

---

Subject: jahrelanger Haarausfall mit Folsäure+VitaminB-Komplex gestoppt  
Posted by [Tina68](#) on Fri, 11 Aug 2006 11:57:37 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

heute möchte ich Euch von meiner Story berichten. Ich hoffe, dass bei der einen oder anderen von Euch der Grund für den Haarausfall der gleiche ist wie bei mir und Euch meine ganz persönlichen Erkenntnissen dann hoffentlich helfen können.

Haarausfall hatte ich seit wirklich vielen Jahren, also bestimmt seit über 15 Jahren (bin jetzt 37). Über die ganzen Jahre hat der Haarausfall langsam und stetig zugenommen ... ich hatte früher recht dichtes Haar und konnte deshalb den jahrelangen Haarausfall ganz gut "verschmerzen" ... meine Haare wurden auch so komisch stumpf, ein bisschen wie tot und haben überhaupt nicht mehr gegläntzt ... bis zuletzt einfach jede Frisur unmöglich aussah, weil einfach nicht mehr genügend Haare übrig waren. Zeit, den Grund für den HA zu klären (was ich man schon lange hätte machen sollen!).

(Übrigens habe ich in den ganzen Jahren teilweise eine "normale" Pille: microgynon eingenommen ... sie aber auch mal abgesetzt, wodurch sich der Haarausfall nicht zusätzlich verschlimmerte - die Situation blieb gleich schlecht.)

Im Oktober 2005 ließ ich also beim Frauenarzt einen Hormonspiegel erstellen, Ergebnis: "ovarielle und adrenale Hyperandrogenämie", das bedeutet, dass bei mir sowohl in den Eierstöcken (dort wird u.a. das männliche = androgene Hormon Testosteron produziert) als auch in der Nebenniere (dort wird u.a. das männliche Hormon DHEAS produziert) zu viele männliche Hormone produziert werden. Die Testosteron und DHEAS Werte waren beide viel zu hoch!

Die Lösung der Frauenärztin wäre gewesen, mir eine von den Pillen zu verschreiben, die eben die Eigenschaft haben, ein paar von den zuvielen männlichen Hormonen einzufangen - es hätte die Valette sein sollen. Ich hatte mich vorher informiert und wusste ja, dass der zu hohe Anteil an männlichen Hormonen bei mir der Auslöser für meinen jahrelangen Haarausfall sein konnte. Mit dieser speziellen Pille hätte ich also eventuell den Haarausfall reduzieren können.

Für mich klang das soweit logisch - allerdings empfand ich es als ein Bekämpfen der Symptome, also der Auswirkungen, man wollte also durch eine besondere Pille einen Teil der zuvielen männlichen Hormone einfangen/unschädlich machen ... ich habe mich gefragt, ob man nicht die Ursache direkt behandeln könne (also direkt auf die Überproduktion des Testosteron und des DHEAS einwirken könne).

Im 2. Schritt bin ich dann zu einer Hautärztin gegangen (der Bereich Haare fällt klinisch ja in den Bereich der Hautärzte = Dermatologen), die direkt auf Haare spezialisiert ist - eine Trichologin. Den Besuch dort hätte ich mir sparen können, alles was vorgeschlagen wurde, war ein Trichogramm bzw. ein Trichoscan zu machen. Das bedeutet, man hätte schauen wollen, wie viele der Haare sich gerade in der Wachstums- der Ruhe- oder der Ausfallphase befinden, man hätte dann auch abschätzen können, wie sich der Haarausfall weiter entwickelt. Nunja, dass ich Haarausfall hatte brauchte ich nicht ärztlich feststellen zu lassen. Wenn man merkt,

dass die Haare ständig dünner werden und ständig mehr ausfallen, als nachwachsen, dann ist es eben Haarausfall. Und mit Haarausfall wäre es zukünftig auch weitergegangen, mit oder ohne Trichoscan.

Also habe ich im 3. Schritt eine Endokrinologin (eine Ärztin für Hormon- und Stoffwechselerkrankungen) aufgesucht. Die erhöhten Testosteron und DHEAS Werte wurden in einer erneuten Blutuntersuchung bestätigt (meine Endokrinologin hat mir ein Rezept für die Gestagen-Pille "Juliette" mitgegeben) - allerdings wurde meine Blutprobe hier sehr viel umfassender untersucht und es kamen viele weitere Ungleichgewichte zu Tage. Ich will jetzt nur von dem einen weiteren Ergebnis schreiben, weil es eben entscheidend wichtig für meinen Haarausfall war.

In meinem Blut wurde ein weit erhöhter Wert an Homocysteinsäure festgestellt. Die Konzentration der Homocysteinsäure im Blut ist immer dann erhöht, wenn dem Körper Folsäure, Vitamin B6 und B12 fehlen !!! Dem muß man dringend mit einem Vitaminpräparat entgegenwirken, da man sonst ein viel höheres Arteriosklerose-Risiko hat als normal und das kann eben zu Herzinfarkten und koronaren Herzkrankheiten etc. führen. Zu Weihnachten 2005 bekam ich also 3 Packungen eines Vitaminpräparats "Folsäure, B6, B12 - mit Depotwirkung" der Firma Doppelherz geschenkt und habe direkt angefangen, täglich eine Tablette davon als Nahrungsergänzung zu nehmen, um meinen Homocysteinsäure-Spiegel zu senken und damit eben mein Arteriosklerose-Risiko. Zum Glück habe ich (und das war ein purer Zufall) nicht im gleichen Zeitrahmen mit der Einnahme der neuen Pille "Juliette" begonnen, denn sonst hätte ich das, was ich nun rausgefunden habe, niemals rausfinden können !!!

Bereits während der ersten Woche nach dem Start mit den "Folsäure, B6, B12 - Tabletten" fiel mir auf, dass mein Haarausfall DEUTLICH zurückgegangen war ... es fielen noch immer Haare aus, ja ... aber ich hatte nicht ständig alles voller Haare hinten auf dem Pulli oder beim Kochen nicht mehr ständig ausgefallene Haare an den nassen Fingern etc. Auch das Haarewachen war kein Horror mehr ... es fielen noch Haare aus, ja und beim Durchkämmen hinterher gingen auch Haare aus ... aber eben viel, viel weniger als vorher ... und wenn ich direkt nach dem Haarewaschen z.B. im Auto fuhr, dann war beim Aussteigen nicht mehr der ganze Sitz von meinen Haaren übersät \*schäm\*. Ich würde sagen, dass plötzlich eben eine ganz normale Menge an Haaren ausfiel. Und diese Veränderung war wirklich SOFORT da, nachdem ich die "Folsäure, B6, B12" Vitamine regelmäßig einnahm. Ich habe natürlich gedacht, dass es sicher eine vorübergehende Reaktion ist und dass sich die "Folsäure, Vitamin B6, B12" eben kurzfristig auch auf meinen Haarausfall positiv auswirken - und danach sicher der starke Haarausfall wieder einsetzt. Jetzt nehme ich die "Folsäure, B6, B12"-Vitamine seit mehr als 7 Monaten und der Haarausfall ist nicht wiedergekommen !!! Es sind sogar wieder Haare neu nachgewachsen und am Haaransatz sehen sie jetzt auch schon wieder wie früher aus, etwas glänzend und nicht mehr so völlig stumpf, und ich bin einfach so glücklich.

Übrigens hatte meine Endokrinologin mir als Vitamin B und Folsäure Präparat "Medyn" empfohlen, das ich bei einer online Apotheke für € 14,08 bestellt habe (100 Stk. Inhalt - 3 Stk. am Tag einnehmen). Im Moment nehme ich aber wieder die von Doppelherz mit Depotwirkung "Folsäure, Vitamin B6, B12" und zwar 2 mal täglich eine (obwohl es vielleicht auch mit einer am Tag reichen würde ... aber ich will lieber sicher gehen). Dieses Präparat ist einfacher erhältlich (z.B. bei Rossmann) und eben mit € 3,99 für 40 Stk. günstiger als die "Medyn", allerdings eben auch nicht so hoch dosiert - aber die Dosierung scheint bei mir zu reichen.

Natürlich liegt bei mir weiterhin die "ovarielle und adrenale Hyperandrogenämie" vor und ich habe die ganze Zeit noch überlegt, ob ich nun zusätzlich noch diese Pille "Juliette" nehme, die ich mir mit dem Rezept ja bereits aus der Apotheke besorgt hatte. Da mein Haarausfall aber mit Vitaminen gestoppt ist und ich zur Verhütung ja auch eine "normale" niedrig dosierte Pille nehmen könnte bzw. auf alternative Methoden ausweichen kann, habe ich mich nun gegen die "Juliette" entschieden.

Übrigens hat mir die Endokrinologin nochmal erklärt, dass es tatsächlich keine Möglichkeit gibt, direkt auf die Ursache der übermäßigen Testosteron bzw. DHEAS Produktion einzuwirken. Wenn bei Euch auch eine Hyperandrogenämie vorliegt, dann kann man sie wirklich nur als Symptom behandeln ... eben z.B. mit einer gestagenen Pille .

Ich weiß wohl, dass ich ja nur ein Einzelfall bin, aber vielleicht gibt es ja weitere vergleichbare Einzelfälle unter Euch ? Ich hoffe so sehr, dass meine Erkenntnisse vielleicht eine Anregung für Euch sind. Ich weiß, wie schlimm Haarausfall ist und wie sehr er einem das Selbstbewusstsein raubt. Und bei mir war es jetzt am Ende so einfach, ihn in den Griff zu bekommen - NUR, woher sollte ich denn wissen, dass es solch eine einfache Lösung gibt?

Trotz der zuvielen männlichen Hormone ist mein Haarausfall ganz einfach durch Folsäure, Vitamin B6 und B12 gestoppt !!!

Vielleicht macht es also bei der einen oder anderen von Euch auch Sinn, einen Endokrinologen aufzusuchen, und nicht nur Testosteron und DHEAS und Östrogen etc. testen zu lassen, sondern darauf hinzuweisen, dass unbedingt auch der Homocysteinsäure-Spiegel geprüft wird (weil die erhöhte Konzentration von Homocysteinsäure vielleicht auch bei Euch mit dem Haarausfall in Verbindung steht ???) Ich würde mir so wünschen, dass Euch das, was ich berichtet habe, sehr hilft.

Alles Liebe.

Tina68

P.S. Durch die zuvielen männlichen Hormone ist meine Haut von natur aus eher ölig und unrein und ich hatte das Gefühl, dass sich im Gesicht seit der Einnahme der "Folsäure, B6, B12"-Tabletten hier und da größere Pickel als bisher bildeten. Durch einen Tipp eines Freundes nehme ich jetzt zusätzlich täglich eine Kapsel hochdosiertes Vitamin E und das hilft sehr gut. Ich habe das Gefühl, dass die negativen Auswirkungen des Vitamin B auf meine Haut durch das Vitamin E ausgeglichen werden .