Die Lösung der Frauenärztin wäre gewesen, mir eine von den Pillen zu verschreiben, die eben die Eigenschaft haben, ein paar von den zuvielen männlichen Hormonen einzufangen - es hätte die Valette sein sollen. Ich hatte mich vorher informiert und wusste ja, dass der zu hohe Anteil an männlichen Hormonen bei mir der Auslöser für meinen jahrelangen Haarausfall sein konnte. Mit dieser speziellen Pille hätte ich also eventuell den Haarausfall reduzieren können.

Für mich klang das soweit logisch - allerdings empfand ich es als ein Bekämpfen der Symptome, also der Auswirkungen, man wollte also durch eine besondere Pille einen Teil der zuvielen männlichen Hormone einfangen/unschädlich machen ... ich habe mich gefragt, ob man nicht die Ursache direkt behandeln könne (also direkt auf die Überproduktion des Testosteron und des DHEAS einwirken könne).

Im 2. Schritt bin ich dann zu einer Hautärztin gegangen (der Bereich Haare fällt klinisch ja in den Bereich der Hautärzte = Dermatologen), die direkt auf Haare spezialisiert ist - eine Trichologin. Den Besuch dort hätte ich mir sparen können, alles was vorgeschlagen wurde, war ein Trichogramm bzw. ein Trichoscan zu machen. Das bedeutet, man hätte schauen wollen, wie viele der Haare sich gerade in der Wachstums- der Ruhe- oder der Ausfallphase befinden, man hätte dann auch abschätzen können, wie sich der Haarausfall weiter entwickelt. Nunja, dass ich Haarausfall hatte brauchte ich nicht ärztlich feststellen zu lassen. Wenn man merkt,

dass die Haare ständig dünner werden und ständig mehr ausfallen, als nachwachsen, dann ist es eben Haarausfall. Und mit Haarausfall wäre es zukünftig auch weitergegangen, mit oder ohne Trichoscan.

Also habe ich im 3. Schritt eine Endokrinologin (eine Ärztin für Hormon- und Stoffwechselerkrankungen) aufgesucht. Die erhöhten Testosteron und DHEAS Werte wurden in einer erneuten Blutuntersuchung bestätigt (meine Endokrinologin hat mir ein Rezept für die Gestagen-Pille "Juliette" mitgegeben) - allerdings wurde meine Blutprobe hier sehr viel umfassender untersucht und es kamen viele weitere Ungleichgewichte zu tage. Ich will jetzt nur von dem einen weiteren Ergebnis schreiben, weil es eben entscheidend wichtig für meinen Haarausfall war.

In meinem Blut wurde ein weit erhöhter Wert an Homocysteinsäure festgestellt. Die Konzentration der Homocysteinsäure im Blut ist immer dann erhöht, wenn dem Körper Folsäure, Vitamin B6 und B12 fehlen !!! Dem muß man dringend mit einem Vitaminpräparat entgegenwirken, da man sonst ein viel höheres Arteriosklerose-Risiko hat als normal und das kann eben zu Herzinfarkten und koronaren Herzkrankheiten etc. führen. Zu Weihnachten 2005 bekam ich also 3 Packungen eines Vitaminpräparats "Folsäure, B6, B12 - mit Depotwirkung" der Firma Doppelherz geschenkt und habe direkt angefangen, täglich eine Tablette davon als Nahrungsergänzung zu nehmen, um meinen Homocysteinsäure-Spiegel zu senken und damit eben mein Arteriosklerose-Risiko. Zum Glück habe ich (und das war ein purer Zufall) nicht im gleichen Zeitrahmen mit der Einnahme der neuen Pille "Juliette" begonnen, denn sonst hätte ich das, was ich nun rausgefunden habe, niemals rausfinden können !!!

Bereits während der ersten Woche nach dem Start mit den "Folsäure, B6, B12 - Tabletten" fiel mir auf, dass mein Haarausfall DEUTLICH zurückgegangen war ... es fielen noch immer Haare aus, ja ... aber ich hatte nicht ständig alles voller Haare hinten auf dem Pulli oder beim Kochen nicht mehr ständig ausgefallene Haare an den nassen Fingern etc. Auch das Haarewaschen war kein Horror mehr ... es fielen noch Haare aus, ja und beim Durchkämmen hinterher gingen auch Haare aus ... aber eben viel, viel weniger als vorher ... und wenn ich direkt nach dem Haarewaschen z.B. im Auto fuhr, dann war beim Aussteigen nicht mehr der ganze Sitz von meinen Haaren übersät \*schäm\*. Ich würde sagen, dass plötzlich eben eine ganz normale Menge an Haaren ausfiel. Und diese Veränderung war wirklich SOFORT da, nachdem ich die "Folsäure, B6, B12" Vitamine regelmäßig einnahm. Ich habe natürlich gedacht, dass es sicher eine vorübergehende Reaktion ist und dass sich die "Folsäure, Vitamin B6, B12" eben kurzfristig auch auf meinen Haarausfall positiv auswirken - und danach sicher der starke Haarausfall wieder einsetzt. Jetzt nehme ich die "Folsäure, B6, B12"-Vitamine seit mehr als 7 Monaten und der Haarausfall ist nicht wiedergekommen !!! Es sind sogar wieder Haare neu nachgewachsen und am Haaransatz sehen sie jetzt auch schon wieder wie früher aus, etwas glänzend und nicht mehr so völlig stumpf, und ich bin einfach so glücklich.

Übrigens hatte meine Endokrinologin mir als Vitamin B und Folsäure Präparat "Medyn" empfohlen, das ich bei einer online Apotheke für € 14,08 bestellt habe (100 Stk. Inhalt - 3 Stk. am Tag einnehmen). Im Moment nehme ich aber wieder die von Doppelherz mit Depotwirkung "Folsäure, Vitamin B6, B12" und zwar 2 mal täglich eine (obwohl es vielleicht auch mit einer am Tag reichen würde ... aber ich will lieber sicher gehen). Dieses Präparat ist einfacher erhältlich (z.B. bei Rossmann) und eben mit € 3,99 für 40 Stk. günstiger als die "Medyn", allerdings eben auch nicht so hoch dosiert - aber die Dosierung scheint bei mir zu reichen.

Natürlich liegt bei mir weiterhin die "ovarielle und adrenale Hyperandrogenämie" vor und ich habe die ganze Zeit noch überlegt, ob ich nun zusätzlich noch diese Pille "Juliette" nehme, die ich mir mit dem Rezept ja bereits aus der Apotheke besorgt hatte. Da mein Haarausfall aber mit Vitaminen gestoppt ist und ich zur Verhütung ja auch eine "normale" niedrig dosierte Pille nehmen könnte bzw. auf alternative Methoden ausweichen kann, habe ich mich nun gegen die "Juliette" entschieden.

Übrigens hat mir die Endokrinologin nochmal erklärt, dass es tatsächlich keine Möglichkeit gibt, direkt auf die Ursache der übermäßigen Testosteron bzw. DHEAS Produktion einzuwirken. Wenn bei Euch auch eine Hyperandrogenämie vorliegt, dann kann man sie wirklich nur als Symptom behandeln ... eben z.B. mit einer gestagenen Pille .

Ich weiß wohl, dass ich ja nur ein Einzelfall bin, aber vielleicht gibt es ja weitere vergleichbare Einzelfälle unter Euch ? Ich hoffe so sehr, dass meine Erkenntnisse vielleicht eine Anregung für Euch sind. Ich weiß, wie schlimm Haarausfall ist und wie sehr er einem das Selbstbewusstsein raubt. Und bei mir war es jetzt am Ende so einfach, ihn in den Griff zu bekommen - NUR, woher sollte ich denn wissen, dass es solch eine einfache Lösung gibt?

Trotz der zuvielen männlichen Hormone ist mein Haarausfall ganz einfach durch Folsäure, Vitamin B6 und B12 gestoppt !!!

Vielleicht macht es also bei der einen oder anderen von Euch auch Sinn, einen Endokrinologen aufzusuchen, und nicht nur Testosteron und DHEAS und Östrogen etc. testen zu lassen, sondern darauf hinzuweisen, dass unbedingt auch der Homocysteinsäure-Spiegel geprüft wird (weil die erhöhte Konzentration von Homocysteinsäure vielleicht auch bei Euch mit dem Haarausfall in Verbindung steht ???) Ich würde mir so wünschen, dass Euch das, was ich berichtet habe, sehr hilft.

Alles Liebe.

Tina68

P.S. Durch die zuvielen männlichen Hormone ist meine Haut von natur aus eher ölig und unrein und ich hatte das Gefühl, dass sich im Gesicht seit der Einnahme der "Folsäure, B6, B12"-Tabletten hier und da größere Pickel als bisher bildeten. Durch einen Tipp eines Freundes nehme ich jetzt zusätzlich täglich eine Kapsel hochdosiertes Vitamin E und das hilft sehr gut. Ich habe das Gefühl, dass die negativen Auswirkungen des Vitamin B auf meine Haut durch das Vitamin E ausgeglichen werden .

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 11 Aug 2006 12:53:46 GMT

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

Hallo Tina,

damit bestätigst Du das, was hier desöfteren empfohlen wird. Danke schön für Deinen Bericht. Ergänzend zur besseren Verstoffwechselung kannst Du noch ca. 300 - 400 mg Magnesium nehmen und 15 - 30 mg Zink. Wenn es Dir so schon hilft, ist es auch ok.

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [thana](#) on Fri, 11 Aug 2006 13:12:17 GMT

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

---

Hallo Tina,  
danke für Deinen echt super ausführlichen Bericht !

Auch ein dickes Danke für das Feedback,  
denn die meisten melden sich nicht mehr.

Lieben Dank

---

---

Subject: Danke, Tina  
Posted by [Lisa76](#) on Fri, 11 Aug 2006 14:07:00 GMT

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

---

Deinem sehr ausführlichen Bericht gibt es nichts mehr hinzuzufügen. Und es bestätigt das, was ich schon länger vermute - nämlich das es bei vielen Frauen besser ist, bei Haarausfall auf künstliche Östrogene zu verzichten weil genau diese den Nährstoffbedarf weiter erhöhen und den Körper in ein noch viel schlimmeres Ungleichgewicht bringen.

LG, Lisa

---

---

Subject: Re: Sehr schön  
Posted by [tino](#) on Tue, 15 Aug 2006 09:56:26 GMT

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

---

ist auch wichtig bei Hormonstörungen, die oft mit überschüssigem Homocystein korrelieren. Du kannst die Ergebnisse sicher toppen, wenn du NAC hinzufügst, das ebenfalls Homocystein senkt. In Kombi mit B Vitaminen und Folsäure kommt es nachweislich zu den besten Ergebnissen.

Siehe auch mine Seite.

gruss tino

---

---

Subject: Re: nein Östrogen nicht!

---

Posted by [tino](#) on Tue, 15 Aug 2006 09:58:01 GMT

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

---

Gestagene, weil diese den auch naehrstoffrelevanten Steuerfaktor Testosteron hemmen. Östrogene verbessern körpereigene Antioxidantien.

---

---

Subject: wirklich

Posted by [Quick](#) on Tue, 15 Aug 2006 11:48:39 GMT

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

---

guter bericht!!! vielen dank dafür!!! mal eine frage speziell an tino. bei rauchern ist doch der homocystein spiegel nachweislich erhöht?! wie hoch sollte da die tgl. vit b12 & b6 substitution sein? folsäure ist klar. bei meinem jetzigen vit b komplex habe ich von b12 und b6 jeweils die dreifache empfohlene tagesdosis.

thx

Quick

---

---

Subject: Re: Wirklich? Sehr schön?

Posted by [strike](#) on Tue, 15 Aug 2006 13:39:19 GMT

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

---

Wirklich sehr schön, wenn man Äpfel mit Birnen vergleicht.  
Hier geht es um vollkommen versch. Dinge, die man ebenso wenig vergleichen kann.

Ich werde mir jedoch nicht die Arbeit machen, diese Geschichte im Detail aufzubröseln, um aufzuzeigen, was davon zu halten ist, ich reiße es nur mal an, wenn es sonst keiner macht.

Zitat: In meinem Blut wurde ein weit erhöhter Wert an Homocysteinsäure festgestellt. Die Konzentration der Homocysteinsäure im Blut ist immer dann erhöht, wenn dem Körper Folsäure, Vitamin B6 und B12 fehlen !!!

Gehen wir mal davon aus, daß der Homocysteinspiegel erhöht war.  
Die erwähnten Mittel enthalten:

Zitat: 1 Depottablette von Doppelherz enthält:

600 µg Folsäure,  
4,2 mg Vitamin B1,  
4,8 mg Vitamin B2,  
6,0 mg Vitamin B6,  
3,0 µg Vitamin B12,  
18,0 mg Pantothersäure,  
21,6 mg Niacin,  
150 µg Biotin

+++++

1 Medyn-Tablette enthält (nicht die forte, sondern die o. a. Tabletten):

Cyanocobalamin (Vitamin B12) 0,01 mg,  
Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6) 8 mg,  
Folsäure 0.2 mg

Um einen Effekt (eine Senkung d. Homocysteins) zu erreichen, war lt. Studie des 2. Herstellers diese Dosierung über ein Jahr lang erforderlich:

2,5 mg Folsäure, 0,5 mg Vitamin B12 und 25 mg Vitamin B6

Das betrifft jetzt nicht die Haare, sondern den Homocystein-Spiegel. Erhöhte Homocysteinwerte können jedoch durch eine Vielzahl anderer Faktoren verursacht sein u. auch das Rauchen, Alkohol u. sogar Kaffee spielt hier eine Rolle.

Zahlreiche Wirkstoffe, Medikamente, Erkrankungen und Lebensstilfaktoren beeinflussen den Homocysteinstoffwechsel, zumeist als direkte oder indirekte Antagonisten von Cofaktoren und Enzymaktivitäten, aber auch durch Disulfidaustauschreaktionen, Resorptionsstörungen und Enzyminduktion.

Natürlich kann ein Mangel jeglicher Art immer auch zu Haarausfall führen und natürlich gehören auch die B-Vitamine mit dazu, die das verursachen können.

Wenn also tatsächlich ein solcher Mangel vorgelegen hat, dann können die Haare natürlich wachsen. Aber dann dauert das ganz sicher seine Zeit, denn erst muß mal der Mangel behoben werden u. die B-Vitamine, die über diesen Mangel hinausgehen, ihre Wirkung über den Blutkreislauf (die Versorgung) im Haarzyklus tun

Dieser Absatz ist also nachzuvollziehen.

Aber die ganze Geschichte mit dem Homocystein und der ovariellen und adrenalen Hyperandrogenämie ist in meinen Augen wirklich eine schöne Geschichte, hat jedoch nichts damit zu tun, daß nun weniger Haare ausfallen oder ausgefallen sind.

---

Subject: Merci

Posted by [Tina68](#) on Tue, 15 Aug 2006 17:39:29 GMT

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

---

@ dogbert, Thana, Lisa76, Quick und tino (wow, mich da durchzulesen braucht etwas zeit, hab deine hp unter favoriten genommen )

danke für Euer liebes Feedback und die Anregungen bzgl. Magnesium, Zink und N-Acetylcystein. Ich werde also step by step meine Nahrungsergänzung noch ein bisschen aufstocken .

@ strike

da wir hier im Forum für Haarausfall sind, betrachte meine persönliche Haar-Story doch bitte einfach und ausschließlich aus dem Blickwinkel „Haarausfall“!

Anlass, sie in dieses Forum einzustellen, war einzig und alleine, dass ich super glücklich bin, eine Lösung für mein persönliches Haarproblem gefunden zu haben und trotzdem ich weiß, dass ich nur ein Einzelfall bin, wollte ich unbedingt, dass andere Frauen mit Haarausfall es zumindest lesen können, und vielleicht kann es doch weiterhelfen ? (es schauen doch auch viele Frauen hier rein, die Haarausfall haben, sich mit dem Thema noch nicht auskennen und dieses Forum als erste Anlaufstelle nutzen ! )

@ all

Für mich ganz persönlich waren die folgenden Punkte wichtig :

- dass ich nach erfolgtem Hormonspiegel-Test und Diagnose nicht direkt die von der Frauenärztin empfohlene Gestagen-Pille eingenommen habe (sonst wäre alles völlig anders gelaufen !)
- sondern dass ich zusätzlich zu einem Endokrinologen gegangen bin, wo weitere umfangreiche Bluttests gemacht wurden (und eben der Homocysteinsäure-Spiegel mit in die Tests eingebunden wurde)
- dass ich Ende Dezember NICHT gleichzeitig mit den Folsäure, B12, B6-Tabletten UND der gestagenen Pille gestartet habe. Denn falls es eben eine Besserung beim Haarausfall gibt, weiß man sonst ja gar nicht, welche Anwendung oder Änderung nun genau den Ausschlag gegeben hat ! Ich wäre sonst mit Sicherheit zu der Erkenntnis gekommen, dass mein Haarausfall aufgrund der neuen Pille aufgehört hat , denn mit einer so positiven Wirkung der Vitamin-Tabletten auf meinen Haarausfall hatte ich nun wirklich nicht gerechnet !!

Und wenn ich wirklich ein glücklicher Einzelfall sein sollte, hoffe ich eben, dass es noch andere „Einzelfälle“ gibt.

Tina

P.S. @ strike

der Richtigkeit halber:

Die Doppelherz Depot Tabletten, die ich derzeit nehme haben:

600 µg Folsäure

6 mg B6

5 µg B12

300mg C

36 mg E

und strike, wenn ich nicht sicher wäre, dass es an der Einnahme dieser Vitamine liegen würde, dann hätte ich niemals einen Bericht in dieses Forum gepostet ... ansonsten habe ich in meinem Leben (zumindest wissentlich) nichts verändert ... kein neuer Job, kein neuer Freund, keine neue Wohnung, keine Nahrungsumstellung, kein neues Shampoo, kein Verzicht auf Alkohol, keine Einnahme der Antibaby-Pille, weiterhin rauche ich, kein Urlaub in der Zeit, wo der Haarausfall aufhörte etc. ... und deshalb war für mich persönlich die Zuordnung eindeutig.

---

---



Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [AndreaM](#) on Thu, 10 Dec 2009 15:09:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

\*ausderversenkungheb\*  
\*abstaub\*

Uralter Fred... Aber hier steht meine (aktuelle) Geschichte.

Liebe Tina68,  
falls Du hier noch unterwegs sein solltest, dann meld Dich doch mal wieder. Ich würde mich freuen.  
Auch bei mir stoppt ganz langsam der Haarausfall, der seit 10 Jahren besteht und für den kein Arzt weit und breit eine Erklärung (außer der üblichen "Zu viele männliche Hormone"-Schlußfolgerung und Abstemperei) finden konnte...  
ALLES hab ich probiert. Wirklich alles.

Der Homocysteinspiegel soll die Ursache sein und Vitamin B12, B6 und Folsäure sollen's richten.

Ich bin gespannt.

Viele Grüße  
Andrea

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Thu, 10 Dec 2009 19:38:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diese "Medyn" Kapseln, von den Tina berichtete, nehme ich übrigens auch, zusätzlich zu meinen Eisentabletten. Beides, Medyn und Eisentabletten nehme ich seit 10 Wochen und seit 3 Wochen ist mein HA weg  
Leide seit 17 Jahren immer wieder an HA Schüben, der letzte dauerte nun von Mai diesen Jahres an...  
Blöderweise kann ich nun nicht sagen, ob nun das Medyn und/oder die Eisentabletten für den HA Stopp verantwortlich sind, da ich ja zeitgleich angefangen habe, sie zu nehmen.  
Eisenmangel hatte ich definitiv und mein Doc meinte, bei HA wäre auch das Medyn nicht schlecht ( da mein DHEAS niedrig ist, sind die B Vitamine ja auch gut für die Nerven )

Liebe Grüße!

---

---



Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lilli86](#) on Thu, 10 Dec 2009 23:15:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hmmm..hatte auch folsäure mangel....ist dieses myden(oder wie hiess das) rezeppflichtig?

auch von mir danke für den tollen beitrag:)

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 11 Dec 2009 12:31:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Medyn kann man auf Rezept bekommen, wenn der Arzt eine "Mangel" Diagnose dazu schreibt.  
Manche Kasse übernehmen das dann, aber bestimmt nicht alle  
Du bekommst das auch ohne Rezept in der Apo.  
Günstiger geht es aber auch in Drogerien, gerade von Doppelherz gibts ähnliche Produkte!

Liebe Grüße!

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [AndreaM](#) on Sat, 12 Dec 2009 09:04:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lilli86,

lilli86 schrieb am Fri, 11 December 2009 00:15 hatte auch folsäure mangel....ist dieses  
myden(oder wie hiess das) rezeppflichtig?  
Bitte keine hopchdosierten Vitamine oder Folsäure ohne ärztliche Diagnose/Empfehlung oder  
"Auf gut Glück" nehmen .  
Das kann üble Folgen haben.

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [AndreaM](#) on Sat, 12 Dec 2009 09:24:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es würde mich freuen, wenn sich auch noch andere Betroffene zu Wort melden...

Tina68 beschreibt in ihrem Beitrag so treffend, woran man sich als Haarausfall-Patient gewöhnt,  
weil man sich gewöhnen muß.

Die Haare auf den Pullovern. In der Dusche. Das alltägliche Enthaaren der Bürsten oder  
Kämme. Das Rotieren im Kopf, wie man den Haarausfall am besten in die Alltäglichkeit  
einbaut. Minütliche Erinnerungen daran, daß sich die Haare verabschieden. Enormer  
psychischer Stress.

Und dabei immer die Fragen: Was ist die Ursache? Wann hört das endlich auf? Und wenn es

nicht aufhört, brauche ich dann bald eine Perücke?

Nach so vielen Jahren habe ich die Hoffnung aufgegeben, daß ich jemals wieder ohne Haarausfall lebe. Er gehört eben leider dazu.

Ich habe meine Haare abgeschnitten und wieder wachsen lassen. Heute trage ich sie nur noch gebunden. Aber wenigstens lang.

Doch heute morgen habe ich winzigen, sehr feinen Nachwuchs am Haaransatz bemerkt. Und es waren beim Auskämmen nach der Wäsche gefühlt weniger Haare (wie immer mal wieder zwischendurch ) in der Bürste.

Luftsprünge mache ich deswegen nicht, schon zu oft wurde ich eines Besseren belehrt. Aber kleine Eindrücke dieser Art erleichtern ein Stück den Tag.

Schönes Wochenende an alle Haarausfallgeplagten  
Andrea

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [perseis](#) on Sat, 12 Dec 2009 09:46:33 GMT

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

---

Diese Warnung kann man nur unterstreichen! Es heisst ja auch immer so harmlos, dass der Stoffwechsel ein Zuviel an z.B. wasserlöslichen Vitaminen wie 'B' oder 'C' einfach wieder ausscheiden kann. Dieses so 'gelernte' Ausscheiden hoher Dosen dieser Stoffe bleibt aber u.U. auch erhalten, wenn die Einnahme längst wieder beendet wurde. So kann dann ein Mangel erst recht entstehen.

Keine Frage - es gibt Mangelzustände, die einer ärztlichen Behandlung bedürfen.

Nicht alles ist aber harmlos, nur weil es freiverkäuflich in Apotheken oder Drogerien erhältlich ist. Die Dosis macht das Gift. Bitte nicht alles unkritisch einwerfen.

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Bonita](#) on Sat, 12 Dec 2009 10:52:20 GMT

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

---

Hallo,

ich bin ganz neu hier und total verzweifelt wegen meinem Haarausfall. Habe auch schon sämtliche Mittelchen ausprobiert und werde mir nun auch die Doppelherz Tabletten holen. Denke das die nicht schaden werden, jeder Mensch braucht ja Vitamine. Man klammert sich ja auch an jedem Strohalm. Werde später mal über mich und meinen Haarausfall genauer berichten.

Liebe Grüße Bonita

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [AndreaM](#) on Sat, 12 Dec 2009 11:04:01 GMT

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

---

Hallo Bonita,

Bonita schrieb am Sat, 12 December 2009 11:52 werde mir nun auch die Doppelherz Tabletten holen. Denke das die nicht schaden werden, jeder Mensch braucht ja Vitamine.

Ich bin wirklich erstaunt und auch etwas erschrocken, wie leichtfertig und unkritisch hier angepriesene Mittel "ausprobiert" werden.

Wir alle sind doch Individualisten mit völlig individuellen Krankheitsbildern. Was dem Einen hilft, kann bei einem Anderen fatale Folgen haben.

Wie ich weiter eben schon schrieb und wie es Perseis auch noch einmal betont hat:

Es könnte passieren, daß sich alles unnötig verschlimmert, wenn dem Körper Substanzen, Vitamine, angeblich harmlose und lediglich unterstützende Mittel zugefügt werden. Vor allem dann, wenn der Körper sie nicht mal braucht oder gar empfindlich darauf reagiert, weil ihm ein Zuviel schadet.

Bitte laßt die Finger von Nahrungsergänzungsmitteln, Vitaminen und anderem Zeugs, das hier empfohlen wird, so lange keine genaue Ursache vorliegt. Nur weil es anderen geholfen hat, ist es kein Allheilmittel.

Wir wissen alle um den Strohhalm, den Du erwähnst, aber "Jeder Mensch braucht Vitamine" ist keine logische Rechtfertigung für eine zusätzliche und eigenmächtige Zufuhr.

Vielleicht magst Du berichten, was Du alles schon probiert hast?

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [lilli86](#) on Sun, 13 Dec 2009 01:27:00 GMT

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

---

ja ihr habt schon recht was ihr sagt keine frage. eisen und vitamin a z.b kann schon heftige folgen haben bei einer überdosierung. auch andere..... aber es gibt ja auch lizerarische angaben wieviel man ohne bedenken z.b von folsäure auch über einen längeren zeitraum einnehmen kann auch um vorzubeugen. wenn ein mangel besteht natürlich oder eben die werte nciht so dolle sind aber im normalbereich liegen. oder bin ich falsch informiert? soll jetzt bitte keine anregung sein wahrlos mittelchen einzuschmeissen!

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Bonita](#) on Sun, 13 Dec 2009 14:54:15 GMT

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

---

Hallo,

will mal eben mein Problem schildern, hoffe das sich jemand damit gut auskennt und weiter helfen

---

kann. Ich hatte 13 Jahre die Mirena (Hormonspirale) diese lies ich im Januar 2008 entfernen. Ca. 3 Monate später begann der Haarausfall. Ich hatte schon immer zu viele männliche Hormone, deshalb wachsen auch Haare am Kinn. An den Beinen und am Bauch ist es sehr schlimm, vereinzelt auch auf der Brust. Nur am Kopf fallen sie aus ohne Ende und in kurzer Zeit werde ich kahl sein.

Man kann schon auf die Kopfhaut blicken. Ich verliere täglich ca. 200 Haare und nach dem Haare waschen, schätzungsweise 500 Haare. Die Haare liegen ständig auf den Schultern, hängen an meinen Jacken und liegen natürlich auch im Bett.

War bei 2 verschiedenen Endokrinologen wie auch bei 3 verschiedenen Frauenärzten. Angeblich habe ich jetzt PCO Syndrom, Hyperandrogenämie und Diabetes. Die Endokrinologin verordnete mir Metformin 1000 mg, 2 mal täglich. 1995 hatte ich einen Hirninfarkt und darf deshalb keine Hormone einnehmen. Denn eigentlich könnte man mit einer Pille die männlichen Hormone drücken, bei mir leider nicht.

Ein anderer Endokrinologe meinte das meine Eierstöcke raus müssen, dann würde sich die Hormonproduktion bessern. Ich bin 41 Jahre alt und wollte das nicht, habe viel schlechtes darüber gehört, wenn man das in meinen Alter machen lässt, außerdem bräuchte ich dann auch Ersatzhormone, die ich aber nicht einnehmen darf. Alles Mist.

Nun hat der Endo, der auch gleichzeitig Frauenarzt ist, mir angeboten meine Eierstöcke zu sticheln und dadurch die Hormonproduktion zu senken. Dieser O.P. habe ich dann zugestimmt und am 16.10.09 machen lassen. Seit dem geht es mir noch schlechter. Der Haarausfall ist viel viel schlimmer geworden, der unerwünschte Haarwuchs viel mehr.

Ich habe Schmerzen im Unterleib, muss ständig zur Toilette, hatte schon 2 Blasenentzündungen mit Blut im Urin, Nierenschmerzen und und und... Musste mittlerweile 40 Antibiotikum einnehmen, wegen der Blasen und Nieren Geschichte. War auch beim Urologen, beim Nephrologen wegen den Nieren, und bin ständig bei meiner Frauenärztin.

Habe zig Blutuntersuchungen hinter mir. Hatte 2 Magen und 2 Darmspiegelungen bei 2 verschiedenen Ärzten, dabei wurde ein Polyp im Dickdarm entfernt. Ein CT vom Kopf und Bauch wurde gemacht und ein MRT vom Bauch, da war aber angeblich alles in Ordnung. Zeitweise war mein Lipase Wert (Bauchspeicheldrüse) erhöht.

Meine Blutwerte von meiner Frauenärztin sind folgendermaßen:

Endokrinologische Diagnostik

FT4 1,2 (0,9-1,7)

FT3 3,1 (1,9-5,1)

TSH- Basalwert 0,96 (0,27-4,20)

Testosteron gesamt 1,67 (0,10-0,70) +

DHEA-S 6160 (609-3370) +

Die beiden letzten Werte sind eigentlich mein Problem, die SD Werte sind ja in Ordnung.

Von dem anderen Endo habe ich noch diese Werte

AK gegen hTPO 92,0 (weniger 34)+  
Thyreoglobulin-AK 633 (weniger 115)+  
TSH Auto-AK weniger 1,00 bis 1,00 neg.  
1,00-1,50 Graubereich  
mehr 1,50 positiv

Außerdem war ich 2 Wochen im Krankenhaus, dort wurde nichts gefunden. Sämtliche Untersuchungen wie Sintigramm, 12 mal Ultraschall vom Bauchraum, Blut, Urin und Stuhluntersuchungen waren o.B.

Für meinen Haarausfall habe ich seit ca. 1 1/2 Jahren verschiedene Mittel ausprobiert und nichts hat geholfen. Zur Zeit habe ich ein neues, extra für mich gemischtes Haarwasser bekommen. Davon hatte ich auch schon mehrere, leider alles ohne Erfolg. War auch bei 2 verschiedenen Hautärzten, die Haarproben entnommen haben. Habe schon viel Geld für das ganze Zeug ausgegeben und nichts nichts nichts. Das schlimme ist das mich sämtliche Leute auf meinen Haarverlust ansprechen, auch Arbeitskollegen, das macht mich noch zusätzlich fertig.

Am 8.1.10 habe ich einen Termin in einer Hormonklinik in Erlangen, die sollen sich meine Ergebnisse ansehen und weitere Entscheidungen treffen. Wer so viel durch hat wie ich, den können die Doppelherz Vitamine auch nicht mehr schaden, so denke ich.

Übrigens wurde auch ein ACTH Test gemacht um einen Tumor auszuschließen. Lt. den Ärzten habe ich keinen Tumor, weder an der Hirnanhangsdrüse, Nebennieren oder Eierstöcken.

Mittlerweile glaube ich aber an einer ganz schlimmen Krankheit und zweifle alle guten Ergebnisse an. Das liegt daran das ich schon immer zu viel männliche Hormone hatte und noch nie so einen furchtbaren Haarausfall wie seit Monaten. Hatte immer eine Löwenmähne um die mich alle beneidet haben, nun habe ich noch ein paar Flusen auf dem Kopf. Mein Hausarzt verschrieb mir nun vor einigen Wochen Opipramol für meine Angststörung, die ich auch eingenommen habe. Mir ging es mit diesen Tabletten auch besser, allerdings bekam ich Augenprobleme und musste sie wieder absetzen.

Nun geht es mir wieder schlechter und ich sehe mich schon mit Perrücke. Leider ist meine beste Freundin nun auch noch an Lungenkrebs erkrankt, sie hat schon überall Metastasen, im Kopf, auch in den Nebennieren. Sie hatte auch immer starken Haarausfall und Bartwuchs usw. und immer zuviel männliche Hormone. Die Ärzte haben aber nie richtig geguckt und nun ist es zu spät.

Sie trägt mittlerweile eine Perrücke und das sieht total sch...e aus. Durch die vielen Chemos hat sie alle Haare verloren.

Leider bin ich auch übergewichtig bei einer Größe von 1,65 wog ich 104 kg, habe nun aber 10 kg abgenommen. Aktuell wiege ich nun 94 kg, muss aber weiter abnehmen. Ernähre mich gesund und ausgewogen, trinke überhaupt keinen Alkohol und habe vor 6 Monaten mit dem

rauchen aufgehört. Hatte 2 - 3 Schachteln täglich geraucht, 26 Jahre lang. Lunge wurde dieses Jahr 3 mal geröntgt,o.B.

Was würdet ihr mir raten ?

Oh man ist das lang geworden Entschuldigung, und danke fürs lesen.

Liebe Grüße Bonita

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Sun, 13 Dec 2009 21:08:28 GMT

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

---

Bonita schrieb am Sun, 13 December 2009 15:54...Ich hatte 13 Jahre die Mirena (Hormonspirale) diese lies ich im Januar 2008 entfernen. Ca. 3 Monate später begann der Haarausfall...

Warum hast Du die Spirale rausnehmen lassen? Da der HA 3 Monate später begann, liegt es doch nahe, dass es an der Entfernung der Spirale liegt?! Kannst Du Dir die Spirale nicht wieder einsetzen lassen, vielleicht hört der HA dann wieder auf?

Lass Dich nicht entmutigen!

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [AndreaM](#) on Mon, 14 Dec 2009 07:45:37 GMT

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

---

Hallo Bonita,

beim Lesen Deiner Geschichte habe ich gedacht:

Puh, da fühle ich mich mit meinem Haarausfall und den anderen Symptomen, die mich seit Jahren begleiten, manchmal am Rande des Abgrunds. Du jedoch hast eine Riesenbaustelle und so viel mehr zu kämpfen. Unvorstellbar. Ich ziehe meinen Hut. Und wünsche Dir, daß es Dir nicht nur ganz bald besser geht, sondern daß Du auch eine Erklärung findest, warum Dein Körper so verrückt spielt.

Anscheinend bist Du bereits medizinisch auf den Kopf gestellt worden. Von Endos, Frauenärzten, Hautärzten, Urologen und im Krankenhaus wurden Dir verschiedene Diagnosen und Therapien vorgeschlagen. Sogar eine OP wurde durchgeführt.

Alles schön und gut. Geholfen hat es Dir jedoch nicht. Aus eigener Erfahrung kann ich Dir sagen (und ich habe auch eine große Anzahl Ärzte aller Fachrichtungen durch):

die Diagnose „Zu viele männliche Hormone“ ist ein gerne genommene Erklärung, wenn die Zeit, das Geld und meist auch die Kompetenz für eine tiefere, genauere Untersuchung fehlt. Es könnte sein, daß Dein Körper auch heute noch durch die so lange Hormongabe durch die Mirena völlig, aber völlig aus dem Gleichgewicht geraten ist und Therapien jeglicher Art (ob nun hormonell oder nicht) gar nicht anschlagen können.

Wahrscheinlich muß man den Zähler erstmal wieder ganz auf NULL stellen und von vorne beginnen.

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, einen Heilpraktiker oder Arzt mit homöopathischer Zusatzausbildung aufzusuchen, der mit einem ganz anderen Ansatz an die Probleme herangehen würde?

Ich hatte nach Jahren erfolgloser Therapieversuche so gestrichen die Schnauze voll von Ärzten, die mich streng schulmedizinisch betrachtet, behandelt und als geheilt nach Hause geschickt haben. Erst ein Heilpraktiker hat die entscheidenden Untersuchungen gemacht und Erklärungen gefunden, was zahlreichen Ärzten vor ihm nicht gelungen ist.

Alles Gute wünscht  
Andrea

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [AndreaM](#) on Mon, 14 Dec 2009 07:49:49 GMT

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

---

@susanne27:

susanne27 schrieb am Sun, 13 December 2009 22:08

Warum hast Du die Spirale rausnehmen lassen? Da der HA 3 Monate später begann, liegt es doch nahe, dass es an der Entfernung der Spirale liegt?! Kannst Du Dir die Spirale nicht wieder einsetzen lassen, vielleicht hört der HA dann wieder auf?

Als wenn das die Lösung wäre...

Vielleicht hat die jahrelange Hormonzufuhr durch die Spirale das Chaos erst angerichtet?

Diese ganze Hormonschluckerei wird von Ärzten und Patientinnen so leichtfertig als die Lösung aller Probleme angepriesen, daß es uns manchmal nicht wundern sollte, warum wir alle - die wir Hormone nehmen - krank werden.

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Bonita](#) on Mon, 14 Dec 2009 18:01:48 GMT

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

---

Hallo und vielen lieben Dank für euere Antworten,

@Susanne: Durch diese verflixte Hormonspirale bin ich erst richtig krank geworden. Alles kam so schleichend, so das ich garnicht wusste das es die Spirale ist und mein damaliger Frauenarzt hatte mir immer wieder versichert das alles nichts mit der Hormonspirale zu tun hat. Ich bin jahrelang von Arzt zu Arzt und von einer Klinik in die nächste und niemand konnte mir helfen. Nach langem suchen bin ich dann im Net auf die [www.hormonspirale-forum.de](http://www.hormonspirale-forum.de) gestossen und dachte das ich nicht richtig sehe. Dort sind Tausende Betroffene die auch jahrelang belogen



wurden und die durch die Mirena ebenfalls sehr krank wurden. Leider wird von den FA immer alles runter gespielt. Hormone machen krank, das weiß ich mittlerweile.

@Andrea: Wie du schon geschrieben hast, hat die Spirale das ganz angerichtet und nun weiß ich auch nicht mehr weiter. Im Januar soll ich dann in die Hormonklinik, was werden die mir wohl geben? Sicherlich Hormone und Blutverdünnung dazu, damit keine Thrombose kommt. Ganz toll das werde ich nicht nehmen. Einen guten Heilpraktiker würde ich gerne mal aufsuchen, doch leider kenne ich mich damit gar nicht aus. Ich wohne in 95445 Bayreuth kannst du mir da jemanden empfehlen? Wie weiß man das der HP gut ist? Danke für euer Interesse, so fühle ich mich nicht völlig allein gelassen.

LG Bonita

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [AndreaM](#) on Tue, 15 Dec 2009 09:50:47 GMT

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

---

Hallo Bonita,

Bonita schrieb am Mon, 14 December 2009 19:01 Leider wird von den FA immer alles runter gespielt. Hormone machen krank, das weiß ich mittlerweile.

Genau so ist es! Und natürlich werden wir darüber nicht aufgeklärt, denn das könnte zur Folge haben, daß wir den großen Markt an Hormonpräparaten ins Wanken bringen... Hier ein Pillchen, da mal eben eine Spritze... alles schlucken, was verschrieben/vorgesetzt wird. Und sich dann wundern, wenn frau krank wird.  
Erschreckend.

Zitat: Wie du schon geschrieben hast, hat die Spirale das ganz angerichtet und nun weiß ich auch nicht mehr weiter.

Nicht den Mut verlieren. Sei froh, daß das Ding raus ist!

Zitat: Im Januar soll ich dann in die Hormonklinik, was werden die mir wohl geben? Sicherlich Hormone und Blutverdünnung dazu, damit keine Thrombose kommt.

Mal ehrlich, willst du da noch hin, wenn Du jetzt eigentlich schon so denkst? Du wurdest auf den Kopf gestellt. Alles wurde untersucht. Vielleicht sparst Du Dir den Weg und suchst Dir einen Naturheilkundler/-mediziner?

Schau Dich mal um im Netz. Sicherlich findet sich auch in Deiner Nähe ein Heilpraktiker oder Arzt mit homöopathischer Zusatzausbildung.

Unter <http://www.gesunder-mensch.de/therapeuten/> gibt es eine Suchfunktion nach Postleitzahlen, teilweise mit Links zu den entsprechenden Webseiten.

Viel Glück!  
Andrea

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lavender](#) on Wed, 30 Dec 2009 14:51:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

in Bayreuth gibt es Dr. Ansgar Schimmöller.

LG lavender

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Skdlfnmylms](#) on Wed, 30 Dec 2009 22:27:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

AndreaM schrieb am Tue, 15 December 2009 10:50Hallo Bonita,

Bonita schrieb am Mon, 14 December 2009 19:01Leider wird von den FA immer alles runter gespielt. Hormone machen krank, das weiß ich mittlerweile.

Genau so ist es! Und natürlich werden wir darüber nicht aufgeklärt, denn das könnte zur Folge haben, daß wir den großen Markt an Hormonpräparaten ins Wanken bringen... Hier ein Pillchen, da mal eben eine Spritze... alles schlucken, was verschrieben/vorgesetzt wird. Und sich dann wundern, wenn frau krank wird.  
Erschreckend.

Zitat:Wie du schon geschrieben hast, hat die Spirale das ganz angerichtet und nun weiß ich auch nicht mehr weiter.

Nicht den Mut verlieren. Sei froh, daß das Ding raus ist!

Zitat:Im Januar soll ich dann in die Hormonklinik, was werden die mir wohl geben? Sicherlich Hormone und Blutverdünnung dazu, damit keine Thrombose kommt.

Mal ehrlich, willst du da noch hin, wenn Du jetzt eigentlich schon so denkst? Du wurdest auf den Kopf gestellt. Alles wurde untersucht. Vielleicht sparst Du Dir den Weg und suchst Dir einen Naturheilkundler/-mediziner?

Schau Dich mal um im Netz. Sicherlich findet sich auch in Deiner Nähe ein Heilpraktiker oder Arzt mit homöopathischer Zusatzausbildung.

Unter <http://www.gesunder-mensch.de/therapeuten/> gibt es eine Suchfunktion nach Postleitzahlen, teilweise mit Links zu den entsprechenden Webseiten.

Viel Glück!

Andrea

ich sehe das genauso. Hormone machen krank. Durch meine Recherche in Medizinbüchern wurde mir das immer klarer. aber ich habe so irgendwie das gefühl nicht viele ärzte kennen sich gut damit aus...ich glaube einfach das thema ist sowas von komplex, dass es einfacher ist regaine oder sonstiges zu verschreiben. will damit nicht sagen, dass das nicht helfen kann. ABER ich muss doch erstmal des problems ursache kennen, damit ich weiß wie ich richtig behandle.

Du hast also keine Spirale mehr...find ich gut. ich hab keine pille mehr.  
mal sehen was wird, aber ich glaube daran, dass einfach dieser hormonwirrwarr schuld an allem  
is...

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [AndreaM](#) on Thu, 31 Dec 2009 14:55:23 GMT

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

---

Ein Hallo in die Runde der Haarausfallgeplagten,

nur ein kurzes Update zum Verlauf:

etwa drei Wochen nehme ich den Vitamin-B-Komplex mit Folsäure und habe das erste Mal seit  
vielen Jahren das Gefühl, daß mir mal etwas auf Dauer helfen und der HA damit vielleicht  
sogar gestoppt werden könnte... Allein das gibt Auftrieb.

Und: überall wachsen tatsächlich wieder kleine Härchen nach. Damit habe ich nicht mehr  
gerechnet. Nach einer so langen Zeit glaubt man nicht mehr an Besserung. Falsch geglaubt. Ich  
hoffe jetzt einfach mal, daß es so positiv weiter geht.

Euch allen wünsche ich einen guten Rutsch in ein gesundes Jahr 2010 - ohne Haarausfall und  
mit jeder Menge Haarwuchs.

Gruß  
Andrea

---

---

Subject: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Bonita](#) on Thu, 31 Dec 2009 17:33:28 GMT

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

---

Hallo zusammen,

melde mich auch noch eben mal im alten Jahr.

@lavender: Danke für die Info wegen dem Doc, da werde ich mich schlau machen. Kennst du  
den Arzt selber oder weißt näheres?

@Andrea: Ja, die Hormonspirale ist schon seit 2 Jahren raus, aber 2 Monate nach dem sie  
gezogen wurde, begann der Haarausfall. Erst dachte ich das es am strähnen bzw. blonieren  
liegt. Das habe ich aber schon über 20 Jahre gemacht. Ich weiß natürlich das das GIFT ist  
und seit einem Jahr habe ich nichts mehr blondiert.

Leider hat es nun solche Ausmaße angenommen, das ich wirklich völlig am Ende bin. Heute  
früh beim Haarwaschen waren es bestimmt 300 Stück. Ich wasche in die Badewanne mit  
Stöpel drin und fische anschließend die Haare mit einen ganz feinen Kescher raus. SCHOCK  
Nach dem ich die paar Härchen mit einem breitkinkigen Kamm gekämmt habe, und mit den

Händen durch die Haare fahre, bleiben immer und immer wieder welche drin. Es ist zum verrückt werden.

Ich habe diese Woche bei dem Endokrinologen einen ACTH Test gemacht, Ergebnis steht noch aus. Zusätzlich wurde das Cortisol Tagesprofil gemacht, dabei musste ich 4 mal zum Blut abnehmen gehen. Der ACTH Test soll Aufschluß über die Nebennieren geben. Mitte Januar wird außerdem ein MRT also Kernspintomographie von der Hirnanhangsdrüse gemacht. Ein Dexamethason Test wurde ebenfalls gemacht, der war i. Ordnung.

Ein Tumor an der Hirnanhangsdrüse oder den Nebennieren soll nun ausgeschlossen werden, denn leider verursacht so ein Tumor auch starken Haarausfall und gleichzeitig unnatürlichen Haarwuchs, wie beim Mann. Ich hoffe das das nicht zu trifft.

Die Kapseln von DH habe ich erst mal wieder absetzen müssen, da ich immer Kopfschmerzen und Übelkeit davon bekam. Werde wieder damit beginnen, allerdings dann nur in halber Dosis. Habe zur Zeit einen dicken Infekt und muss schon wieder Antibiotikum einnehmen.

Nehme Metformin, Selen (vom Arzt verordnet) Biotin und für meine Angstzustände Opipramol ein.

So bald ich neues weiß, werde ich wieder berichten.

Ich wünsche euch allen, alles erdenklich Gute, viel Gesundheit und das dieser furchtbare Haarausfall endlich aufhört.

LG Bonita

---

Subject: Aw: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Binne](#) on Fri, 21 Jun 2013 09:58:14 GMT

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

....für Wuschel;-)

---

Subject: Aw: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 21 Jun 2013 12:00:03 GMT

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

Danke Binne.... wobei ich mir nicht sicher bin, ob der HA bei der Posterin wirklich durch Folsäure u. Vitamin B-Komplex gestoppt wurde. Sie hatte zudem noch genügend andere Baustellen. Viele von uns nehmen doch auch Folsäure ein und es ändert nichts am HA.

Subject: Aw: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Binne](#) on Fri, 21 Jun 2013 12:55:10 GMT

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

---

Ich hatte 2009 auch gepostet! Da hatte ich gerade 10 Wochen lang medyn genommen ( enthält 2,5 mg Folsäure) und mein Ha hatte nach 7 Wochen Einnahme gestoppt! allerdings hatte ich auch im Oktober 2009 die Pille abgesetzt und ein paar Wochen später setzte der Post pill HA ein. Habe das mit dem medyn dann glatt vergessen! aktuell nehme ich von ratiopha ein Vitamin B komplex ein,der nur 450ug Folsäure enthält,dass sind bei weitem nicht die 2,5 mg von medyn ( glaube ich zumindest...muss mal nach der umrechnungstabelle schauen,aber ich hatte das so in Erinnerung) Im vergleich zum ratiopharm Produkt ist medyn auch wesentlich teurer...

---

Subject: Aw: Re: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Binne](#) on Fri, 21 Jun 2013 12:58:22 GMT

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

---

Habe es! 450ug sind 0,450mg !

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Dogbert](#) on Fri, 21 Jun 2013 13:08:12 GMT

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

---

Zu diesem Thema um die B-Komplexe und Histidin-Zink wurde jahrelang gepostet.Hier wurde schon eine Ärztin, die sich damit sehr gut auskennt,rausgeekelt. Weitere, die damit Erfolg hatten, ließen sich dann auch nicht mehr blicken. Für mich ist das die einzige wirklich ernstzunehmende Therapie.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 21 Jun 2013 15:58:54 GMT

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

---

Hi Binne,  
dann wäre das ja u.U. auch jetzt des Rätsels Lösung für dich.  
Ich habe mir eben in der Apo Folsäure geholt, da ich kein zusätzliches B12 benötige. Lt. Ärztin soll ich die Folsäure nur kurmäßig mal für 6 Wochen nehmen.  
LG Wuschel

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 21 Jun 2013 16:04:35 GMT

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

---

Hallo Dogbert,  
hast du dazu evtl. einen Thread zur Hand? Ich habe heute nur gelesen, dass z.B. ein zuviel an Folsäure ebenso HA verursachen kann. Mit den Vitaminen habe ich mich noch nicht so genau beschäftigt und die Werte, die bei vor 2 Jahren, als ich auch schon den HA hatte, getestet wurden, waren B12, Selen und Zink und alles lag im mittleren Bereich. Auch die Folsäure war damals noch im mittleren Bereich. Hast du eine Ahnung, wodurch dieser Wert evtl. jetzt gesunken ist? Ernährung ist die gleiche wie damals.  
Gruß Wuschel

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lala](#) on Fri, 21 Jun 2013 17:51:34 GMT

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

---

Dogbert schrieb am Fri, 21 June 2013 15:08Zu diesem Thema um die B-Komplexe und Histidin-Zink wurde jahrelang gepostet. Hier wurde schon eine Ärztin, die sich damit sehr gut auskennt, rausgeekelt. Weitere, die damit Erfolg hatten, ließen sich dann auch nicht mehr blicken. Für mich ist das die einzige wirklich ernstzunehmende Therapie.

oh hallo Dogbert

lange nichts gelesen von dir; schön dass du wieder schreibst.

würde mich auch interessieren, ob du noch etwas "lesestoff" hast für uns bzgl B-Komplex/Histidin (einnahmeschema, erfolgstorys, wirkprinzip)

Ig  
lala

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 21 Jun 2013 19:05:19 GMT

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

---

Wuschel, hast du denn dir 5mg von Ratiopharm besorgt??

@Dogbert, dass es Dich noch gibt  
Leider war Folsäure aber bei dir nicht wirksam, sonst wärst du nicht mehr hier, oder?

Lg von Binne, die sich nun morgen in der Apo das nächste Mittelchen besorgt;-)

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Fri, 21 Jun 2013 19:35:56 GMT

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

---

Danke fürs hochschubsen.  
Folsäure könnte ich auch noch versuchen.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lala](#) on Fri, 21 Jun 2013 19:49:54 GMT

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

---

Binne schrieb am Fri, 21 June 2013 21:05

@Dogbert,dass es Dich noch gibt  
Leider war Folsäure aber bei dir nicht wirksam,sonst wärest du nicht mehr hier,oder?

ich glaube Folsäure/Zink/Histidin ist ein Ansatz nur für Frauen. Bei Männern gut als Zusatz (siehe Mike), aber nicht als AGA-Therapie. Soweit ich weiß ist Dogbert der Überzeugung, dass es AGA bei Frauen vor der Menopause nicht gibt.

Korrigier mich Dogbert, wenn ich falsch liege

viele grüße

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Fri, 21 Jun 2013 19:55:04 GMT

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

---

lala schrieb am Fri, 21 June 2013 21:49Soweit ich weiß ist Dogbert der Überzeugung, dass es AGA bei Frauen vor der Menopause nicht gibt.

Ich denke ähnlich. Würde nicht behaupten, dass es nie vorkommt aber ich bin der Meinung, dass die meisten Frauen Haarausfall wegen Vitaminmangel / Schilddrüsenfehlfunktion / Pilleneinnahme haben und nicht wegen AGA.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 21 Jun 2013 20:49:12 GMT

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

---

Sehr geehrte Damen und Herren,



natürlich gibt es mich noch. Keine Frage.

Folsäure ist ein fester Bestandteil der B-Komplexe. Entscheidend ist bei den B-Komplexen der B6-Anteil, der nur mit entsprechenden Co-Enzymen funktioniert (wie z. B. Zink/(Histidin).

Ebenso habt ihr richtig erkannt, daß ich der festen Überzeugung bin, daß es AGA bei sonst gesunden vor der Menopause nicht gibt. Die Ursachen habt ihr selbst schon benannt. SD, PCO, Übergewicht, Stress, ungeeignete Anti-Baby-Pillen. Man muß sich darüber klar sein, daß diese Anti-Baby-Pillen den natürlichen Stoffwechsel durcheinanderbringen und dem Organismus Vitamine entziehen.

Der wesentliche Punkt ist die Erschöpfung der Nebennierenrinde, in der B2 und B3 in B6 umgewandelt werden.

Das war damals mein Ansatz. Ob der funktioniert, kann ich natürlich nicht garantieren. In über 90% aller Fälle hat es geklappt. Ich spreche hier auch nicht nur von AGA, sondern von A. areata.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:02:25 GMT

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

---

Binne schrieb am Fri, 21 June 2013 21:05: Wuschel, hast du denn dir 5mg von Ratiopharm besorgt??

@Dogbert, dass es Dich noch gibt

Leider war Folsäure aber bei dir nicht wirksam, sonst wärest du nicht mehr hier, oder?

Lg von Binne, die sich nun morgen in der Apo das nächste Mittelchen besorgt;-)

Von Folsäure war bei mir auch nicht die Rede, Mir haben die B-Komplexe mit Schwerpunkt B6 geholfen.

Was heißt überhaupt, nicht geklappt? Ich habe meine Haare ja wieder.

Anais, zeitweilig Alexandra, und ich hatten parallel verschiedene Ansätze verfolgt und selbst ausprobiert. Nachdem hier einige Leute mit Finasterid, Minoxidil & Co. rumprobierten, hatten wir keine Lust mehr.

Ich hatte noch eMails von Leuten bekommen, die mir verschwiegen hatten, daß sie parallel dazu diese Mittel nahmen. Sowas geht nicht.

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:05:32 GMT

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

---

Und was wenn kein Mangel an Folsäure oder B-Vitaminen besteht? Hat es Leute gegeben, die ohne Mangel diesen Weg gegangen sind und Erfolge hatten?

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:14:57 GMT

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

---

Es geht nicht um den Mangel selbst, sondern um die dazugehörige Verstoffwechselung. Deswegen empfehle ich zur Unterstützung ein Histidin/Zink-Präparat (bei Rossmann erhältlich). Die Ursachen, warum das nicht immer funktioniert, liegen meist SD-Bereich.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:16:43 GMT

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

---

@Dogbert, sorry, ich war bis dato der Annahme, du bist weiblich

@Vitamin B6 ist zb auch in Medyn enthalten, welches ich genommen hatte!

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:20:40 GMT

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

---

Dogbert, du bist mein Held

Von der SD haben wir es hier ja auch oft!

Zink mit Histidin habe ich mir gestern besorgt, allerdings ist da auch noch cystitin (oder so ähnlich) mit dabei, ist das auch ok??

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:23:52 GMT

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

---

Zink/Histidin nehme ich ja schon hin und wieder. Ich habs aus der Apotheke und es sind 15 mg. An Folsäure habe ich nie gedacht, ich bin immer davon ausgegangen, dass es rein hormonell ist. Gibt es denn irgendwo ne "Anleitung" in welcher Menge man was nehmen sollte? Ein Versuch

---

wär das sicher Wert.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:45:25 GMT

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

---

@Dogbert: In erster Linie sind doch die Ärzte schuld an der ganzen Misere, weil sie einem einreden man hätte AGA.

Dadurch erreichen sie, dass die Frauen die eigentliche Ursache des HA nicht kennen und somit auch nichts dagegen unternehmen können.

Die meisten Leute glauben was der Arzt sagt und informieren sich selbst nicht weiter.

Wenn ich das schon höre ("ihre Werte sind alle in Ordnung - versuchen Sie es doch mal mit Regaine oder der Pille XY") dann kriege ich echt die Krise!

Somit kann man es den Frauen nicht verübeln, dass sie Fin- und/oder Minox ausprobieren.

Ich selbst war nie der Meinung ich hätte AGA und würde auch nie FIN oder Minox verwenden. Erst Ende letzten Jahren musste ich selbst herausfinden, dass meine Schilddrüsenwerte besch... sind und nicht "bestens" wie der Arzt es mir eingeredet hat. Habe somit etliche wertvolle Jahre (+ Haare) verloren.

Einen Versuch mit Folsäure werde ich trotzdem starten, wenn auch nur mit 800-1600 mcg am Tag.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:46:49 GMT

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

---

Vielleicht meldet sich Dogbert ja noch mal!

In "Medyn" sind übrigens Folsäure, Vitamin b6 und b12 drin, ausreichend dosiert..

bin übrigens kein pharmavertreter;-), mir ist nur nach meiner Rechnerei aufgefallen, dass viele vielleicht denken, sie würden ausreichend Folsäure etc zu sich nehmen, dabei ist zb in meinem ratiopharm b komplex nur ein Bruchteil dessen drin, was in medyn enthalten ist!

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:48:54 GMT

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

---

@Susanne, welchen Vitamin B Komplex nimmst du denn?

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:51:11 GMT

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

---

Binne du sagtest doch, dass der HA bei dir gestoppt wurde nach ca. 7 Wochen mit Medyn. Ist das verschreibungspflichtig? Und hast du das mal wieder ausprobiert oder seit du es vergessen hattest nicht mehr wieder?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:57:04 GMT

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

---

Binne schrieb am Fri, 21 June 2013 23:48@Susanne,welchen Vitamin B Komplex nimmst du denn?

Ich nehme den hier: KLICK

Enthält z.B. 25 mg Vitamin B6 aber leider nur 200 mcg Folsäure. Werde deswegen ein reines Folsäure Produkt kaufen.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 21 Jun 2013 21:57:13 GMT

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

---

Ich habe es tatsächlich wirklich vergessen!!!

Wurde dann auch wieder schwanger und hatte anderes im Kopf.

Mein Hausarzt hatte mir damals als aller erstes medyn verschrieben und gesagt,ich soll die Pille absetzen...und an der SD Einstellung feilen,FT3 hoch bringen.

Ich nehme ja nun auch seit geraumer Zeit sporadisch den Komplex von Ratiopharm,weil der bei weitem günstiger ist, aber eben auch viel niedriger dosiert! Das wurde mir eben klar...

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 21 Jun 2013 22:06:21 GMT

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

---

Ob ich Dein Held bin, werden wir sehen. Die zusätzlichen Stoffel zu Zink/Histidin dienen der Verstoffwechselung.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Fri, 21 Jun 2013 22:06:35 GMT

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

---

@Binne: Vllt würde der Haarausfall wieder aufhören wenn du regelmäßig wieder Medyn nimmst? Ich will mich hier jetzt bissl informieren und wenn Voltaren nichts bringt, setzt ich es ab und probier es mal mit Folsäure bevor ich es wieder mit ner Pille oder Androcur probieren...wenn das klappen sollte und ich keine Hormone nehmen müsste...das wäre zu schön.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 21 Jun 2013 22:21:08 GMT

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

---

Das ist doch das Problem bei den SD-Spezialisten. Meine Wenigkeit und eine inzwischen verstorbene Foristin haben hier damals die Werte analysiert. Es kam fast immer dabei raus, daß die Werte nicht in Ordnung sind.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Fri, 21 Jun 2013 22:28:57 GMT

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

---

Ja, es ist wirklich unglaublich! Die Ärzte schauen nur, ob die Werte innerhalb der Norm liegen, dann ist alles bestens.

Dass nun aber manche Labore mit veralteten Normwerten arbeiten (TSH bis 4 oder gar 4,5) interessiert sie nicht.

Bei mir lag der fT3 Wert UNTERHALB der Norm. Laut Arzt "kein Problem", denn alle anderen Werte sind ja "ausgezeichnet" (was auch nicht stimmte)...

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 21 Jun 2013 22:31:45 GMT

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

---

Es gibt wirksamere Präparate. Wer mit kleinen Mengen anfangen will, ist das Präparat von Abtei das beste. Ich nehme gelegentlich den B-50-Komplex von Vitabay.

[http://www.vitabay.net/vitamine\\_vitalstoffe/co-enzyme/b\\_vitamine/vitamin\\_b\\_50\\_100\\_tabletten\\_starker\\_vitamin\\_b\\_komplex.ht ml](http://www.vitabay.net/vitamine_vitalstoffe/co-enzyme/b_vitamine/vitamin_b_50_100_tabletten_starker_vitamin_b_komplex.html)

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [wuschel63](#) on Sat, 22 Jun 2013 06:27:11 GMT

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

---

Zitat:Wuschel,hast du denn dir 5mg von Ratiopharm besorgt??

---

Hallo Binne,  
habe mir Folsäure aus der APO geholt, allerdings Folsan. Es sollte jodfrei sein wegen der SD.

Hallo Dogbert,  
warum haben Frauen in/nach der Menopause denn eher AGA? Ich weiß, dass dies überall so geschrieben steht und, dass sie dann vermehrt männliche Hormone bilden würden. Wie sieht es aber aus, wenn das Testo im Blut trotzdem ganz unten ist? Ich denke mal DHT bzw. die Empfindlichkeit darauf ist doch genetisch vorgegeben und dürfte von daher nichts mit dem Alter zu tun haben.

Gruß Wuschel

Bin die nächsten paar Tage mal offline und gespannt, was bzw. ob ich danach Neuigkeiten (für mich zumindest Neuigkeiten) lese.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lala](#) on Sat, 22 Jun 2013 08:00:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dogbert schrieb am Fri, 21 June 2013 23:02 Binne schrieb am Fri, 21 June 2013 21:05 Wuschel, hast du denn dir 5mg von Ratiopharm besorgt??

@Dogbert, dass es Dich noch gibt  
Leider war Folsäure aber bei dir nicht wirksam, sonst wärest du nicht mehr hier, oder?

Lg von Binne, die sich nun morgen in der Apo das nächste Mittelchen besorgt;-)

Nachdem hier einige Leute mit Finasterid, Minoxidil & Co. rumprobierten, hatten wir keine Lust mehr.  
Ich hatte noch eMails von Leuten bekommen, die mir verschwiegen hatten, daß sie parallel dazu diese Mittel nahmen. Sowas geht nicht.

hi Dogbert

muss Histidin ins Boot oder reicht Zink zu dem B-Komplex/Folsäure?

zu deinem "sowas geht nicht": warum?

ich sehe ein, dass es nicht geht, wenn man die alleinige Wirksamkeit von B-Komplexen beurteilen will

dennoch gibt es Frauen mit weit erhöhten DHT Werten, wo Fin helfen kann?

und minoxidil ist ja keine therapie in dem sinn, sondern ein haarwuchsmittel. falls man responder ist.

siehst du das grundlegend anders?

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lala](#) on Sat, 22 Jun 2013 08:17:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dogbert schrieb am Sat, 22 June 2013 00:31Es gibt wirksamere Präparate. Wer mit kleinen Mengen anfangen will, ist das Präparat von Abtei das beste. Ich nehme gelegentlich den B-50-Komplex von Vitabay.

[http://www.vitabay.net/vitamine\\_vitalstoffe/co-enzyme/b\\_vitamine/vitamin\\_b\\_50\\_100\\_tabletten\\_starker\\_vitamin\\_b\\_komplex.ht ml](http://www.vitabay.net/vitamine_vitalstoffe/co-enzyme/b_vitamine/vitamin_b_50_100_tabletten_starker_vitamin_b_komplex.html)

vllt kannst du eine wirkstoffdosisempfehlung abgeben?

also ich hab eh das meiste hier und möchte nicht was neues bestellen (histidin habe ich allerdings nicht)

2,5 mg Folsäure (ratiopharm) + 600µg Folsäure im Vit B Komplex von dm  
4,2 mg B6 (Vit B Komplex von dm)  
7,5 µg B12 (Vit B Komplex von dm)

12,5 mg mg Zink (1/2 Tablette Zinkorot)

haut das hin? wenn zu viel Folsäure kann ich die ratiopharm auch vierteln, das wären dann 1,25 mg (plus die 600µg)

folsäure kann man übrigens überdosieren wenn ich mich recht erinnere. ich meine mika hatte mal so einen irre hohen wert während der substitution und musste dann erstmal aussetzen

(Im dm B-Komplex sind dann noch B1, B2, Niacin, Pantothensäure und Biotin mit dabei)

LG  
lala

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

---



Posted by [Biggi01](#) on Sat, 22 Jun 2013 08:35:41 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

ich habe fast kein messbares Testo mehr und trotzdem DHT im Referenzbereich.

Die Überempfindlichkeit gegenüber DHT tritt meistens in den WJ auf, genetisch bedingt.

Das Frauen im Alter vermehrt Testo bilden, ist mir neu.

Ig

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Chima](#) on Sat, 22 Jun 2013 09:20:32 GMT

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

---

Hey Dogbert,

was hältst du denn von dem Medyn? Erfüllt das die von dir angesprochenen Kriterien?

Ich würds dann einfach mal ausprobieren, oder ist was anderes geeigneter?

Danke Dir!

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [nelli](#) on Sat, 22 Jun 2013 09:26:56 GMT

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

---

Hallo!

Ich habe meinen Prof- Lutz, der seit 30 Jahren über HA forscht, jetzt schon ein paar Mal gefragt und er bleibt dabei: AGA bei Frauen wirkt sich immer am Oberkopf aus und kann auch schon mal noch etwas nach weiter unten gehen. Also etwas an den Seiten runter , ABER Haarwurzeln unterhalb der Ohrlinie oder halt im Nacken sind genetisch nicht überempfindlich veranlagt. Fazit: hat man wirklich diffusen HA, dann muss es noch eine andere Ursache geben. Manchmal habe man auch eine Mischform: AGA und eine weitere Ursache.

Ich weiss, einige sagen auch, dass es diffuse AGA bei Frauen gibt, aber beispielsweise die Haarexperten auf [Haarerkrankungen.de](#) haben die selbe Meinung wie Prof. Lutz.

Insofern lohnt es sich wohl doch weiter zu forschen bei diffusem HA und sich nicht mit der Diagnose AGA abspeisen zu lassen.

Hm, ich bin zwar kein bisschen schlauer nach 10 Jahren dünner werdendem Haar und bin da kein gutes Erfolgsbeispiel, aber ich bin auch überzeugt, dass die SD einen Rieseneinfluss auf

die Haare hat, gerade auch auf die Haarstruktur.

Lg, Nelli

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Chima](#) on Sat, 22 Jun 2013 09:33:19 GMT

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

---

Welches Medyn ist das überhaupt? Da gibt es scheinbar verschiedene...

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lala](#) on Sat, 22 Jun 2013 09:38:57 GMT

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

---

Biggi01 schrieb am Sat, 22 June 2013 10:35Hallo Wuschel,

ich habe fast kein messbares Testo mehr und trotzdem DHT im Referenzbereich.

lg

hi biggi

wirklich? das ist ja verblüffend. finde ich zumindest. denn wenn testo das ausgangshormon für DHT ist, dürfte DHT maximal im äußersten unteren Ref.bereich rumwabern. wie ist der wert genau? (inkl. ref.werte)

lg

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Sat, 22 Jun 2013 11:09:17 GMT

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

---

Es gibt Medyn und Medyn forte.Ich hatte damals das forte ,das ist sehr hoch dosiert ,aber bei mir hatte es damals geholfen...

Habe es mir eben auch wieder geholt,ich wende es kurmäßig an.

Lg

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 22 Jun 2013 12:35:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Lala,

der Wert lag bei 47,0 (46-220), zwar untere Grenze aber noch im Referenzbereich, Testo <0,10 nicht mehr messbar.

Deshalb sind wir davon ausgegangen, dass man DHT auch im Gewebe hat.

Zum Thema Schwankungen: DHT ist morgens höher als abends.

Ig

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sat, 22 Jun 2013 14:08:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hmmm, Medyn (nicht forte) hat ja diese Mengen:

Vitamin B6: 16 mg

Vitamin B12: 0,5 mg

Folsäure: 0,5 mg

Da ist Folsäure nur etwas mehr drin, als für eine normale Tagesbedarf empfohlen. Reicht denn das, oder sollte da mehr drin sein? Bei Forte sind es glaub ich 2,5 mg und das kommt mir unglaublich viel vor für Folsäure. Für Folsäure habe ich überhaupt kein Gefühl, irgendwie hab ich das nie beachtet und merke, dass ich hier ne Lücke beim Verständnis noch habe.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lilli86](#) on Sat, 22 Jun 2013 15:58:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hmhhh...wie kommt es dann das vielen Frauen nach dem absetzen der Pille erst langzeit Haarprobleme bekommen die unter pille nicht da waren?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Sat, 22 Jun 2013 18:59:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

.. weil die erst einmal in ein Östrogenloch fallen... und darüber hinaus wahrscheinlich zu wenig eigenes Progesteron bilden..

Wer ergänzt?

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Sat, 22 Jun 2013 19:37:38 GMT

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

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/tree/4011/4\\_3000/#msg\\_43000](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/tree/4011/4_3000/#msg_43000)

Hier noch eine, deren HA u.a. durch Vitamin B Spritzen und Tabletten BESSER wurde... ( und das, obwohl sie PCO hat !)

YEAH!

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sat, 22 Jun 2013 23:12:15 GMT

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

wuschel63 schrieb am Sat, 22 June 2013 08:27Zitat:Wuschel,hast du denn dir 5mg von Ratiopharm besorgt??

warum haben Frauen in/nach der Menopause denn eher AGA? Ich weiß, dass dies überall so geschrieben steht und, dass sie dann vermehrt männliche Hormone bilden würden. Wie sieht es aber aus, wenn das Testo im Blut trotzdem ganz unten ist? Ich denke mal DHT bzw. die Empfindlichkeit darauf ist doch genetisch vorgegeben und dürfte von daher nichts mit dem Alter zu tun haben.

Es werden nicht mehr männliche Hormone gebildet, sondern weniger weibliche Hormone. Das Verhältnis verschiebt sich somit zugunsten der männlichen Hormone.

Weiterhin sollte man darauf achten, welche Frauen von AGA betroffen sind. Dann stößt man schnell auf SD-Unstimmigkeiten, PCO, Stress,Pillenabsetzung etc. .

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sat, 22 Jun 2013 23:19:14 GMT

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

lala schrieb am Sat, 22 June 2013 10:17Dogbert schrieb am Sat, 22 June 2013 00:31Es gibt wirksamere Präparate. Wer mit kleinen Mengen anfangen will, ist das Präparat von Abtei das beste. Ich nehme gelegentlich den B-50-Komplex von Vitabay.

[http://www.vitabay.net/vitamine\\_vitalstoffe/co-enzyme/b\\_vitamine/vitamin\\_b\\_50\\_100\\_tabletten\\_starker\\_vitamin\\_b\\_komplex.html](http://www.vitabay.net/vitamine_vitalstoffe/co-enzyme/b_vitamine/vitamin_b_50_100_tabletten_starker_vitamin_b_komplex.html)

vllt kannst du eine wirkstoffdosisempfehlung abgeben?

also ich hab eh das meiste hier und möchte nicht was neues bestellen (histidin habe ich allerdings nicht)

2,5 mg Folsäure (ratiopharm) + 600µg Folsäure im Vit B Komplex von dm  
4,2 mg B6 (Vit B Komplex von dm)  
7,5 µg B12 (Vit B Komplex von dm)

12,5 mg mg Zink (1/2 Tablette Zinkorot)

haut das hin? wenn zu viel Folsäure kann ich die ratiopharm auch vierteln, das wären dann 1,25 mg (plus die 600µg)

folsäure kann man übrigens überdosieren wenn ich mich recht erinnere. ich meine mika hatte mal so einen irre hohen wert während der substitution und musste dann erstmal aussetzen

(Im dm B-Komplex sind dann noch B1, B2, Niacin, Pantothersäure und Biotin mit dabei)

Der B6- Anteil ist viel zu wenig. Das sollten mindestens 8 mg pro Tablette sein. Meine haben 50 mg. 25 mg sollten aber völlig ausreichen. Ich hatte seinerzeit mit 24 mg ( 3 x 8 mg) angefangen.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sat, 22 Jun 2013 23:21:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatte ich schon an anderer Stelle beantwortet.

Nicht das Testosteron steigt, sondern das Östrogen sinkt.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sat, 22 Jun 2013 23:28:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chima schrieb am Sat, 22 June 2013 11:20Hey Dogbert,

was hältst du denn von dem Medyn? Erfüllt das die von dir angesprochenen Kriterien?  
Ich würds dann einfach mal ausprobieren, oder ist was anderes geeigneter?  
Danke Dir!

Der Hersteller ist egal. Entscheidend ist der B6-Anteil. Der sollte am Anfang 24 mg betragen. . Da sich B6 auf das Schlafverhalten auswirken kann, sollte es vormittags eingenommen werden. Oder bei niedrigeren Dosierungen ( z. B. 3 x 8 mg) über den Tag verteilt. Zink/Histidin abends.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sat, 22 Jun 2013 23:30:29 GMT

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

---

In den allermeisten Fällen dürfte es sich hier um diffusen Haarausfall handeln. Haarausfall ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom einer Grunderkrankung.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sat, 22 Jun 2013 23:35:30 GMT

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

---

lilli86 schrieb am Sat, 22 June 2013 17:58hmmmm...wie kommt es dann das vielen Frauen nach dem absetzen der Pille erst langzeit Haarprobleme bekommen die unter pille nicht da waren?

Die Pille täuscht eine Schwangerschaft vor. Das ist auch der Grund, warum den Frauen während der Schwangerschaft kaum Haare ausfallen, aber nach der Niederkunft der Haarausfall richtig loslegt, sich dann aber auf das ursprüngliche Normalmaß einpendelt. Das Absetzen der Pille verursacht denselben Effekt.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Sun, 23 Jun 2013 00:54:56 GMT

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

---

Ich hab mir jetzt 5mg Folsäure Tabletten besorgt. Meint ihr ich kann anfangen eine halbe Tab. pro Tag einzunehmen oder sollte ich vorher erst einmal testen lassen ob ich einen Folsäure Mangel habe? Ernähre mich vegan.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sun, 23 Jun 2013 01:01:11 GMT

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

---

Folsäure ist zu Hauf in jedem B-Komplex enthalten.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Sun, 23 Jun 2013 03:54:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Antwort hilft mir jetzt auch nicht wirklich weiter...

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Sun, 23 Jun 2013 06:36:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Susanne,dann nimm doch deine Folsäure nur jeden zweiten Tag und dazu täglich zb von ratiopharm Vitamin B6 40mg !

Das werde ich mir auch noch besorgen!

In meinen Medyn ist immerhin 25mg B6 drin,vielleicht half das mir vor drei Jahren!

Lg!

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Sun, 23 Jun 2013 12:30:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu Binne,

ich wollte nur wissen, ob ich vorher den Folsäurewert im Blut bestimmen lassen sollte?  
Ich war am MI bei der BE und könnte den Wert ggf. nachfordern.

In meinem B-Komplex ist 25 mg Vitamin B6 (jedoch nur 200 mcg Folsäure) das ist nicht das Problem.

Ich drücke Dir die Daumen, dass es diesmal wieder hilft!

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Helena](#) on Sun, 23 Jun 2013 15:42:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Susanne,

würde das schon testen lassen vorher.

meine Hausärztin meinte mal zu mir, dass zuviel Folsäure schaden kann und hat mich dazu geraten das nicht dauerhaft einzuwerfen, sondern wenn dann nur kurmäßig. Was genau passiert kann, hat sie nicht gesagt (hab leider auch nicht kritisch genug nachgehakt ).



Aber hab dazu mal im Internet zwei Artikel gefunden:

<http://www.topnews.de/folsaeure-kann-auch-schaedlich-sein-358615>

[http://www.t-online.de/lifestyle/gesundheit/id\\_19333494/zu-viel-folsaeure-schadet.html](http://www.t-online.de/lifestyle/gesundheit/id_19333494/zu-viel-folsaeure-schadet.html)

Binne, hoffe du bist mir nicht böse, dass ich bei einer an dich gerichteten Frage schon mal "meinen Senf" dazu gegeben habe

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lala](#) on Sun, 23 Jun 2013 16:06:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@susanne

dann besorge ich mir wohl doch deinen B-Komplex. meiner von DM ist eh gerade zuende gegangen

der hier, ja?

<https://www.swansonvitamins.com/swanson-premium-super-stress-vitamin-b-complex-vitamin-c-240-caps?otherSize=SW920>

Thiamin USP (thiamin HCl) (vitamin B-1) 25 mg 1,667%  
Riboflavin USP (vitamin B-2) 25 mg 1,471%  
Niacin USP (as niacinamide) 50 mg 250%  
Vitamin B-6 USP (as pyridoxine HCl) 25 mg 1,250%  
Folic Acid USP 200 mcg 50%  
Vitamin B-12 USP (as cyanocobalamin) 125 mcg 2,083%  
Biotin USP 50 mcg 17%  
Pantothenic Acid USP (as calcium pantothenate) 125 mg 1,250%

versenden die zügig?

ich finde kein ratiopharm-präparat, das NUR B6 enthält

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Sun, 23 Jun 2013 16:13:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Komisch, wenn ich Google nach Ratiopharm Vitamin b6 40mg

finde ich es sofort?!

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lala](#) on Sun, 23 Jun 2013 16:17:09 GMT

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

---

Binne schrieb am Sun, 23 June 2013 18:13Komisch,wenn ich Google nach Ratiopharm Vitamin b6 40mg

finde ich es sofort?!

danke binne. das war zu naheliegend  
hatte auf medizinfuchs.de gesucht - und da kam nur der komplex

danke dir

was ich auch noch gefunden habe:

<http://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/vitamin-b6-20-mg-j-enapharm-tabletten-20-st-mibe-gmbh-arzneimittel-pzn-4029408.html>  
da sind nur 20 Stk drin - Zum Probieren

ich möchte kein miesepeter sein. aber für die, die bereits einen B-Komplex im Programm haben (wie mich und viele andere hier) wird die erhöhung der B6/Folsäuredosis kaum etwas bringen. Ich glaubs einfach nicht. Auch der Threadstarterin hat ja ein normaler B-Komplex von Doppelherz geholfen (auch nur 6 mg Vitamin B 6)

Naja, ich probiers trotzdem mal 2-3 Wochen aus. bei HA zahlen von wieder weit über 500 (ich hör auf zu zählen) hab ich ja nichts zu verlieren

LG

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lala](#) on Sun, 23 Jun 2013 17:10:20 GMT

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

---

<http://www.youtube.com/watch?v=TA7TSPAqvds>

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 23 Jun 2013 17:38:07 GMT

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

---

Hmm, ich dachte hier geht es gar nicht darum, ob ein Mangel besteht oder nicht. Dogbert meinte doch, dass irgendwie es um den Stoffwechsel geht. Und so wie ich gelesen habe, kann man B-Vitamine (bis auf Folsäure) gar nicht überdosieren, weil diese wasserlöslich sind und einfach ausgeschieden werden.

Aber ich weiß jetzt gar nicht, was ich nehmen soll, was genug B6 hat, aber nicht so viel Folsäure.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [susanne27](#) on Sun, 23 Jun 2013 17:41:59 GMT

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

---

Lala, die versenden aus USA. Da könnte es Probleme mit dem deutschen Zoll geben. Kauf lieber was in Deutschland, das hast Du dann auch schneller. Ohje 500 Haare, das tut mir sehr leid.

Helena, danke für die Antwort. Ich frage morgen im Labor nach, ob der Wert noch bestimmt werden kann.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sun, 23 Jun 2013 19:18:38 GMT

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

---

Man merkt zumindest eine Überdosierung, die mit B6 zusammenhängt. Alles unter 24 mg täglich ist nicht sonderlich wirksam. Über 50 mg täglich sollte man jedoch auch nicht gehen. Dafür müsste man schon eindeutig KPU haben, was bei den meisten nicht der Fall sein dürfte.

Randinfo zu KPU:

<http://www.symptome.ch/wiki/Kryptopyrrolurie>

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 23 Jun 2013 19:35:48 GMT

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

---

Dogbert, kannst du ein Vitamin-B-Komplex empfehlen? Ich hab jetzt ewig lange gegoogelt, aber ich finde nichts wo genug Vitamin B6 drin ist und ich will nicht noch separat mehrmals am Tag niedriger dosierte B6 Tabletten nehmen.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sun, 23 Jun 2013 19:44:08 GMT

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

---

Du kannst niedriger dosierte B6-Einheiten mehrfach am Tag nehmen. Erwähnt wurde bereits Medyn forte (sind 25 mg B6)

<http://www.apotheken-umschau.de/do/extern/medfinder/medikament-arzneimittel-information-Medyn-forte-Kapseln-A94132.html>.

Ich selbst nehme 50 mg B6-Komplex. Ich würde das aber nicht empfehlen, wenn kein ausdrückliches Stoffwechselungsproblem vorliegt.

Bei der verstärkten B-Komplex-Versorgung geht es im wesentlichen darum, die erschöpfte Nebennierenrinde anzukurbeln.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 23 Jun 2013 19:47:36 GMT

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

---

Wow, Medyn forte ist ganz schön teuer....gibt es auch was Günstigeres?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Sun, 23 Jun 2013 21:16:48 GMT

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

---

..na, das von Ratiopharm, die kosten nur 4 Euro... sind aber 40mg... eventuell ist das ein wenig too much?

Dogbert, kannst du da was dazu sagen??

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sun, 23 Jun 2013 21:25:53 GMT

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

---

Ich kann ohne Ansehen der Person 25 mg verantworten. Bis 50 mg ist auch noch vertretbar. Alles darüber wird dann schon problematisch, wenn es nur um einen vorübergehenden Ausgleich geht. Ich hatte mal mit denen von Abtei begonnen (bei Rossmann erhältlich) und bin mit 24 mg täglich gut gefahren. Später habe ich dann auf 50 mg erhöht. Inzwischen bekommt man die nicht mehr. Da geht es erst wieder ab 100 mg los.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Sun, 23 Jun 2013 21:31:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke, Dogbert für die rasche Antwort!

Findest du eigentlich auch das Vitamin B12 für die Verstoffwechslung wichtig oder würdest du sagen, das Vitamin B6 ist DAS Mittel der Wahl für die NNR?

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 23 Jun 2013 21:34:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Binne: Aber da ist dann nur B6 oder? Ich hätte es lieber als Komplex (noch mit Folsäure, B12 etc.), weil ich am liebsten nur eine Tablette nehmen würde und nicht tausend verschiedene, das hab ich damals vor einem Jahr gemacht und bin fast wahnsinning geworden.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sun, 23 Jun 2013 21:42:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nach meinen Erkenntnissen ist das B6 entscheidend, weil es letztlich das Endprodukt ist. Alle anderen B-Vitamine sollen den Erholungsprozeß unterstützen, zusätzlich Zink/Histidin. Es gibt auch reine B6-Präparate, aber die würde ich in euren Fällen nicht empfehlen, da bei euch keine eindeutige Diagnose vorliegt. Die Verwertung des reinen B6 macht nur Sinn, wenn man die dazugehörigen Co-Enzyme beigibt.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sun, 23 Jun 2013 22:00:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Leute, es geht doch erstmal darum, ob der HA mit der Unterstützung durch die B-Komplexe gestoppt werden kann. Wenn das erreicht ist, kann man die Dosis immer noch erhöhen.

Wir befinden uns hier im Frauenforum, wo man eher im Bereich SD und PCO suchen sollte. Auch hier hat sich der B6-Ansatz zur Unterstützung der SD ein bewährter Ansatz erwiesen.

Ich komme ja aus dem A. areata-Bereich und hier begannen unsere Überlegungen, die dann auch nach und nach von einigen aus dem Frauenforum übernommen wurden.

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 23 Jun 2013 22:03:34 GMT

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

---

Hmm, da bei mir das weder PCO ist noch was mit der SD, bin ich ja davon ausgegangen, dass ich AGA habe, auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, dass man mit 16 (inzwischen 23) AGA haben kann.

Ich hab nun das hier gefunden: Experten empfehlen, bei Nahrungsergänzungsmitteln die Tagesdosis für Erwachsene von 1,2 bis 1,5 Milligramm Vitamin B6 nicht zu überschreiten. Die Höchstdosis für Erwachsene sollte nicht mehr als 5,4 Milligramm pro Tag betragen.

Du empfiehlst doch wenigstens 25 mg am Tag, oder?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sun, 23 Jun 2013 22:09:50 GMT

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

---

Unter 25 mg wird sich nichts ändern. Siehe Beitrag von strike (inzwischen verstorben) weiter oben.

"Um einen Effekt (eine Senkung d. Homocysteins) zu erreichen, war lt. Studie des 2. Herstellers diese Dosierung über ein Jahr lang erforderlich:  
2,5 mg Folsäure, 0,5 mg Vitamin B12 und 25 mg Vitamin B6."

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Sun, 23 Jun 2013 22:29:39 GMT

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

---

"Um einen Effekt (eine Senkung d. Homocysteins) zu erreichen, war lt. Studie des 2. Herstellers diese Dosierung über ein Jahr lang erforderlich:  
2,5 mg Folsäure, 0,5 mg Vitamin B12 und 25 mg Vitamin B6."

Am Tag, oder? Und das auch, obwohl Homocystein nicht zu hoch ist?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Dogbert](#) on Sun, 23 Jun 2013 22:46:32 GMT

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

---

Es geht hier nicht vereinzelt abweichende Werte. Das ist doch genau der Fehler, der bei den Analysen von SD- und Blutbildwerten gemacht wird.

Ich kann nicht einfach mal ein paar Werte bestimmen lassen und dann sagen, hier und da stimmt

was nicht. Dazu gehören schon wesentlich mehr Faktoren. Faktoren, die mir speziell bei betroffenen Frauen auffallen, die an auffällig diffusem Haarausfall leiden, sind Übergewicht (das kann auch SD-Disharmonie sein) oder Mangelernährung (z. B..durch Bulimie). Oder noch schlimmer, durch übertriebene Haarfärbe- und Dauerwellaktionen.

Der diffuse Haarausfall ist bei Frauen keine eigenständige "Krankheit", sondern eine Folge von hormonell bedingten Unstimmigkeiten durch Stoffwechseldiskrepanzen.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Mon, 24 Jun 2013 09:15:30 GMT

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

---

.... und könnte es auch sein, dass durch diese Unstimmigkeiten durch Stoffwechseldiskrepanzen die Haare früher von der Anagen in die Telogenphase fallen und somit viel zu kurz wieder ausfallen?

"Eigentlich" ist es ja ein AGA Zeichen ( so die Ärzte), wenn Haare so kurz ausfallen.. ich denke manchmal aber auch, dass diese Haare durch etwas "gestört" wurden in ihrem Wachstum und deshalb verfrüht rieseln..

Wie siehst du das?

Arbeitest du eigentlich als Naturheilpraktiker oder so etwas in der Richtung??

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [lala](#) on Mon, 24 Jun 2013 09:18:05 GMT

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

---

Dogbert schrieb am Mon, 24 June 2013 00:46Es geht hier nicht vereinzelt abweichende Werte. Das ist doch genau der Fehler, der bei den Analysen von SD- und Blutbildwerten gemacht wird.

Ich kann nicht einfach mal ein paar Werte bestimmen lassen und dann sagen, hier und da stimmt was nicht. Dazu gehören schon wesentlich mehr Faktoren. Faktoren, die mir speziell bei betroffenen Frauen auffallen, die an auffällig diffusem Haarausfall leiden, sind Übergewicht (das kann auch SD-Disharmonie sein) oder Mangelernährung (z. B..durch Bulimie). Oder noch schlimmer, durch übertriebene Haarfärbe- und Dauerwellaktionen.

Der diffuse Haarausfall ist bei Frauen keine eigenständige "Krankheit", sondern eine Folge von hormonell bedingten Unstimmigkeiten durch Stoffwechseldiskrepanzen.

trotzdem muss man aber eine spur suchen oder nicht? und da kommt man um



blutuntersuchungen nicht rum.

sicher ist das ganze sicher eher ein mehrteiliges puzzle, statt ein Abweichen EINES werts.  
vllt. hat es aber auch mal mit einem wert angefangen und dann (ein rädchen greift ins andere)  
immer mehr dinge durcheinandergebracht.

ich z.B. habe sehr gute SD-werte. da ist nicht dran zu rütteln keine Diäten, kein Übergewicht. Kein (negativer) Stress

Aber ich habe insgesamt eher niedrige Hormone. DHEA, E2, Prog, Testo... alles eher auf Sparflamme, aber im Ref.bereich (außer DHEAS). Cortisol auch Ref.bereich, aber niedrig. Kann also sein, dass die Nebenniere schwächelt.

Dennoch: das Haar wächst 6 Monate jedes Jahr wunderbar. Ohne dass irgendetwas anders wäre. Eine Stoffwechseldysharmonie ändert sich nicht alle halbe Jahr!

ich habe früh angefangen die Pille zu nehmen, der HA setzte schon Mitte 20 unter Pilleneinnahme ein und wurde (unter verordneten antiandrogenen Pillen) nicht besser.

ich bekomme Ende der Woche meine neuen Blutwerte.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Dogbert](#) on Mon, 24 Jun 2013 09:49:40 GMT

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

Der HA ist so ziemlich das letzte Glied einer fehlgesteuerten Verstoffwechselungskette.

Ich bin selbstverständlich kein Naturheilpraktiker, sondern berufe mich auf eigene Erfahrungen, da ich auch die Erfahrung machen mußte, daß auf Ärzte kein Verlaß ist. Der B-Komplex-Ansatz ist eine Möglichkeit, den Stoffwechsel einigermaßen im Griff zu bekommen.

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Helena](#) on Mon, 24 Jun 2013 10:58:56 GMT

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

Zitat:Um einen Effekt (eine Senkung d. Homocysteins) zu erreichen, war lt. Studie des 2. Herstellers diese Dosierung über ein Jahr lang erforderlich:  
2,5 mg Folsäure, 0,5 mg Vitamin B12 und 25 mg Vitamin B6

Das Homocystein ist aber was anderes wie L-Cystein? L-Cystein nehme ich als NEM. Hat das irgendeinen schädlichen Effekt in Kombination mit B6, Folsäure und B12?

Hab zwar schon gegoogelt, will aber auf Nummer Sicher gehen

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Thatlittlehope](#) on Mon, 24 Jun 2013 16:29:07 GMT

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

---

Ich hab jetzt nur Vitamin B6 20 mg bestellt, 100 Stück und dazu kaufe ich noch Ratiopharm forte und nehme diese zwei, dann hab ich B6 30 mg und die anderen B-Vitamine.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 02 Jul 2013 07:36:45 GMT

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

---

... und wer ist jetzt alles dran an Folsäure und Vitamin B 6? Gibt es irgendwelche Neuigkeiten hierzu?

LG Wuschle

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Kringeline](#) on Tue, 02 Jul 2013 19:44:59 GMT

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

---

Ich nehme schon seit etwa 3 Monaten:

Alle 1-2 Tage:

40mg Zink

10mg B12

50mg B6

Jeden Tag:

200mg Eisen

Seit vorgestern:

3x am Tag

5mg Folsäure

Bisher die NEMs haben nichts gebracht. Seit etwa 2 Monaten extrem starken HA.  
Mal sehen, ob die Folsäure etwas bewirkt.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

---

Posted by [Binne](#) on Tue, 02 Jul 2013 20:04:40 GMT

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

---

Ich nehme seit einer Woche 30mg Vitamin B6, 30mg Zink und 300mg Magnesium... Vitamin D und Eisen nehme ich schon länger.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Thatlittlehope](#) on Tue, 02 Jul 2013 21:40:42 GMT

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

---

Ich bin auch dabei

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Binne](#) on Mon, 12 Aug 2013 06:00:42 GMT

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

---

Man sollte übrigens die B-Vitamine NÜCHTERN einnehmen!!

Dachte, ich schreib das noch mal extra, weil es vielleicht die eine oder andere nicht weiß..

LG!

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Micky](#) on Mon, 12 Aug 2013 09:23:01 GMT

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

---

Hallo,

ich wollte dann auch mal einen Zwischenstand melden.

Ich nehme - aufgrund dieses Berichts - seit über 2 Monaten Medyn ein, habe diffusen Haarausfall seit 2 Jahren und kann leider keine Besserung feststellen.

Im Gegenteil, seit rund 6 Wochen habe ich wieder sehr starken Haarausfall (kann natürlich auch wieder der Sommer-Haarverlust sein).

Ich werde nun noch die Tabletten bis zum Ende einnehmen (sind noch rund 40 Stück) und dann kann ich für mich sagen, dass dieses Mittel bei mir leider keine Besserung hervorgerufen hat

Ich hoffe für alle, die es damit versuchen, dass sich bei Euch etwas bessert.

LG

M.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Bibiursula](#) on Thu, 22 Aug 2013 11:22:35 GMT

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

---

Hallo liebe Tina,

Ich bin ganz neu im Forum. Ich bin hier eingetreten weil mich so einiges beschäftigt rund um das Thema Haarausfall. Ich selber leide schon mindestens 8 Jahre darunter. Auch ich habe schon alles mögliche probiert. Von Softlasertherapie bis hin zu Svenson und Wässerchen und Pillen. Nichts hat dauerhaft geholfen. Am schlimmsten ist der Haarausfall von März bis September. Nun habe ich schon mehrmals bemerkt dass wenn ich VTrinkampullen von Vitasprint nehme, mein Haarausfall viel weniger ist als sonst. Ich habe einfach eine viertljahresKur gekauft. Und man will es nicht glauben, setdem ist der HA fast normal. Bitte alle mal ausprobieren ich bin so glücklich darüber und musste es einfach mal hier berichten.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [turbohase2007](#) on Thu, 22 Aug 2013 16:42:43 GMT

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

---

@bibursula,

also ich habe am Anfang meines Haarausfalls literweise Vitasprint getrunken, hatte der Hausarzt mir empfohlen. Hat aber nix gebracht

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [mike.](#) on Thu, 22 Aug 2013 21:16:34 GMT

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

---

Dogbert schrieb am Mon, 24 June 2013 00:09 Unter 25 mg wird sich nichts ändern. Siehe Beitrag von strike (inzwischen verstorben) weiter oben.

"Um einen Effekt (eine Senkung d. Homocysteins) zu erreichen, war lt. Studie des 2. Herstellers diese Dosierung über ein Jahr lang erforderlich:  
2,5 mg Folsäure, 0,5 mg Vitamin B12 und 25 mg Vitamin B6."

Hi Dogbert,

willkommen zurück

Das mit Strikt ist schlimm.. ich habe es mitbekommen.. ~2007 ist sie verstorben ganz plötzlich

Von Dir, Strike(SD-Spezialistin), Optima und Tino habe ich viel hier vor ca 2 jahren gelesen

viele grüße  
mike

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 23 Aug 2013 20:08:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Bibiursela: Wachsen Dir denn auch Haare nach? Hattest du bei 8 Jahren Haarausfall auch schon lichte Stellen??

Ist ja klasse, dass dir das Vitamin B12 so gut zu helfen scheint!

LG!

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Bibiursula](#) on Fri, 23 Aug 2013 20:21:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oja, das war sogar so schlimm dass ich eine Perücke tragen musste.  
Eigentlich war es reiner Zufall, ab und zu habe ich eine Vitasprint Kur gemacht. In dieser Zeit war der Haarausfall immer etwas besser. Na so 10-20 Tage lang, eben eine Kur. Ich habe dann einfach mal weiter gemacht um zu schauen ob es dauerhaft hilft. Und ich bin begeistert.  
Ich habe aber noch extra eine B-KOMPLEX genommen. Den aber schon einige Monate länger.  
Die Haare wachsen überall wieder nach, kann die Stoppeln auf der Kopfhaut spüren. Hast du auch HA? LG zurück

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 23 Aug 2013 20:34:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Echt????

Du hast sogar eine Perücke getragen??? Und nun wachsen dir die Haare wieder? Das ist ja der Hit Toll

Ja, ich habe natürlich auch Haarausfall, schon sehr lange...

Ich nehme seit ca 2 Monaten einen B-Komplex zu mir; außerdem noch hochdosiert Vitamin B6... in Vitasprint ist ja ausschließlich B 12 drin... das fehlt mir noch in meiner "Sammlung"

Ich wünsche dir weiterhin viele neue Haare!!

LG!

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Bibiursula](#) on Fri, 23 Aug 2013 20:38:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja so schlimm war das,mein Ego war absolut im Keller und alles,wirklich alles hat sich nurnoch um HA gedreht.Was hast Du schon alles ausprobiert?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Fri, 23 Aug 2013 20:55:45 GMT

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

---

Ziemlich viel schon... außer Minox und Fin...

Vitamin B half mir schon mal vor vier Jahren etwas, aber da kam der post-pill HA dazwischen und dann vergaß ich das mit den Vitaminen wieder....

Trägst du nun immer noch Perücke ?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Bibiursula](#) on Fri, 23 Aug 2013 21:04:54 GMT

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

---

Nein schon lange nicht mehr.Ich bin durch Zufall in dieses Forum gestossen.Um allen Leidensgenossen ein wenig Hoffnung zu geben habe ich mich einfach angemeldet.Meine Haare wachsen seit ungefähr 9 Monaten fast normal.Also ich müsste mal wieder zum Friseur, da ich mich da auch nicht mehr hingetraut habe,So haben sie verschiedene Längen und es muss mal ein richtiger Schnitt rein.

#### File Attachments

1) [5882983075524520594](#), downloaded 762 times

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Sat, 24 Aug 2013 15:41:26 GMT

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

---

Wobei ich ja finde, dass Vitasprint schon arg überteuert ist ...

Da gibt es viel günstigere, ebenfalls hochdosierte Vitamin B 12 Tabletten, die man lutscht und das Vitamin B so gut über die Mundschleimhaut aufgenommen werden kann!

LG!

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Bibiursula](#) on Sat, 24 Aug 2013 15:44:14 GMT

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

---

Welche nimmst Du denn?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Sat, 24 Aug 2013 16:45:02 GMT

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

---

Ich nehme von Methylcobalami B12 ( diese Form von B 12 kann gut aufgenommen werden) und zwar 1000ug... gibt es bei einem großen Online "Buchhändler" zu bestellen

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Sissi](#) on Sun, 25 Aug 2013 06:01:28 GMT

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

---

Ich nehme diese Lutschtabletten auch , bestelle sie bei einem Veganer-online-shop. Seitdem ist mein Heisshunger auf Fleisch verschwunden.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Bibiursula](#) on Sun, 25 Aug 2013 14:09:45 GMT

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

---

Habt viele lieben Dank für die Info

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [mina89](#) on Fri, 13 Sep 2013 17:52:27 GMT

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

---

Habe ich das jetzt richtig verstanden, dass man das Vitamin B6 und Zink ohne vorherige Blutuntersuchung (und auch ohne einen voröiegenden Mangel) nehmen kann/sollte?

Das Vitamin B6 sollte morgens genommen werden und das Zink abends? Kann das jeweils ein reines Vitamin B6 und ein reines Zinkpräparat sein oder sollten da noch andere Nährstoffe mit enthalten sein?

Wie viel Zink sollte das denn täglich sein?

Kann mir jemand konkrete Produkte empfehlen?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt



Posted by [mina89](#) on Sun, 15 Sep 2013 18:35:59 GMT

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

---

Ist es ratsam oder eher nicht, dass man zu dem Vitamin b6 noch die anderen B-Vitamine nimmt? Da das Medyn forte so teuer ist, würde ich lieber von ratiopharm den Vitamin B Komplex nehmen. Da sind aber auch B1 und B2 enthalten und ich müsste wohl (mindestens) zwei Tabletten am Tag nehmen:

Pro Kapsel: Vitamin B1 15 mg, Vitamin B2 15 mg, Vitamin B6 10 mg, Vitamin B12 10 µg, Biotin 150 µg, Folsäure 450 µg, Niacin 15 mg, Pantothersäure 25 mg 1 Kapsel entspricht > 0,01 BE

Für das Zink hätte ich mir nun "GEHE Balance Zink 15 mg + Selen Kapseln" herausgesucht:

Pro Kapsel: 15 mg Zink, 75 mg Histidin, 110 mikro g Selen.

Reicht die Menge von Zink und Histidin? Stört das Selen oder kann man das auch bedenkenlos nehmen?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Sissi](#) on Mon, 16 Sep 2013 14:17:12 GMT

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

---

Mit Selen wäre ich ohne vorherige Blutuntersuchung vorsichtig.

Zu viel Selen verursacht Haarausfall.

Wenn, dann würde ich ein Präparat wählen, in dem nur eine geringe Dosis Selen enthalten ist, aber nicht so viel. In den meisten Multivitamin-Tabletten sind z.B. 25 bis 55 Mikrogramm enthalten.

Ich nehme auch den ratiopharm vitamin-b-komplex, weil ich zusätzlich noch 20 mg vit. b 6 einnehme und neuerdings auch zinkorot 25. Früher Zink mit Histidin von dm 15 mg, war aber ziemlich wirkungslos, bei mir jedenfalls.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [mina89](#) on Mon, 16 Sep 2013 17:35:19 GMT

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

---

Danke für die Antwort.

Dann nehme ich jetzt das Zink + Histidin von Abtei. Da ist kein Selen enthalten. Da sind 15mg Zink enthalten und 75mg Histidin. Mit Zinkorot 25 nimmst du dann 25 mg Zink täglich oder? Hast du vorher einen Zinkmangel im Blut feststellen lassen oder nimmst du es ohne einen festgestellten Zinkmangel?

Nimmst du eine Tablette von dem Vit-B-Komplex von ratiopharm täglich und eine von dem Vit. B6? Darf ich fragen, welches Vitamin-B6-Präparat das genau ist? Hast du schon eine Besserung bemerkt?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Sissi](#) on Tue, 17 Sep 2013 09:12:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bevor ich mit Zinkorot 25 begonnen habe, wurde ein Mangel im Blut festgestellt, obwohl ich vorher bereits Zink-Histidin genommen hatte.

Ich nehme täglich eine Tablette vom vitamin b-komplex und eine halbe Vitamin b6 Tablette zusätzlich, ebenfalls von ratiopharm 40 mg, teilbar.

Nein, ich spüre nach einigen Wochen keinerlei Verbesserung, sogar im Gegenteil.  
Der HA ist seit einigen Tagen stärker geworden und auch sonst merke ich nichts Positives.  
Dauert evtl. noch oder ich spreche nicht darauf an.  
Einer Foristin hier - ich glaube Binne - geht es von vit. b 6 auch psychisch besser. Vielleicht benötigt jeder eine andere bzw. individuelle Dosierung.

Viel Glück.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [mina89](#) on Thu, 19 Sep 2013 14:17:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke, dir auch noch viel Glück, dass es doch noch was hilft!

Ich habe gerade einen Befund von vor 1,5 Jahren zugeschickt. Da war mein Zinkwert recht hoch (21,9 mikro mol/l). Ich wollte ja nun eigentlich Zink+Histidin zusätzlich zu dem Vitamin-B-Komplex einnehmen. Ist das jetzt abzuraten?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Sissi](#) on Fri, 20 Sep 2013 08:32:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohne Referenzwert kann man zu Deinem Zink-Status nichts sagen.

Aber wenn der Befund 1,5 Jahre alt ist, heisst das nicht, dass sich nichts geändert haben könnte.

Mein Zinkstatus war im Oktober 2012 noch gut, jetzt im August an der unteren Grenze.

Ich hab früher 15 mg Zink täglich genommen, auch ohne Messung, weil ich sehr wenig Fleisch und Wurst esse.

Wenn Du auf Nummer Sicher gehen möchtest, dann würde ich das Zink nochmals untersuchen lassen, dann bist Du beruhigt.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [mina89](#) on Fri, 20 Sep 2013 12:40:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ah. Weißt du, wodurch der Zinkmangel bei dir dann entstanden ist? Hattest du die Essgewohnheiten geändert?  
Sind die Zinkwerte im Blut denn überhaupt aussagekräftig, oder schwanken die vielleicht zieltlich sehr stark? Ich habe zumindest gelesen, dass v.a. die Vitaminwerte das tun.

Zu meinem Zinkwert: Mein Wert von vor 1,5 Jahren lag im oberen Referenzbereichs des entsprechenden Labors. Allerdings wurde Zink auch nochmal im Fühlhing dieses Jahres gemessen. Da war der Wert niedriger, den zugehörigen Referenzbereich weiß ich allerdings bisher noch nicht. Werde nächste Woche nochmal zum Arzt gehen und nach dem Laborbefund fragen.

Ist dein Zinkwert schon unterhalb des Referenzbereichs? Oder nur im unteren Bereich des Referenzbereichs?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Sissi](#) on Fri, 20 Sep 2013 13:33:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Zinkwert lag bei 0,63 , unterster Referenzwert 0,6.

Keine Ahnung, weshalb er so gesunken ist, kann auch mit einer SD-Unterfunktion zusammenhängen, meine freien Werte sind ja extrem niedrig, unterhalb der Norm.

Ich nehme auch noch Ferro sanol, allerdings in sehr großem Abstand, daran kann es nicht liegen, die habe ich letztes Jahr auch genommen.

Eine Interpretation eines Endos war, dass der Körper wohl kein Zink mehr benötigt, weil er zu viel davon habe und dies ausscheidet, aber das glaube ich nicht.

Ob der Spiegel häufig schwankt, keine Ahnung.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Elfchen](#) on Sun, 13 Oct 2013 23:29:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Tina68,  
liebe Mitbetroffenen,

Ich möchte mich erstmal herzlich bedanken für Deinen mutmachenden Erfolgsbericht, liebe Tina. Er war das erste, was ich hier in diesem Forum - zunächst noch "von außen" - gelesen habe, oder sagen wir "verschlungen".

Das gilt auch für all die Antworten und Erfahrungsberichte der anderen Teilnehmer/innen - auch dafür vielen Dank!

Dann habe ich mich also hier registriert. Allerdings komme ich noch nicht im Forum zurecht - zum Beispiel finde ich im Moment die Neuvorstellungsecke nicht - von außen hatte ich sie noch gesehen, aber jetzt ...

Daher stelle ich mich kurz an dieser Stelle vor, zumal ich mich vom hiesigen Thema sehr angezogen fühle. Später dann auch noch offiziell in der richtigen Abteilung, sobald ich das hinkriege

Ich bin Ende 40 und habe immer mal wieder im Leben Phasen gehabt mit massivem Haarausfall, besonders im Frühjahr und Herbst.

Früher sind die Haare aber immer mehr oder weniger nachgewachsen, während sie nun immer dünner werden. An eine Langhaarfrisur ist schon lange nicht mehr zu denken, im Gegenteil, ich muss das Haar immer kürzer schneiden, damit es nicht so dürrig und ausgefranst aussieht.

Auch an meinem Körper werden die Haare immer weniger. Unter den Achseln und an den Beinen finde ich das gar nicht schlimm, schön glatt alles. Im direkten Intimbereich sind noch genug Haare vorhanden, aber das einstige Dreieck ist fast kahl

Was 'n Glück aber auch, dass in diesem Bereich dichtes Gestrüpp grad nicht so Mode ist ...

Am Kopf fallen mir täglich derzeit ca. 50 bis 100 Haare aus oder auch viel mehr.

Ich tue es mir nicht an, die Haare täglich zu zählen, sondern mache Stichproben.

Bei einer Haarwäsche (alle drei bis vier Tage) verliere ich mal locker 300 bis 400 Haare.

Wasche ich sie nicht, dann sind es "nur" 50 bis 80 pro Tag Verlust. Wenn ich mir durchs Haar fahre oder mich kämme (mit einem großzinkigen schonenden Holzkamm), dann fallen immer welche aus, immer immer immer, es hört einfach nicht auf. Auch gelegentlich von alleine.

In "guten" Zeiten fallen mir vielleicht fünf Haare täglich aus, wenn überhaupt (lang lang ist's her). Aber die Crux ist vor allem: Sie wachsen nicht so schnell nach wie sie ausfallen!

Ergänzend sei erwähnt, dass ich unter Neurodermitis leide, ich muss vor allem Eier meiden, aber auch Milchprodukte (was ich aber nicht schaffe). Habe oft Schorf aufm Kopf, und auch das macht bisweilen ganz schönen Haarverlust.

Vitamine und Spurenelemente haben mir schon öfter bei anderen Problemen geholfen, deshalb denke ich, dass ich hier richtig bin, und werde das ausprobieren mit dem Vitamin-B-Komplex!

Habe mir schon eine Einkaufsliste zusammengestellt für morgen.

Medyn 100er (normal, nicht forte) werde ich in meiner Internetapotheke bestellen, zusammen mit einer Vorratspackung Vitamin B6 von Ratiopharm 40mg (für danach, wenn Medyn alle ist, das reicht ja 'nen Monat).

Zink-Histidintabletten hab ich sogar noch da - die ganze Zeit unbeachtet im Küchenregal mit den Nahrungsergänzungsmitteln - die brauche ich jetzt auf, ebenso wie eine Packung Selentabletten, wobei ich hier im Forum las, dass man da genau auf die Dosierung achten soll, um Schäden zu vermeiden (zynischerweise scheint zuviel Selen auch Haarausfall zu

verursachen).

Ich habe gerade eine schwere Erkältung hinter mir, die auch noch nicht ganz auskuriert ist. Ich denke, sie war der Gipfel einer sehr stressigen und auch depressiv behafteten Zeit, die sich über Monate hinzog. Unter anderem habe ich als Freiberuflerin derzeit mit großen Existenzproblemen zu kämpfen und lebe sehr unsicher im Moment.

Krankheitsbedingt kam ich nun mal eine Woche zur Ruhe. Schlafe aber nachts sehr schlecht. Hocke ja auch immer noch hier, nachts halb zwei - hellwach ...

Habe auch meine Bachblüten-Tropfen wiedergefunden, eine mutmachende Kombination gegen Depris, Antriebs- und Hoffnungslosigkeit. Nehme sie seit vier Tagen, und seit gestern geht es mir psychisch erstaunlich gut.

Aber die Haare fallen immer noch aus ...

Nun ja, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut, ich muss wohl Geduld haben (Außerdem hab ich ja mit dem Vitamin B selbst noch gar nicht angefangen).

Der Erfolg des Vitamin B erscheint mir auch aus folgendem Grund sehr schlüssig:

Eine Zeitlang hatte ich mit einer Wildtierstation zu tun. Ich brachte dort verletzte Vögel oder Igel hin. Oft waren die mehr tot als lebendig, wenn sie zu mir gebracht wurden von Nachbarn oder Bekannten.

Aber kaum bekamen sie von der dortigen Tierpflegerin eine passende Dosis Vitamin B verabreicht, geschah das Wunder: Sie lebten regelrecht auf, innerhalb weniger Stunden! Und das geschah immer wieder. Wunden verheilten zügig, eine leblos darniederliegende Amsel mit herunterhängendem Kopf wurde quietschfidel und fing am nächsten Tag wieder an zu quasseln - etc etc.

Also dieses Vitamin B muss wohl schon ein mächtiges Werkzeug sein, überhaupt wie alle Spurenelemente und Vitamine. Bin jetzt wirklich sehr gespannt!

Jetzt wünsche ich Euch und mir "haarige" Zeiten (im Wortsinn)

Liebe Grüße!  
Elfchen

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [mina89](#) on Mon, 14 Oct 2013 06:54:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Willkommen Elfchen.

Ich nehme jetzt auch seit 11 Tagen Zink(15mg)+Histidin(75mg) täglich zu einer Mahlzeit. Und seit 5 Tagen eine Tablette vom ratiopharm Vitamin-B-Komplex morgens auch nüchternen

Magen. Bavor ich mit den B-Vitaminen anfang habe ich noch meinen HOLO-TC untersuchen lassen, um festzustellen, ob ich einen Vitamin-B12-Mangel habe (das Ergebnis steht noch aus). Erfolge kann man bei Haaren ja leider immer erst nach ca. 3 Monaten beobachten, weil die Haare ja eine Weile in der Telogenphase sind.

Weißt du, welcher Stoff in der Milch dir solche Probleme bereitet?

Dass beim Durch-die-Haare-Fahren ständig neue lose Haare herauskommen, kenne ich.

@all: Muss man morgens eigentlich auch noch eine Weile warten, bis man was isst, nachdem man die B-Vitamin-Tablette genommen hat?

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [mina89](#) on Mon, 14 Oct 2013 07:12:35 GMT

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

---

Ich habe gerade beim Arzt angerufen. Mein Holo-TC liegt leicht unter dem Referenzbereich. Ich habe also einen Mangel! Nun wird noch nachträglich MMA bestimmt. Irgendwie werde ich das Gefühl aber nicht los, dass sich die Ärztin versucht herauszureden, damit sie mir keine Spritzen oder Tabletten verschreiben muss. Ich hoffe so sehr auf Spritzen. Bei Tabletten weiß man ja auch nie so genau, was da wirklich ankommt im Körper...

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Binne](#) on Mon, 14 Oct 2013 11:15:14 GMT

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

---

DU KANNST DIR AUCH SPRITZEN SELBST IN DER APO KAUFEN OHNE REZEPT UND SIE DIE SELBST SPRITZEN.

UNTER HT-MB FORUMSWISSEN SCHAU NACH VITAMIN B 12, DA FINDEST DU INFOS.

HT-MB.de !

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [mina89](#) on Mon, 14 Oct 2013 11:53:49 GMT

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

---

Danke für die Information, Binne!

Ich verstehe nur nicht ganz: Was hat ein Vitamin-B12-Mangel mit Hashimoto zu tun? Meinst du, ich soll das Hashimoto-Forum durchsuchen, oder wo genau?

Müssen diese Vitamin-B12-Spritzen nicht in eine Vene gespritzt werden?

Ich weiß gar nicht, ob ich die selbst spritzen könnte. Kann ja schon immer nicht hinsehen, wenn man mir Blut abnimmt etc.

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Elfchen](#) on Mon, 14 Oct 2013 12:30:33 GMT

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

---

Liebe Mina,

vielen Dank für Deine Rückmeldung.  
Auch für Deinen Hinweis, dass es mit dem Erfolg eine Weile dauern kann.  
Also Geduuuld.

Zu Deinen Fragen:

Ich selber ess morgens meistens nichts, erst gegen Abend.  
Aber mich würde schon auch interessieren,  
wie lange man im Falle eines Hungers warten müsste,  
nachdem man die B-Vitamine eingenommen hat.  
Vielleicht weiß es ja hier jemand.

Welcher Stoff in der Milch mir zu schaffen macht?

Hm - ich tippe mal auf das Milch-Eiweiß.

Denn Butter vertrage ich gut.

Aber Käse, Quark usw. tragen anscheinend zur Schorfbildung bei.  
Je konzentrierter der Käse (z.B. mittelalter Gouda). umso schlimmer.

Experimente mit Ziegenmilchprodukten brachten leichte Besserung.  
Ist natürlich auch ein Kostenfaktor.

Ich denke, ich werde wieder dazu übergehen, täglich gekeimte Weizenkörner zu essen.  
Da sind viele Vitamine und Spurenelemente drin (auch der B-Komplex),  
es ist eine frische und vollwertige Kost.

Man kann sie in den Joghurt werfen oder in den Salat oder einfach so essen.

Ein kleines Schüsselchen voll (ein paar Esslöffel) täglich.

Ich muss halt nur dran denken und mir selber in den Hintern treten,  
die nötigen Vorbereitungen zu treffen.

Derzeit aber muss ich erst mal zusätzlich zu Tabletten greifen,  
die Lage ist einfach zu heftig - ich will meine Haarpracht wieder!

Lieben Gruß!

Elfchen

---

---

Subject: Aw: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt

Posted by [Binne](#) on Mon, 14 Oct 2013 16:42:53 GMT

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

---

@Mina, im HT-MB Forum gibt es unter der Rubrik "Forumswissen" ganz fundierte Informationen zu allem möglichen... und eben auch zu dem Vitamin B12 dort steht auch, welches B12 empfohlen wird und wenn Du im Forum in der Suchfunktion "selber spritzen" eingibst, findest du auch dort Infos!

LG!

---