

---

Subject: geschichte mit der bitte um rat

Posted by [julchen](#) on Mon, 25 Jun 2007 00:04:07 GMT

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

---

hallo ihr lieben,

anbei ein neues mitglied, dass auf rat und hilfe hofft. ich brauche jemanden, der mir mal meine gedanken sortiert und mir einen ungefähren plan aufzeigt, wie ich den haarausfall strategisch am besten in den griff bekomme. darf ich einfach mal erzählen mit der bitte um hilfe, tipps und vor allem struktur? schon jetzt vielen dank an alle, die sich bis zum ende meines textes durchkämpfen.

ich habe vor etwa 3 jahren im winter selbst festgestellt, dass mir die haare ausgehen. wahrscheinlich gab es den ersten hinweis schon ca. 12 jahre früher, als mich eine friseurin darauf ansprach. ich hatte aber zu der zeit einen todesfall in der familie und habe da nicht weiter reagiert.

ich verliere sie diffus. die menge kann ich nicht genau bestimmen - ich schätze zwischen 100 und 150 täglich. mein hausarzt hat die schilddrüse und das blut (kleines blutbild) untersuchen lassen. beides sei in ordnung. darauf bin ich zum hautarzt, wo man mir die üblichen haare ausgerissen hat. das ergebnis war eine leichte androgenetische alopezie und der vorgezeichnete weg sei: 1. ell-cranell, 2. pille, 3. regaine

ich habe panik bekommen und mir sofort ell-cranell besorgt. da ich bisher noch nie die pille genommen hatte, habe ich mir von meiner gyn eine geeignete (juliette) verschreiben lassen. vielleicht war das voreilig. die hormone hat sie auch untersucht. da sei alles in ordnung.

im frühling habe ich mir dann wieder haare ausreißen lassen. das ergebnis war, dass es sich wohl leicht gebessert habe - meine haare gingen mir allerdings noch genauso aus wie früher - und ich sollte mich im sommer entspannen und im herbst wiederkommen. im herbst war dann leider nichts besser und mir wurde regaine verordnet. da habe ich aber erstmal gestreikt, weil sich der hautarzt auch immer so widersprochen hat. außerdem hat er gesagt, ich solle von juliette auf diane35 umsteigen. die sei besser. laut meiner gyn ist das aber dasselbe präparat - nachdem das patent von scheringh abgelaufen sei.

ich habe dann noch zufällige hilfe bei einer anderen ärztin (freundin der familie) bekommen, die sich erstmal meine blutwerte genauer angesehen hat. dabei kam ein sehr niedriger ferritin-wert heraus. warum der so gering war, ließ sich nicht herausfinden. magen und darm wurden untersucht, sowie auch die hirn-anhang-drüse (glaube ich), um da einen gut-artigen tumor ausschließen zu können. außerdem wurden nochmal die gyn-werte gecheckt. dabei kam heraus, dass ein eierstock den eindruck macht, als würde er nicht richtig arbeiten. das hat sich später aber als fehler erwiesen. außerdem - so meinte meine gyn - müsse man - um die werte richtig beurteilen zu können - erstmal die pille absetzen.

nachdem ich also wahrscheinlich organisch gesund bin, meinte meine befreundete ärztin, ich solle eisen nehmen, dazu ein einfaches zink-präparat, ein multivitaminpräparat und wenn ich möchte, noch chlorella (algen) und ein indisches ayurvedisches haar-rasayana (so hieß es, glaube ich). mit letzteren hatte sie selbst am eigenen körper gute erfahrungen gemacht. der

ferritin-wert muß nach ihrer meinung bei ca. 60 liegen. wenn sich dann nichts bessert, kommt es nicht vom eisen. auch soll ich dringend stress abbauen, was in so einer situation einfacher ist als getan. sie hatte in ihrer eigenen praxis genügend fälle (männlich und weiblich), wo der stress die hauptursache war. außerdem sollte ich in eine haarsprechstunde an der hautklinik. das habe ich auch gemacht. auch hier lief die verordnung erst auf kombination diane35 + ell cranell und dann, als dass nichts half auf diane35 + regaine heraus.

regaine nehme ich jetzt seit märz 2006 - glaube ich - und ich hatte im sommer 2006 einmal ein oder zwei ganz gute monate. zwischen januar und märz 2007 war der haarausfall gerade zu ideal zurück gegangen. nun ist er seit april wieder wie gehabt.

bevor ich mit dem eisen angefangen habe, hatte ich keine neuen haare mehr am haaransatz (stirn). das hat sich nun gebessert. ich glaube, der ferritin-wert ist dabei so runter gegangen, weil ich 2002 in einer extrem stressigen zeit einmal ganz lange sehr wenig gegessen habe und dabei ca. 8 bis 10 kg drastisch verloren habe. ich bin zwar neurotisch und ängstlich und hasse meinen körper seit meiner grundschulzeit - aber witziger weise noch nicht essgestört.

ich habe mich bisher immer damit beruhigt, dass sie mir diffus ausgehen und es damit nicht androgenetisch sein kann. das habe ich nach der lektüre in diesem forum ja nun als gründlich widerlegt gesehen.

ach so, noch ein paar grundinfos zu meiner person: 37, nicht-raucherin, amalgamfüllungen, in meiner familie gibt es kreisrunden haarausfall und andere autoimmunerkrankungen.

ich habe nicht die hoffnung, dass meine haare mal wieder so werden, wie sie waren. ich will nur wenigstens die behalten, die ich noch habe. und ich bin im moment verzweifelt, besonders wenn ich lese, was ihr alle so zu berichten habt und was man alles untersuchen kann und sollte... ich habe das gefühl, ich muß noch einmal ganz von vorne anfangen und mich auch von den ärzten nicht mehr ins bockshorn jagen lassen.

daher möchte ich nachfragen, ob es so was gibt, wie einen "fahrplan". was sollte ich tun, welche ärzte sollte ich aufsuchen und welche werte braucht man, um die situation wirklich richtig einschätzen zu können? muß man sich z.b. zwingend die amalgamfüllungen auswechseln lassen, auch wenn man damit keine probleme hat? sollte man die pille einfach mal absetzen? meine frauenärztin meinte, dass ich dann wahrscheinlich den totalen haarausfall haben werde. ich habe aber irgendwie das gefühl, die pille hat mich innerlich "versaut".

andererseits möchte ich wirklich auch nicht in blinden aktionismus verfallen, wie ich es vielleicht mit der pille getan habe. sollte ich erst mal abwarten, bis der ferritin-wert aussagekräftig genug ist und bis dahin an meinem stress arbeiten? der wert lag zuletzt bei ca. 43 oder 46 und steigt sehr langsam, weil ich magenbedingt nur eine niedrigdosierte eisentablette nehme.

so, das reicht erst mal. ich freue mich über jede antwort

gute nacht.

jule