

---

Subject: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt

Posted by [SteffiKa](#) on Thu, 16 Nov 2023 19:03:14 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich habe eine Zeit hier mitgelesen, habe gehofft hier Tips zu finden und bin überrascht, wie viel Wissen hier zusammenkommt. Daher auch jetzt mein Posting, weil ich auf Tips und Ideen hoffe.

Ich leide wie wohl alle hier unter starkem Haarausfall. Meiner tritt irgendwie in kurzen und noch kürzer werdenden Perioden auf. In den Spitzenzeiten verliere ich bis zu 400 Haare pro Tag. Ich zähle sie sehr akribisch und führe seit längerem ein "Tagebuch" über Ereignisse und versuche ein Muster zu erkennen, was mir aber nicht gelingt. Zu dem er meines Haarausfalls habe ich eine Datei angehängt, in die ich seit Anfang Mai diesen Jahres nahezu jedes gezählte Haar eintrage.

Ich bin inzwischen fast 47 Jahre, hatte in der Vergangenheit seit der Jugend immer mal kürzere Phasen von Haarausfall, die sich meist innerhalb weniger Wochen wieder gelegt haben. Eine Ursache hierfür konnte ich nie wirklich finden. Ich schiebe es auf Hormone bzw verschiedene Pillen, die ich in den Jahren so probiert habe. Ich habe jahrelang Yasmin/Petibelle (Drospirenon/Östrogen) genommen und bin damit sehr gut zurecht gekommen. Übrigens im Ggs zu anderen Pillen, mit denen ich verschiedene Probleme hatte, u.a. eben den Haarausfall.

Ich hatte wegen KiWu die Yasmin mit Ende 39 abgesetzt, hatte schnell einen regelmäßigen Zyklus, bin schwanger geworden und habe 2 Monate nach Entbindung wieder mit der Yasmin fortgesetzt. Alles super. 4 Jahre später hatte ich aufgrund von gesundheitlichen Problemen eine Hysterektomie. Meine Gynäkologin wollte mir deswegen, und weil ich inzwischen fast 45 war, die Yasmin nicht mehr verschreiben und gab mir Dienogest mono. Ich hatte wahnsinnige Wechseljahrsbeschwerden. Bin dann nach etwa 2 Monaten auf ein anderes Präparat umgestiegen. Immernoch starke Wechseljahrsbeschwerden. In dieser Zeit wurde der Haarausfall richtig schlimm und ich wechselte wieder auf ein Dienogest/Östrogen haltiges Präparat. Anstatt einer Verbesserung wurde der Haarausfall noch schlimmer. Mein Gyn meinte, von der Pille käme es nicht, weil die ja gegen Haarausfall wäre. Auf meinen Wunsch hin zu Wechseln bekam ich Belara (Chlormadinon haltig). Nach 3 Monaten ging es tatsächlich besser, ich war super happy, nur: nach 6-7 Monaten ging es wieder los. Ich verlor 200 Haare täglich im Durchschnitt und bekam schlimme Migräne. Ein kurzer weiterer Versuch mit der Yasmin, die früher gut vertrug, endete mit Migräne und Absetzen. Jetzt, seit

etwa 6 Monaten,  
bekomme ich als Hormonersatztherapie transdermal Östrogen plus Progesteron oral. Momentan ist der Haarausfall schlimmer als je zuvor (150-300 Haare/Tag - in den Spitzen bis fast 400 Haare). Ich bin panisch und depressiv. Dass ich überhaupt noch Haare auf dem Kopf hab, liegt an meiner sehr guten Ausgangssituation früher mit dichtem Haar. Allerdings hab ich inzwischen fast die Hälfte an Volumen verloren. Vor allem an den Seiten, die sehr licht sind. Ich habe laut Hautärztin diffusen Haarausfall, kein klassisches weibliches Haarausfallmuster, ich verliere die Haare über den ganzen Kopf verteilt. In den Konturen miniaturisieren die Haare anscheinend. Aber auch Haare, die nach vorherigen Haarausfall-schüben nachgewachsen sind, verliere ich vorzeitig. Ich habe viele Haare in der Bürste, die gerade mal 10-15cm lang sind, bei sonst (noch) langem Haar. Werde ich demnächst kürzen lassen müssen.

Der Haaraus kommt und geht, und kommt wieder mit voller Wucht, usw... Mein letztes Jahr sah so aus: Ich hatte im November letzten Jahres einen Schub, der bis zum Pillenwechsel (plus 3 Monate) anhielt, im Frühjahr wieder fast völlig verschwand, dann im Mai mit voller Wucht zurück kam. Seit dem habe ich 3 weitere kürzere, aber heftige Schübe gehabt, jeweils von Anfang bis Ende eine Schubs vergehen etwa 4-10 Wochen. Jetzt bin ich gerade wieder in einem Peak mit extrem viel Haarverlust. Im letzten Jahr habe ich knapp 40.000 Haare verloren. Ich weiß nicht mehr weiter. Abgeklärt wurde über den Hautarzt ein Haarausfallprofil. Teils allerdings noch unter der Pille. Die Eisenstoffwechsel-diagnostik war immer unauffällig. Ebenso wie die Schilddrüse. Keine Mängel bis auf ganz leicht Vit. D, das ich jetzt substituieren. Ich habe keine erhöhten männlichen Hormone, habe vom Typ her auch nie Pickel gehabt, immer zu trockene Haut, aber rein. Die Haare waren früher immer voll, auch wenn ich zwischendurch eben mal Haarausfall hatte. Ich hatte nie Probleme mit meiner Periode oder ähnliches. Ich bin schlank und sportlich. Wenn der Haarausfall lediglich an den Wechseljahren liegen würde, müsste doch Östrogen oder eine der Pillen helfen. Mein Gynäkologe macht nächste Woche nochmal einen großen Hormonstatus. Diesmal macht es auch Sinn, denn mit Pille wie früher kam logischerweise immer zumindest bei Östrogen und SHBG Murks dabei raus. Was ich nehme: EICranell, 2% Minox, Nahrungsergänzung für die Haare (Pantovigar) und Frauenvitamine, Vit. D zusätzlich, gelegentlich Magnesium und Calcium für die Muskeln und Knochen. Seit 4 Wochen nehmen ich niedrig dosiert Mirtazapin (Antidepressivum), weil ich mehrmals mit Panikattacke im Bad zusammengebrochen bin. So weit ist es schon. Ich weiß mir keinen Rat, woher das ständige Auf- und Ab kommt. Ich kann mich kaum noch freuen, wenn der Haarausfall sich mal halbwegs normalisiert, weil ich weiß, er wird nach sehr kurzer Zeit mit voller

Wucht zurück kommen und ich weiß nicht wieso. Als wenn irgendwelche Noxen auf mich einwirken würden. Ich nehme nicht mal mehr zur Akutbehandlung von Kopfschmerzen Schmerzmittel wie Ibuprofen, weil ja auch Analgetika Haarausfall machen können. Aktuell habe ich Corona und panische Angst, dass ich dadurch den ohnehin gebliebenen Rest Haare verliere. Ich habe durch das Minox(?) oder auch "einfach so" durch normales Nachwachsen immer tonnenweise Babyhaare auf dem Kopf, die mir aber nicht wirklich was nützen, weil sie an anderer Stelle eben wieder ausfallen. Ich habe Haare in allen Längen auf dem Kopf. Die längsten sind noch 50cm lang. Durch das synchrone Ausfallen und entsprechendes Nachwachsen sehe ich strubbelig und ungepflegt aus. Ich fühle mich hässlich. Und keiner will mich verstehen, jeder ist ratlos. Auch die Ärzte. (Sorry für das Gejammer). Hat jemand von euch schon mal so ein Haarausfallmuster erlebt und ist dahinter gekommen, woran das gelegen hat? Mir kann kein Arzt was dazu sagen. Ich warte jetzt noch mal die weitere Blutabnahme ab (wo wieder nichts zu sehen sein wird) und starte nächsten Monat noch eine Plasmatherapie (Microneedling). Danach bin ich mit meinen Ideen durch.

Vielen Dank an alle, die sich durch diesen ellenlangen Text gequält haben und schicke liebe Grüße,  
SteffiKa

#### File Attachments

---

1) [Haarausfall.pdf](#), downloaded 147 times

---