
Subject: Mal was Positives

Posted by [Mavie](#) on Fri, 08 Jun 2012 23:16:27 GMT

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

Hallo Ihr Lieben,

nur damit ich hier nix Positives verschweige, das vielleicht andere Betroffene zwischendurch mal aufbauen könnte: Ich hab seit ca. 6-7 Wochen keinen Haarausfall. Also der tägliche Haarverlust bewegt sich in völlig normalen Grenzen, 20 bis max. 50 am Tag, beim Waschen (alle 3-4 Tage) 60-120.

Ich habe keine Ahnung, woran die Besserung liegt - ich hatte in den letzten 2 Jahren niemals so wenig Haarausfall - und ich gehe ehrlich gesagt davon aus, dass es sich bei mir nur um eine kurzzeitige Ruhepause handelt. Jedenfalls möchte ich Euch dennoch einfach mal aufschreiben, was ich in den letzten Monaten geändert habe. Vielleicht hilft irgendwas davon ja einer von Euch:

Hormonell:

Habe die Diane seit Mai 2011 eingenommen (hatte leicht erhöhtes Androstendion und DHEAS und normwertig hohes Testosteron), sie hat allerdings meinem Empfinden nach überhaupt nicht geholfen. Ob bei mir erst nach ca. einem Jahr die Wirkung eintrat?

Nun ja, für mich nun egal, da ich sie vor acht Wochen wegen akuter Fortpflanzungsambitionen wieder abgesetzt habe.

Schilddrüse:

Ca. seit März 2012 nehme ich unregelmäßig, aber seit knapp einem Monat regelmäßig Euthyrox. Anfangs nur 25 Mikrogramm, inzwischen 50 Mikrogramm täglich. Hatte einen schwankenden TSH-Wert von 2,5 bis 4,2. Die freien Werte waren bei mir aber immer sehr gut, hatte nie Antikörper und Schilddrüse sieht im Ultraschall auch gut aus. TRH-Test war grenzwertig, aber noch in der Norm.

Vitamine + Mineralstoffe:

Ca. seit Ende Februar 2012 nehme ich zusätzlich zu wöchentlichen Supradyn Plus 2x wöchentlich einen Vitamin B-Komplex und trinke außerdem fast täglich Magnesium/Calcium/Vit D3-Brause. (Ich hatte einen minimalen Magnesiummangel. Vit. D3 war bei mir OK, aber eher niedrig.) Zusätzlich nehme ich nur sehr unregelmäßig Eisentabletten, bin ja so selten nüchtern...

Topisch:

Habe Minox und Pantostin ca. Anfang März 2012 abrupt abgesetzt, hat mir meiner Meinung nach nichts gebracht. Auch Haarwasser mit Beta-Östradiol und Finasterid empfand ich im letzten Jahr als nutzlos, wenn nicht sogar kontraproduktiv.

Blutdruck!

Ca. seit Anfang des Jahres habe ich wegen Bluthochdrucks kontinuierlich (aber anfangs unregelmäßig) den Blutdrucksenker Iterium eingenommen. Eigentlich sind gerade Blutdrucksenker oft als HA-Auslöser oder -Verstärker gefürchtet, aber ich frage mich, ob das Mittel bei mir vielleicht zur HA-Besserung beigetragen hat. Lest bei Interesse über den Wirkstoff

Rilmenidin nach - möglicherweise greift der in einen auch für HA relevanten Regelkreislauf ein?! Also vielleicht ist das ein Tipp für alle Betroffenen MIT Bluthochdruck.

Und davon abgesehen kann ich nur sagen, dass ich immer erfolgreicher versuche mein Wohlbefinden nicht zu sehr von meinen Haaren abhängig zu machen. Und ich erlebe in einer der schwersten Phasen meines Lebens unerwartet auch großes Glück: Ich habe 2011 während der schlimmsten HA-Phase (mit Verkriechen, Depression und Ängsten) meinen Freund kennengelernt. Jede, die selbst schon in so einer Phase steckte, weiß: Das ist ein Wunder der Kategorie 1B (Kategorie 1A ist "Tote auferwecken", "Übers Wasser gehen" ist höchstens ein Wunder der Kategorie 3C).

So, Das war meine Analyse-Seelenstriptease-Bergpredigt. Gehet hin in Frieden!
Mavie
