
Subject: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?
Posted by [Lebensfreundin](#) on Thu, 11 Jun 2009 20:41:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin nun in der 36. Woche schwanger und ich habe noch knapp 5 Wochen bis zur Geburt. Ab der 22. Woche fingen meine Kopfhare wieder an zu wachsen und nun sind schon wieder welche da.

Aber nur meine Kopfhare und Augenbrauen. Meine Wimpern sind zum Teil immer noch betroffen und an meinem Körper habe ich immer noch keine Haare.

Was kann ich nun machen, damit diese gewachsenen Haare nach der Geburt nicht wieder ausfallen? Soll ich mehr Selen nehmen? Fallen die Haare überhaupt wieder aus?

Hat jemand von euch Erfahrungen damit gemacht oder habt ihr eine Ahnung, ob Selen helfen kann?

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?
Posted by [James007](#) on Thu, 11 Jun 2009 22:27:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Lebensfreundin,
bei Selen würde ich Anis fragen, da ich damit nicht soviel erfahrungen habe.
Jedoch werden deine Haare mit hoher wahrscheinlichkeit nach der Geburt ausfallen.
Während der Schwangerschaft produziert dein Körper viel Kortison. Kortison ist ein Hormon welches entzündungshemmend ist. Du könntest zwar weiterhin Kortison in Tablettenform nehmen das würde auch auf dauer helfen hat aber leider nebenwirkungen.
Wie deine Schwangerschaft z.b. vermehrter Apetit, Schwangerschaftsstreifen(sind beides auch Nebenwirkungen vom Kortison)
ich habe es ein halbes Jahr wegen meinen Haaren genommen.Die Haare wachsen gut, aber ich würde es fast keinen raten, denn ich hatte glück und bekam nur schwangerschaftsstreifen.
Mit dieser Nebenwirkung kann ich leben.
MFG
James

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?
Posted by [gindora](#) on Fri, 12 Jun 2009 07:58:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heißt das, wenn man zu wenig kortison im körper hat, bekommt man keine schwangerschaftsstreifen? mein bauch sieht aus wie vorher. allerdings sind die haare bei mir erst 5 jahre nach der geburt meiner tochter ausgefallen? tja und das mit dem selen ist auch so´ne sache. die haare die vor ca 2 jahren ausgefallen sind wachsen nach und wo anders fallen sie aus. da kann man doch keinen selen-mangel haben ODER

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [James007](#) on Fri, 12 Jun 2009 10:15:38 GMT

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

Naja wenn man schwanger ist produziert man meistens mehr Kortison! aber wenn man keine Schwangerschaftsstreifen hat heißt das nicht gleich das man einen Mangel hat. Selen ist nicht meine Stärke anis kann euch da weiterhelfen!

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [Lebensfreundin](#) on Fri, 12 Jun 2009 14:03:57 GMT

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

Ich habe mich da schon psychisch drauf vorbereitet, dass meine Haare nach der Schwangerschaft wieder ausfallen werden.

Ich würde Kortison nur im Notfall ausprobieren. Ich werde zuerst eine Reiztherapie ausprobieren und vielleicht auch noch DCP. Falls es wirklich an dem Kortison liegen sollte, dann ist es echt merkwürdig, dass ich nur auf dem Kopf Haare bekommen habe. Am Körper habe ich immer noch keine Haare....womit ich aber sehr gut leben kann:-)

Ich habe schon von den meisten gehört, dass die Haare nach der Schwangerschaft leider wieder ausgefallen sind:-) Aber wie Gindora schreibt, ist dass bei ihr erst ein paar Jahre später passiert.

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [James007](#) on Fri, 12 Jun 2009 14:29:18 GMT

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

Hi,
das verwundert mich auch sehr das nur die Kopfhare ausfallen!
vielleicht ist das auch eine spontanheilung! ich würde gleich mit DCP anfangen, da es kaum Nebenwirkungen hat!
in 2-5% hat es Nebenwirkungen aber auch nur dann wenn der Arzt Fehler macht oder der Körper zu stark reagiert und die Nebenwirkungen sind meist gering sprich Reizung am ganzen Körper bis maximal geschwollenen Kopf (was nur kurze Zeit ist)
Lokal Kortison hilft eigentlich garnicht.
Dcp zeigt bei ca 50% Wirkung, aber auch nur solange wie es durchgeführt wird!!!

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [James007](#) on Fri, 12 Jun 2009 14:32:01 GMT

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

Achja was ich noch ergänzen wollte!!

du leidest nicht an Alopecia totalis sondern an Alopecia universalis, da deine ganze Körperbehaarung betroffen ist.

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [Bettina](#) on Fri, 12 Jun 2009 15:22:32 GMT

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

Hallo Lebensfreundin,

mein 1. Ausbruch war 2005. Im Nov 2005 wurde ich schwanger und die Ärzte meinten, dass sich die SS gut auf die AA auswirken würde da das Immunsystem nun mit der SS beschäftigt sei. Dem war auch so. Bis zur Geburt im Aug 2006 hatte ich schon fast alle Kopfhaare wieder. Wimpern und Augenbrauen waren bei mir nicht betroffen. Nur am Schambereich noch weiter Löcher die ebenfalls spurlos wieder verschwanden. Ich hatte wieder meine volle Haarpracht und jetzt 3 Jahre später ist es leider wieder losgegangen. Hab seit 3 Wochen eine Glatze aber überall spriessen die Haare schon wieder.

Alles Gute für dich und viele Grüße

Bettina

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [123456789](#) on Fri, 12 Jun 2009 16:05:50 GMT

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

zu Selen: Nimmst du denn jetzt Selen?

Lass doch einfach mal deinen SelenSpiegel messen im biosyn Labor und wenn er hoch sein sollte, dann halte ihn hoch. Er sollte optimal im Vollblut bei über 135 liegen bei uns zumindestens.

Falls du kein Selen einnehmst solltest: IN der Schwangerschaft braucht man mehr davon, also glaube ich nicht, dass das mit dem Selen Spiegel zu tun hat. es sei dann du nimmst Selen ein.

Viele Grüße Anais

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [gindora](#) on Sat, 13 Jun 2009 09:43:48 GMT

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

@anais, sag doch nochmal bitte genau, welche form von selen man einnehmen sollte. von dm oder rossmann produkten sollte man wohl abstand halten. aber da ist es nicht so teuer!? danke dir

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [123456789](#) on Sat, 13 Jun 2009 10:45:29 GMT

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

nur aus der Apotheke und nur Natriumselenit, also Cefasel oder Selenase: ohne Rezept gibt es z. B. Selenase 200 XXL oder Cefasel nutri 200. Das allerbeste wäre mit Rezept selenase 100 peroral Trinkampullen (wird zu 100 % resorbiert) und ist reines Natriumselenit in isotonischer Kochsalzlösung, also absolut ohne Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten. Ist aber verschreibungspflichtig.

Viele Grüße

Anais

Auf gar keinen Fall Selenhefeverbindungen einnehmen (diese gibt es in der Regel in in der Droegrie. Hier wird überflüssiges Selen nämlich nicht wieder ausgeschieden. Selenhefeverbindungen sollte man nur kurzfristig z. B. im Winter zur Steigerung des Immunsystems einnehmen.

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [James007](#) on Sat, 13 Jun 2009 10:55:22 GMT

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

Anis ich möchte dir jetzt nicht widersprechen aber ich würde mir auf alle fälle niemals selen aus der Apotheke holen, da es viel zu teuer ist!

es gibt internetseiten (wo ich auch schon oft bestellt hab, aber ich denke ich darf keine werbung machen) wo man die sachen (z.B. selenase 200 xxl 100 tabletten für 18€ bekommt und das ist viel viel billiger als in der teureren Apotheke!

Schreibt mir eine Pn und ich sag euch die Seiten

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [123456789](#) on Sat, 13 Jun 2009 14:17:01 GMT

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

klar, das ist dann aber auch eine Apotheke. Das ist okay.
mache ich auch so. Nur nicht aus dem reformhaus. LG

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?

Posted by [Jenna](#) on Sat, 13 Jun 2009 19:04:26 GMT

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

Hallo,

mir ging es in der Schwangeschaft ganz ähnlich. Ich habe dafür allerdings die Erklärungen

bekommen, dass eine SS zum einen eine Art suppressive Immuntherapie ist und das Östrogen eben sehr hoch ist. Leider sind mir 2 Monate nach der Geburt innerhalb von 2 Wochen ca. 75 % der Haare ausgefallen. Ich hab mich so sehr geärgert, besonders weil ich wieder fast alle Haare hatte. Bis jetzt sind wieder ein paar Haare nachgewachsen. Ich will Sie ja nicht erschrecken, aber bei mir lief es leider so. DCP-Therapie ist übrigens nicht Nebenwirkungsfrei und mein Arzt riet mir heftigs davon ab.

Momentan bin ich mal wieder echt am verzweifeln. Falls jemand einen guten Rat für mich hat (ein Wundermittel, bitte, sofort???) schreibt mir zurück.

Alles Liebe für Sie, Ihr Baby und ich hoffe, der Haarausfall verläuft bei Ihnen besser als bei mir.

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?
Posted by [Lebensfreundin](#) on Sat, 13 Jun 2009 20:47:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die vielen, lieben Antworten.

Ich habe auf jeden Fall Alopecia Universalis. Naja, was ich zur ZEit habe kann ich gar nicht wirklich definieren. Also Kopfhaare wachsen eben wieder, wahrscheinlich durch die Schwangerschaft, aber am Körper habe ich KEINE Haare. Komisch.

Ich nehme zur Zeit Schwangerschaftsvitamine, in denen erhöht Selen drin ist und zusätzlich nehme ich Selen von Cefasel. Nach der Schwangerschaft werde ich meinen Selenspiegel auf jeden Fall messen lassen, um zu sehen, wo ich stehe.

@Bettina: Dein erneuter Haarausfall hat aber bestimmt nichts mit der Schwangerschaft zu tun. Die scheint ja ein paar Jahre her zu sein. Aber es tut mir echt leid für dich, dass schon wieder alle Haare ausgefallen sind. Das ist echt eine blöde Krankheit -dann denkt man, man ist "überm Berg" und dann fängt alles wieder an. Aber vielleicht hast du ja Glück und deine Haare wachsen nun schon wieder:-)

Subject: Re: Schwangerschaft -viel Selen nach der Geburt?
Posted by [gindora](#) on Sat, 13 Jun 2009 20:51:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe mir jetzt einfach mal das selenase bestellt. da ich viviscal nach ca. 7 monaten absetze, ist es einfach eine günstigere alternative obwohl ich meinen spiegel nicht im bio labor geprüft habe. aber ich denke, es wird schon nicht schaden. keine ahnung ob viviscal geholfen hat. haare sind schon gewachsen aber wie gesagt an anderen stellen ausgefallen. Hinterkopf und oberkopf wachsen (sehr langsam) rechte seite ist ausgefallen und die linke ist gerade am überlegen . keine ahnung, mir kommt es vor als macht mein kopf ne rundumregenerierung und zu meinem glück läßt er die kompletten deckhaare noch in ruhe. haare ewachsen wie bei einem baby nach. komisch ich blick da nicht mehr durch aber alles wird gut. gute nacht...ps<. danke anais
