
Subject: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA,..)

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Thu, 20 May 2010 00:19:15 GMT

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

Ich habe ein neues Thema geöffnet, um zu vermeiden, dass der Text im anderen Thema und den vielen Antworten die es hat untergeht. Ich denke das macht Sinn. Hoff is ok so!

@Binne, deine Nachricht im alten Forum habe ich nicht mehr gesehen. Das tut mir sehr leid. Aber da ich mich jetzt hingesetzt habe und alles Mal genauer aufgeschrieben habe, hoffe ich das ist ok .

Ich hoffe dir und allen anderen hilft es weiter, wenn ich nun kurz meine Fortschritte beschreibe. Ich weiß, ich werde wieder ein wenig ausholen, aber nehmt euch bitte die Zeit und lest das durch. Ich will niemanden zu irgendwas drängen, von wegen „Pille absetzen aber sofort“, ich kann nur meine Meinung darüber schreiben und euch sagen, was Besseres hätte ICH nicht tun können. Ich möchte auch nicht für eine absolut fanatische Gegnerin dieses Gesundheitssystem gehalten werden. Ich werde mich zwar einige Male kritisch dazu äußern und sicherlich sind draus auch einige Schlüsse zu ziehen, aber mir geht es vorrangig darum, euch etwas weiterzugeben von meinem Eindruck, meinen Erlebnissen und meinem mittlerweile durch viel Fachliteratur angelesenem Wissen.

Ich werde einfach versuchen das Schema so gut es geht zu erklären. Am Ende Buchtipps geben. Wenn ihr die Geduld nicht aufbringen wollt alles zu lesen, dann sucht euch einfach den für euch wichtigsten Punkt heraus. Deshalb habe ich das inhaltlich ein wenig geteilt um es euch leichter zu machen. Ich kenne das mit der Geduld. Ich war selbst an diesem Punkt und hätte auch jeden, der mit aufmunternden Worten ankam erwürgen können. Letztlich war oder besser ist es aber tatsächlich die Geduld, die mir Kraft gibt und die einen merklichen Erfolg bei mir erzielt(e). Und natürlich das Glück eine hervorragende Ärztin gefunden zu haben. Ok, dann let's start

1. Statement zu AGA
2. Progesteronmangel/Östrogendominanz und HPU: Mögliche Ursachen für den HA die wie AGA aussehen
3. Pille
4. Meine Situation und was sich gebessert hat
5. Buchtipps
6. Fazit

1) Statement zu AGA

Zunächst mal will ich mit einem, meiner Meinung nach und dem von mittlerweile immer mehr Ärzten, großen Irrtum oder besser Schwachsinn beginnen. AGA in jungen Jahren ist so dermaßen selten, wieso spricht man also immer vorschnell davon? AGA ist meines Erachtens für viele Ärzte praktisch, da sie in unserem Gesundheitssystem leider immer weniger Zeit für ausführliche Diagnosen haben. AGA ist eine schnelle Diagnose. Und warum einfach? Sie ist faktisch nicht zu beweisen und leider die wohl gängigste Vermutung für Haarausfall. Das einzige was daran wirklich beweisbar ist, ist die Tatsache in welchem Muster (Ludwig Schema)

die Haare ausfallen. Hier wird meist außer Acht gelassen, dass es weitere Ursachen für HA gibt, bei denen die Haare oft auch noch im selben Muster ausfallen. Manche Ärzte machen sicherlich noch die gängigen weiteren Tests: Schilddrüse, Eisen etc. Ihr kennt das alle selbst. Führt das letztlich auch zu keinem Ergebnis, dann bleibt meist nur noch die Diagnose AGA. Es werden weiter keine Ursachen, sondern nur Symptome betrachtet. Haarausfall, Muster Ludwig Schema -> AGA! Das heißt es folgt meist eine symptomatische Behandlung mit Haarwasser etc.. Besserung tritt in manchen Fällen auf, aber in erschreckender hoher Zahl eben nicht. Das alles lässt sich in sämtlichen Internetforen nachvollziehen und wurde mir so auch von einigen Ärzten bestätigt. Da könne man dann eben auch nichts machen. Da ist die „Last des Erbes“ dann eben einfach stärker. Ich habe selbst die Diagnose AGA bekommen. Ein Blick auf meinen Kopf, einmal am Haar gezupft und mir wurde AGA attestiert. Ein anderes Mal kam es sogar zu einem Trichogramm. Aber was sagt das denn schon aus? Es kann doch nur verdeutlichen was man faktisch eh schon weiß: man hat HA. Was für ein riesen Schwachsinn und ich will fast sagen was für eine riesen Abzocke der Patienten. Selbst wenn bei einem Trichogramm oder Trichoscann herauskommt, dass man Ludwig Typ Haarausfall hat, das ist einfach keine Diagnose. Es ist einfach nur eine äußerliche Feststellung. Das muss nicht AGA sein, denn es gibt mehrere Ursachen für HA bei dem die Haare im selben Schema ausfallen. Manche Ärzte wissen es tatsächlich nicht besser, denn sie handeln nach dem „Wissen“ was so allgemein und gerade aktuell vor zu herrschen scheint. Und sie bilden sich einfach zu wenig ganzheitlich fort. Man kann es ihnen oftmals nicht mal verübeln, denn wie viel Zeit bleibt einem Arzt denn für einen Kassenpatienten? Selbst für einen Privatpatienten ist die Zeit nicht mehr so da wie früher. Ich habe eine Studie gelesen, dass Ärzte heute nur noch im Durchschnitt etwa 4 Minuten für einen Patienten aufwenden können. Dasselbe fand ich auch nochmal in dem Buch von Dr. PLatt, welches sehr empfehlenswert ist und unten in den Buchtipps auch aufgeführt ist. Das nächste Problem: woher kommen den sämtliche Studien und Empfehlungen? Was lernen Medizinstudenten und fertige Ärzte? Meine Ärztin sagte dazu nur „Sponsored by Pharma Industrie“. Wer finanziert denn sämtliche Forschungen und Artikel in medizinischen Fachzeitschriften? Firmen die unter anderem Mittel gegen Haarausfall herstellen. Und wer liest das und nimmt diese Meinung an? Die Ärzte die uns nachher behandeln. Ich weiß ich hole kurz aus, aber fragt euch mal warum man lieber Gelder in die Neuentwicklung von Aspirin steckt, als in die Weiterentwicklung von Medikamenten gegen Aids? Welcher Markt ist größer? Der von soliden Weststaatlern, die sich nach dem Feiern morgens ein Aspirin ins Wasser Glas fallen lassen oder der in Ländern wie Somalia oder Uganda etc. mit hohen Aidsraten? Angemerkt sei hier sowieso der mittlerweile en vogue gewordene Medikamentengebrauch ich würde manchmal fast sagen Missbrauch. Der Beipackzettel wird in den seltensten Fällen gelesen, darüber nachgedacht sowieso nicht. Wem fällt das alles schon groß auf? Dem unwissenden Patienten sicher nicht. Der ist einfach nur froh, wenn er irgendwelche Art von Hilfe bekommt, denn woher soll er sich denn auskennen. Wir alle haben weder Medizin studiert, noch oft die Zeit uns groß mit solchen Themen zu befassen. Schließlich vertraut man einem Arzt und seiner Ausbildung. Nun gut, so war es bei mir auch. Dazu aber später. Jedenfalls klar gibt es sowas wie AGA, aber warum sollten so!!! viele Frauen dieses AGA haben. Wieso sind diese Fälle, wie man überall lesen kann, gerade in den letzten Jahrzehnten so angestiegen??? Fragt sich das mal irgendwer? Schaut irgendwer nach Zusammenhängen? Das ist keine Feststellung die ich mache, weil ich mir das so überlegt habe und das für eine tolle These befinde. Googlet mal danach. Allein die Tatsache, dass in den letzten drei Jahren eine enorme Anzahl an Mitteln gegen HA auf den Markt gepumpt wurde. Wieviel gabs so circa vor drei Jahren? Ich erinnere mich immer nur an Alpecin und das war dann auch noch für Männer. Marktwirtschaft funktioniert nach Nachfrage und Angebot. Da die

Nachfrage, besonders bei Frauen, in den letzten Jahren immer mehr gestiegen ist, da eben immer mehr Frauen betroffen sind, haben die Hersteller reagiert. Und sie machen, da sind wir uns wohl alle einig, ein wunderbares Geschäft mit uns. Das meiste hilft nicht. Natürlich will ich nicht alles verteufeln. Regaine zum Beispiel hat einigen hier schon geholfen. Jeder muss für sich den richtigen Weg finden. Herausfinden was hilft. Das geht aber nur wenn die Ursache gefunden ist.

Als Ursachen für die AGA, die nun eben immer häufiger aufzutreten scheint, vermutet man Stress. STRESS???? Den haben wir alle. Jeder hat Stress. Stress ist eine prima und praktische Ursache für etwas. Wenigstens eine Ursache wurde gefunden. Es wurde eine Erklärung für etwas gefunden und jetzt liegt es am Patienten das zu beheben.

Sicherlich haben die Tatsache, dass unser alltägliches Leben immer stressiger und unsere Ernährung immer schlechter wird auch einen großen Anteil daran, dass Symptome wie HA nun weiter verbreitet sind. Und ich sage bewusst SYMPTOME WIE HA. Denn HA ist für mich keine Krankheit, sondern ein Symptom für irgendeine Art von Ungleichgewicht im Körper.

2) Progesteronmangel/Östrogendominanz und HPU: Mögliche Ursachen für den HA die wie AGA aussehen

Progesteronmangel ist meines Erachtens eine Ursache für HA, die leider viel zu selten in Betracht gezogen wird. Leider auch deswegen weil sich die Ärzte mit der Gabe von bioidentischen Hormonen so wenig auskennen. Es gibt aber Ärzte, die darüber Bescheid wissen und die das für den Patienten entweder ausschließen oder bestätigen können (Im zweiten Buchvorschlag sind im Anhang Ärzte aufgelistet, die sich mit Hormonen und speziell mit den weiblichen Geschlechtshormonen auskennen.)

Ich möchte nun nicht medizinisch zu sehr ins Detail gehen, da ich mir nicht anmaßen will, besser als ein Arzt zu sein. Ich kann euch aber etwas von meinem Wissen weitergeben und bitte euch auf jeden Fall die Bücher anzusehen.

Östrogendominanz oder Progesteronmangel:

Dies bedeutet, dass es aufgrund einer Dysbalance des Hormonsystems zu einem Ungleichgewicht von Progesteron und Östrogen kommt. Dabei verhält sich das Östrogen dominant gegenüber dem Progesteron. Ob dies nun aus dem Grund ist, weil zu wenig Progesteron im Körper vorhanden ist oder weil zu viel Östrogen vorhanden ist es bleibt immer mehr Östrogen wie Progesteron.

Dieses Ungleichgewicht kann vielerlei Ursprung haben. Entweder im Zuge der Wechseljahre, in denen sich das Hormonsystem drastisch verändert. Oder durch die Einnahme der Pille. Oder einfach weil es der Körper gerade so will.

Bei mir hat die Östrogendominanz im Weiteren eine latente Schilddrüsenunterfunktion ausgelöst. Das ist nicht untypisch und tritt in den meisten Fällen von Ungleichgewichten bei den Sexualhormonen auf. Des Weiteren ist das HA Schema wie bei AGA. Aber nicht aus dem Grund, weil die Haarfollikel überempfindlich auch Androgene reagieren, sondern weil sich die Androgene dominanter verhalten können. Also liegt es quasi schon mit an den Androgenen, aber wenn man den Regelkreis wieder ins reine bringt, dann reguliert sich das dann letztlich auch.

Hämopyrrolaktamurie - HPU

Dies ist eine Stoffwechselstörung, die noch relativ wenig anerkannt ist. Aber wer sich mal vor Augen führt was bei einer HPU im Körper vorgeht, der erkennt Zusammenhänge. Und

wieder sind wir im Hormonhaushalt. HPU kommt meist bei Frauen vor und zeichnet sich durch einen Mangel an Pyridoxal-5-Phosphat (aktive Form von Vitamin B6), Zink und Mangan im Körper aus. Löst aber auch aus, dass das Progesteron im Körper sinkt. Und das kann zu starkem Haarausfall führen. Infos plus Selbsttest hier: www.keac.de

3) Die Pille

Die Pille ist gerade 50 Jahre alt geworden. Umso mehr wird sie aktuell wieder gehypt. Leider. Allerdings wenn man genau hinsieht, dann bemerkt man mittlerweile immer mehr negative Stimmen gegenüber diesem „Wundermittel“. Fragt euch mal eines: hat man die Nebenwirkungen der Pille tatsächlich alle ausreichend erforscht? Weiß man darüber viel oder besser genügend? Die künstlichen Hormone, der enorme Anstieg an Östrogen im Körper, das Vortäuschen einer Schwangerschaft, ... das alles sind enorme Eingriffe in den natürlichen Hormonhaushalt. Und die Hormone in unserem Körper spielen nun mal alle zusammen. Östrogen und Krebs stehen außerdem in direktem Zusammenhang. Dazu will ich mich aber nicht weiter äußern, da das zu weit führt. Ist aber alles sehr toll in den ersten beiden Büchern beschrieben. Natürlich muss man auch hier wieder abwägen. Und natürlich hat die Pille auch ein großes Maß an Freiheit für Frauen geschaffen. Aber mir ist es diese Mittlerweile nicht mehr wert und Gott sei Dank kann man auch anders verhüten.

4) Meine Situation und was sich gebessert hat

Die Erkenntnis meinen Hormonhaushalt mit der Pille total zerstört zu haben und am Gleichgewicht meiner Hormone arbeiten zu müssen und, ließ mich erst einmal schlucken. Die Pille hat durch die Zufuhr von künstlichen Hormonen dazu geführt, dass ich zuviel Östrogen im Körper hatte und zu wenig Prog. UND das war ein Dauerzustand. Aber ich habe mich durchgebissen und trotzdem eisern die Pille weggelassen und die Creme benutzt. Außerdem leichte Schilddrüsen Hormone eingenommen und Bockshornklee.

Erfolge:

Was meine innere Situation betrifft bin ich seit dem Absetzen der Pille und dem Behandeln mit Progesteroncreme wirklich viel ausgeglichener und stabiler. Ich bin nicht mehr so von meinen Ängsten geleitet. Ich habe mehr Lebensmut, bin seltener todmüde und abgeschlagen. Schlafe nachts besser. Schwitze nicht mehr drei Shirts pro Nacht durch. Und was ihr sicherlich wissen wollt: meine Haare! Zunächst einmal bemerkte ich nichts. Ich bekam schlechtere Haut und anfangs wirklich mehr HA. Besonders um den Eisprung herum. Ich wusste aber, das sagte meine Ärztin und auch mein logisches Denken, dass ich nicht erwarten kann, mir erst 5 Jahre meine Hormone total zu verwirren und dann innerhalb 2 Monaten wieder alles im Griff zu haben. Daher hielt ich das für normal. Klar ich war anfangs skeptisch, aber wenn man von einer Diagnose so überzeugt ist, dann ist es ok und man dreht sein Denken um. Man geht morgens mit einem Lächeln im Gesicht ins Bad und sagt sich, juhuu meine Haare werden wieder wachsen. Man braucht eben nur Geduld. Viele von uns, zumindest vermute ich das denn ich war genau so, probieren ja total viele Sachen gegen den HA aus. Aber was nicht sofort wirkt, das wird wieder in den Badschrank gesperrt und sofort mit einem anderen Mittel getauscht.

Wie gesagt zunächst keine Besserung. Aber so nach und nach wurde der HA immer weniger. Es ist mittlerweile kein Vergleich mehr zu früher. Meine Haare fallen sicherlich noch ein wenig stärker aus als die beim Durchschnitt, aber es vermindert sich von Phase zu Phase. Ich sehe es

an der Haarbürste, am Fliesenboden, im Gulli der Dusche etc. . Einfach weniger Haare. Was das Nachwachsen betrifft. Ja wie lange Haare brauchen bis sie lang sind, das ist nervig genug. Anfangs fiel mir dieser kleine Flaum auf, den auch einige von euch kennen. Diese Haare konnte man total leicht wieder herausziehen und das machte mich schon ein wenig skeptisch, ob denn nicht nur der HA damit zu stoppen wäre, aber die Haare nicht mehr wachsen. Mittlerweile sind aber diese Haare auch nicht mehr ausgefallen und wachsen laaaaangsam aber beharrlich nach. Ich kann auch daran ziehen und habe wirklich wenige Haare am Finger. Mal eins oder zwei von diesen kleinen Härchen bleiben am Finger. Das ist ein Erfolg. Euphorie ist trotzdem völlig fehl am Platz und ich will nicht, dass ich zu euphorisch wirke. Freude ja - aber Euphorie nein. Es ist alles kein Wunder. Es ist einfach eine Ursache in meinem Körper, die ich behebe. Und das dauert eben seine Zeit. Schritt für Schritt. Aber es klappt. Das einzige was mir also geholfen hat und jetzt weiter hilft: die richtige Diagnose und dann enorm viel GEDULD. Das ist tatsächlich ein wenig anstrengend, aber auf der anderen Seite grinse ich morgens in den Spiegel und freue mich über jedes kleine nachwachsende Härchen, bzw. nicht ausgefallenes Haar.

5) Buchtipps

Die Bücher die ich euch jetzt vorschlage, sind wirklich lesenswert und sehr hilfreich. Vieles von dem was ich hier sage ist dort genauer und sicherlich fundierter als es mir möglich ist beschrieben.

Ich weiß wie es mir selbst ging. Ich habe Ärzten vertraut. Wurde enttäuscht. Wollte aufgeben und mich mit einer Perücke, die ich wohl mal tragen sollte, schon fast abgefunden. Habe wieder begonnen und mich nochmal hinter dieses Thema geklemmt. Ich habe mir so lange selbst leid getan. Aber eines habe ich gelernt: weitergebracht hat es mich nicht und wenn ich mich nicht um mich selbst gekümmert hätte, dann würde ich immer noch Verzweiflungsnachrichten hier rein schreiben. Versteckt euch also nicht hinter dem was Ärzte sagen, wie Laborbefunde möglicherweise gedeutet werden, ohne selbst genau informiert zu sein. Wir meckern, aber letztlich kennen wir uns nicht aus und wissen nichts, daher meckern wir weiter, weil wir unzufrieden und verzweifelt bleiben. Das ist ein normales Verhalten, das habe ich 3 Jahre jeden Tag gemacht. Irgendwann habe ich angefangen loszulegen und erstaunlicherweise, ich habe Freude darin gefunden. Mit jedem kleinen Fortschritt. Jedem neuen Artikel, oder Buch das ich bekommen habe. Ich habe mich eingelesen. Denn ich dachte kritisier niemanden der davon nichts versteht, wenn du es selbst nicht tust.

Daher rate ich euch. Internet und Bücher zu durchforsten und nicht aufzugeben. Ich halte AGA für möglich, aber für keinesfalls so häufig.

Lest also folgende Bücher (sortiert nach Relevanz):

1)Die Hormonrevolution von Dr.Platt (sehr gut zum Einstieg, Schilddrüse, Sexualhormone, alles dabei und super gut erklärt, hinten ein Verzeichnis mit Apos und Ärzten)

1)Natürliche Hormontherapie von Dr. Scheuernstuhl (mit Verzeichnis von Ärzten die sich mit bioidentischen Hormonen gut auskennen, Verzeichnis von Symptomen und Ursachen)

2)Östrogen Dominanz von Eva Marbach (siehe auch: <http://oestrogen-dominanz.de/>)(ist aber

tatsächlich besser mit einem von den anderen beiden zu beginnen, da die besser aufklären, was ärztlich gesehen zu tun ist und mehr Praxisbeispiele liefern von Patienten aus ihren eigenen Praxen.)

Das denke ich reicht als Anfang. Wenn ihr das durch habt, dann werdet ihr anders denken. Vielleicht oder besser hoffentlich andere Möglichkeiten in Betracht ziehen können, euch besser auskennen und mit euren Ärzten diskutieren können und ihnen nicht mehr so ausgeliefert sein. Es macht euch einfach sicherer und Sicherheit macht Selbstbewusstsein. Versucht eure Depris zu unterdrücken und lest wenigstens mal rein. Und erwartet nicht ein reines Buch über Haarausfall. Es geht um die Ursache davon. Haarausfall ist nur eines der vielen Symptome... aber ihr werdet sehen.

6) Fazit

Mein abschließender Rat ist: Macht einen umfassenden Hormontest. Lasst den aber von einem Arzt bewerten, der sich damit auskennt. Das ist sehr wichtig, denn sonst seid ihr genauso schlau wie vorher, wenn der Arzt keine Ahnung von bioidentischen Hormonen hat. Oder etwa noch dnekt ein TSH von 3,0 sei total unbedenklich und nicht mal auf die Idee kommt den t3 und t4 Wert auch mal anzusehen. Wie gesagt ein nach Städten geordnetes Verzeichnis findet ihr im Buch von Dr. Scheuernstuhl.

Ich hoffe ich konnte euch ein wenig Mut machen. Lest wirklich in diese Bücher rein. Mir ist das ein großes Anliegen, denn ich kann hier nur so wenig erzählen und dann auch nur so bruchstückhaft. Ich würde mich einfach sehr freuen, wenn es euch auch irgendwann anfängt besser zu gehen. Und das was ich geschrieben habe und was in diesen Büchern ausführlich und leicht verständlich erklärt wurde einen Beitrag dazu leisten konnte.

Wer wirklich verstehen will, muss sich selbst auskennen. Ich sehe das mittlerweile fast so wie wenn ich mir ein gebrauchtes Auto kaufe. Wenn ich keine Ahnung habe, dann kann man mir einen roten Mazda als Ferrari verkaufen und mir versprechen, dass ich damit total gut ankomme. Resultat: ein Haufen Geld ist raus und gut angekommen bin ich auch nicht. Gerade bei unserer eigenen Gesundheit sollten wir uns wirklich enorm gut auskennen. Dann erkennen wir auch, wenn man uns ein hergerichtetes Unfallauto als Neuwagen verkaufen will.

Ich will nochmal ausdrücklich betonen, dass all dies hier meiner persönlichen Erfahrung und Meinung entspricht. Ich weiß es gibt auch Fälle, in denen die Pille „Wunder“ bewirkt hat. Reflektiert einfach nur...

Liebe Grüße und stellt mir gerne Fragen, wenn ich mich irgendwo unklar ausgedrückt habe