

---

Subject: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!  
Posted by [susanne27](#) on Thu, 14 Jun 2007 22:59:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich bin 27 Jahre alt und leide seit einigen Jahren unter HA. Ich muss dazu sagen, dass ich schon seit 21 Jahren Vegetarierin bin und meine Eisen- und Zinkwerte deswegen höchstwahrscheinlich sehr schlecht sind (ich ließ es bisher noch nicht testen).

Seit 10 Jahren nehme ich die Pille Valette, zum einen zur Verhütung, aber verschrieben ließ ich sie mir mit 17 weil ich leichte Akne hatte (im Gesicht und auf dem Rücken), die sich aber seit der Pilleneinnahme sehr gebessert hat.

Begonnen hat der HA nachdem ich mit 16 angefangen habe meine Haare zu blondieren und dann auch 2x eine Dauerwelle machen ließ. Kurz nach der 2. Dauerwelle ließ ich die Haare wieder beim Friseur glätten, ich glaub das hat meine Haare extrem angegriffen und ich bekam dadurch HA. Seit mehr als 5 Jahren mache ich mit meinen Haaren nichts mehr (keine Blondierung, keine Dauerwelle) aber trotzdem habe ich weiterhin HA.

Seit 2 Jahren brechen meine Haare am Oberkopf ab, dort habe ich jetzt viele halblange Haare, was mich schon sehr stört.

Aktuell verliere ich am Tag ca. 100-120 Haare und wenn ich meine Haare wasche (nur 1-2x pro Woche) dann verliere ich gut 200 Haare, was mich total fertig macht. Jeden Tage zähle ich die ausgefallenen Haare und denke an nichts anderes mehr. Ich sehe leider, dass mein Scheitel schon etwas durchschimmert und meine Haare sind insg. weniger und dünner geworden (früher hatte ich dickes & volles Haar).

Morgen gehe ich zu einem Frauenarzt und frage ihn ob er meinen Hormonspiegel messen kann (geht das überhaupt wenn Frau die Pille nimmt?). Desweiteren hoffe ich, dass er auch meinen Eisenwert + Ferritinwert und ggf. Zinkwert überprüfen kann. Welche Werte wären noch interessant? Schilddrüse?

Ich muss dazu sagen, dass ich seit 3.5 Jahren in der Karibik lebe und die einheimischen Ärzte hier nicht sehr kompetent sind. Daher gehe ich zu einem deutschen Frauenarzt (das ist der einzige deutsche FA weit und breit), der hoffentlich diverse Werte überprüfen kann.

Seit ca. 3 Wochen nehme ich Eisentabletten ein, mit 105mg Eisensulfat. Seit ca. 6-8 Wochen nehme ich Biotin Tabletten 5mg ein (anfangs 1 Tbl. am Tag, inzwischen nur noch 1 Tbl. alle 2 Tage). Zinktabletten (15mg) nehme ich seit einer Woche ein.  
Welche Vitamine/Spurenelemente wären noch sinnvoll um den HA ggf. zu stoppen?

Ich bin zur Zeit auch ziemlich gestresst, weil ich vor 4 Monaten überfallen wurde und seitdem ständig Angst habe, dass wieder etwas passieren könnte. Ich versuche mir zwar keinen Stress zu machen aber leider lässt sich das nicht immer vermeiden.

Ich hoffe dass sich jemand die Mühe gemacht hat meinen Beitrag durchzulesen und mir

vielleicht ein paar Tipps geben kann.

Vielen Dank im Voraus.

Susanne

---