
Subject: Valette hat mir geholfen!

Posted by [Ally77](#) on Sun, 10 Jan 2010 13:14:51 GMT

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

Hallo Zusammen,

ich nehme seit September wieder die Pille. Vor ca. 2 Monaten bemerkte ich eine erste, leichte Verbesserung und seit ca. 4 Wochen kann ich sagen, dass mein HA nahezu weg ist.

Für alle, die meine Threads nicht alle durchgehen wollen, hier meine Leidensgeschichte nochmal in Kurzform mit den wichtigsten Eckpunkten:

- Nov 2007: Nuvaring abgesetzt, weil ich meinem Körper die Hormone nicht mehr antun wollte
- Dez 2007: Erstes Mal das Gefühl, ich würde mehr Haare verlieren. An Silvester erschien mir meine Frisur schon relativ kraftlos. Ich schob es auf den Haarschnitt
- Mrz 2008: Neuen Friseur ausprobiert, der mich auf meinen Haarausfall aufmerksam machte. Ab da achtete ich sehr darauf, zählte täglich die Haare und unternahm sehr viele Dinge, um den HA zu stoppen.
- Ab Mrz 08: El Cranell genommen.
- Ab Mai 08: Thyroxin-Dosis reduziert (Habe UF und zu dem Zeitpunkt einen sehr niedrigen TSH --> medikamenteninduzierte ÜF!)
- Ab Juli 08: El Cranell abgesetzt, dafür Priorin angefangen. HA verstärkte sich
- Ab Aug 08: El Cranell wieder angefangen. Auch den Nuvaring wieder angefangen. Thyroxin nochmal reduziert, da TSH immer noch nicht im grünen Bereich. Zusätzlich Eisen und Zink.
- Ab Sept 08: Statt El Cranell eine Kopfhautlösung vom HA-Ärztin verwendet. Außerdem: Mesotherapie einmal die Woche
- Ab Okt 08: Zu Tinktur, Eisen und Zink auch noch Selen dazu genommen. Mesotherapie Basisbehandlung zuende. Kein Effekt (siehe meinen Thread dazu). Tinktur nur noch jeden zweiten Tag.
- Nov 08: Darmreinigung wegen Candida-Nachweis im Stuhl. 1. Push-up-Sitzung Meso.
- Dez 08: Zweite Push-up-Sitzung Mesotherapie. Zusätzlich zu Tinktur, Eisen, Zink und Selen: Magnesium
- Jan 09: Tinktur wieder täglich verwendet
- Feb 09: Dexamethason 0,75mg vom Endokrinologen verschrieben, weil Östrogenwert sehr niedrig, dafür männliche Hormone im mittleren Bereich (nicht erhöht!)
- Ab Juni 09: Dexa ausgeschlichen, da kein Effekt, außer Gewichtszunahme und deutlich vermehrte Körperbehaarung. NEMs und Tinktur ebenfalls langsam reduziert. Außerdem: Keine Haare mehr gezählt!
- Ab Sep 09: Mit Valette angefangen. Sonst weiterhin nichts mehr gegen HA gemacht
- Ab Nov 09: Leichte Verbesserung des HA bemerkbar
- Ab Dez 09: Deutliche Verbesserung!

Ich leide (oder vielmehr litt) an diffusem HA. Meine Haare sind nachgewachsen, aber sind oft mit einer Länge von ca. 5-7 cm schon wieder ausgefallen. Außerdem waren die nachwachsenden Haare oft ziemlich fein und konnte natürlich niemals in ihrer Anzahl die ausgefallenen ersetzen. Ich hatte nie kahle Stellen, aber eine allgemeine Ausdünnung des Haarkleides. Mein Nacken war regelrecht ausgefranst und an den Seiten konnte man die Kopfhaut sehen, wenn ich einen Zopf trug (habe ich eigentlich immer). Später wurde dann auch der Oberkopf insgesamt

dünnere, sodass ich mir schon Streuhaare kaufen wollte. Ich schätze, dass ich um die 2/3 meiner Haare verloren habe, wenn ich meinen Pferdeschwanz jetzt mit Fotos aus dem Jahr 2007 vergleiche.

Im Schnitt habe ich ca. 50 Haare beim Kämmen, sowie 250 bis 350 Haare beim Waschen verloren. In "guten Zeiten" waren es nur 30 Haare beim Kämmen und 150 beim Waschen. Das waren aber ungefähr nur 3 oder 4 einzelne Wochen in der gesamten Zeit. Im Sommer letzten Jahres hatte ich einen so extremen HA, dass ich zu einem Perückenstudio gefahren bin, um mich beraten zu lassen. In der Zeit hatte ich für ca. 2-3 Monate beim Kämmen an die 200 Haare und beim Waschen an die 1000-2000 Haare. Dieser enorme HA ist m.E. aber durch meine unglaublich schlechte psychische Verfassung begründet, die ich in dem Zeitraum hatte. Ich hatte einen Nervenzusammenbruch und musste sogar Antidepressiva nehmen. Eine Mitschuld am Zusammenbruch gebe ich meinem HA, der mich zu dem Zeitpunkt schon 1,5 Jahre immense Kraft gekostet hatte. Dieser Zusammenbruch hat mir allerdings geholfen, mit dem HA abzuschließen. Mir ging es so schlecht, dass es mir sogar egal war, ob ich bald eine Glatze habe oder nicht.

Lange Rede, kurzer Sinn: Ihr seht, mir ging es wie vielen von Euch. Diffuser HA und kein Arzt konnte eine Diagnose machen bzw. jeder sagte was anderes. Weder Tinkturen, noch Priorin, noch NEMs, noch Mesotheapie, noch Sport oder Ernährung haben die leiseste Besserung gebracht. Ich habe lieterweise Blut auf alle möglichen Mängel testen lassen, ohne jemals einen konkreten Hinweis zu bekommen, was bei mir los ist. Ich habe 3 Hautärzte, 2 Frauenärzte, 2 Allgemeinmediziner, 1 Radiologen und 1 Endokrinologen aufgesucht, ohne, dass mir nur einer geholfen hätte.

Das einzige, was mir wirklich geholfen hat, war zum einen die Pille und zum anderen wahrscheinlich auch, dass ich alle Aktivitäten zur Haarstatusverbesserung aufgegeben und ich mit der Situation abgefunden habe. Seit einigen Wochen verliere ich beim Kämmen noch so ca. 10-20 Haare (Kämme nur morgens) und beim Waschen müssten es unter 100 sein. Kann ich nur schätzen, da ich ja nicht mehr zähle. Aber wie die meisten hier, können wir die Haarbüschel, die im Waschbecken und auf dem Badezimmerboden landen ja mittlerweile sehr gut einschätzen.

Ich weiß, dass die Pille nur eine temporäre Möglichkeit ist. Außerdem will ich in absehbarer ZEit auch Kinder haben und muss sie dann natürlich für einige ZEit aussetzen. Ich kann sie auch danach nicht ewig nehmen.

Aber ich bin so glücklich, dass ich meine HAare nun wieder ganz normal waschen, kämmen und sogar färben kann. Ich kann es nicht fassen, wie gut es tut, wenn man nicht mehr an die Haare denken muss, sondern sich langsam wieder freut, dass die Frisur Fülle und Glanz bekommt und einfach wieder besser sitzt!

Ich hoffe, denjenigen, die Angst vor der Pille haben oder sogar speziell vor der Valette, mit diesem "Roman" Mut gemacht zu haben.

Obwohl ich mich nicht mehr als HA-Patientin fühle, werde ich hier weiterlesen und auch gerne weiterhin über meinen Status, sollte er sich verändern, berichten.

Euch allen wünsche ich, dass es Euch bald auch wieder so gut geht wie mir, und Ihr den HA in

den Griff bekommt und wenn nicht, dass Ihr es schafft, in zu akzeptieren.

Liebe Grüße
Ally
