

---

Subject: Ganz schlimmer HA, bitte Hilfe!

Posted by [b.linda](#) on Thu, 05 Oct 2006 11:12:57 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich lese schon seit einiger Zeit immer wieder mal in diesem Forum mit. Jetzt wird es Zeit, mich anzumelden.

Zunächst mal ein großes Lob an dieses Forum: Ich habe schon einiges gelernt und Hinweise bekommen, was man untersuchen lassen sollte. Leider hat mir das noch nicht gegen den Haarausfall geholfen.

Ich möchte Euch gern meine Leidensgeschichte erzählen und Rat einholen. Das wird bestimmt ein längerer Text, aber ich möchte ein möglichst vollständiges Bild abgeben.

Ich bin 28 Jahre alt und habe seit 9 Jahren Haarausfall. Am Anfang waren es ca. 300 Haare pro Tag, später etwa 500. Jetzt ist es wesentlich mehr. Aber dazu nachher.

Mein Haar hat sich im Zeitverlauf ganz schön gelichtet, v.a. am Oberkopf.

Vor vier Jahren habe ich - nach Lesen hier im Forum (das sah damals aber noch ganz anders aus...) - angefangen den Haarausfall mit Minoxidil zu therapieren; zunächst mit der 2%igen Lösung, später morgens die 2%ige und abends die 5%ige. Damit ist es etwas besser geworden, v.a. ist mir in den Geheimratsecken wieder Flaum gewachsen. Allerdings hat es sich nicht deutlich gebessert und ich habe davon auch stärkere Gesichtsbehaarung bekommen.

Stichwort Behaarung:

Ich habe ohnehin einen eher stark behaarten Körper: Unterarme und Beine, eine Haarlinie von der Schambehaarung bis zum Nabel, Haare auf dem Rücken, zusammengewachsene Augenbrauen. Alle diese Haare sind keine dicken Borsten, aber eben doch mehr als bei anderen Frauen.

Die Ärzte finden das nicht besorgniserregend und Hirsutismus ist bei mir nicht festgestellt worden. Ich selbst finde die Behaarung (außer an den Beinen – die werden eben rasiert) auch nicht störend, solange es nicht mehr wird.

Zurück zum Regaine:

Mit dem Minoxidil haben sich die Augenbrauen verstärkt, auf der Oberlippe wurden die Härchen dunkler und es wuchs insgesamt mehr Gesichtsflaum. Das war dann wirklich nicht mehr so toll. Da habe ich dann gezupft und gebleicht.

Haarausfall war auch immer noch vorhanden (aber nicht so stark).

Ich habe das Minox zwischendurch auch immer wieder mal für 1 oder zwei Monate abgesetzt.

Ich war im Laufe der Jahre bei unzähligen Ärzten und habe viele Male Blut abgenommen bekommen. Keiner hat irgendwas diagnostiziert. Ich bin immer wie eine hysterische Frau beschwichtigt und nach Hause geschickt worden.

Ich nehme seit 11 Jahren die Pille, erst die Valette, dann wg. dem Haarausfall eine Zeit lang die Diane, die ich zugunsten der Valette (ist mir sympathischer) wieder absetzte. Der Grund für die Pilleneinnahme ist (neben der Verhütung) die Akne, die ich stark hatte und die mit der Pille ganz ok ist.

Ich habe - auch nach Lesen in diesem Forum - die Pille etwa 6 Monate komplett abgesetzt, da habe ich aber wieder sehr Akne bekommen und der Haarausfall hat sich nicht verändert... Also nahm ich die Valette wieder. Auf Anraten meines Arztes nehme ich sie nicht mehr mit der 7-tägigen Einnahmepause sondern ununterbrochen (und setze ab und zu für max. 5 Tage ab). Er sagt, das wäre besser, als die Hormonschwankungen durch 21-tägigen Rhythmus.

Da ich aus diesem Forum weiß, dass Schilddrüsenfehlfunktionen Haarausfall verursachen können, habe ich diese vor 4 Monaten erneut checken lassen. Das war nicht das erste Mal, nur vorher haben die Ärzte immer gemeint, dass ich gesund bin. Diesmal bin ich an einen Arzt geraten, der tatsächlich zuhört und nicht stur an die veralteten deutschen Richtwerte glaubt.

Der Endokrinologe machte Ultraschall (alles in Ordnung), aber kein Szintigramm. Anhand der Laborwerte diagnostizierte er eine leichte Unterfunktion und Zinkmangel und ich fing an L-Thyroxin und Zink zu nehmen (zunächst 25 µg). Diese Hormon-Dosis war nicht ausreichend (sogar leichte Verschlechterung der SD-Werte). Also Erhöhung auf 50 µg vor 5 Wochen, das Zink nehme ich seitdem nicht mehr, weil der Wert wieder in Ordnung war. Der Arzt meinte aber, dass ich es besser nehmen sollte. Ich wollte aber schauen, ob es sich auch so einpendelt. Er sagte auch, dass 50mg wahrscheinlich auch nicht genug sind, weil wegen der Pille eine höhere Hormongabe notwendig ist.

Die nächste SD-Untersuchung (neue Laborwerte) steht in etwa 2 Wochen an.

Als ich mit den SD-Hormonen anfang (also vor 4 Monaten) habe ich sofort das Minoxidil abgesetzt. Ich wollte die SD-Hormone richtig einstellen lassen. Die Pille nehme ich weiterhin.

Was habe ich für Hoffnungen in die Behandlung der Unterfunktion gesetzt! Ich habe übrigens abgesehen vom Haarausfall keine weiteren Symptome der Unterfunktion (oder sonstiger SD-Krankheiten), oder mir fallen sie nicht auf.

So jetzt das Problem:

Seit 4 Wochen habe ich so starken Haarausfall wie noch nie im Leben, meine Haare sind jetzt so dünn, dass ich immer öfter darauf angesprochen werde. Der Haarausfall verschlechtert sich von Tag zu Tag. Heute morgen sind beim Waschen und anschließendem Fönen über 2000 Haare ausgegangen. Dabei zähle ich nur die längeren, weil die kruzten und feinen sich kaum zählen lassen. Die Haare sind alle mit der Wurzel dran ausgefallen. Ich habe also keinen Haarbruch.

Das ist sehr schlimm für mich!

Jetzt stelle ich mir die Frage, ob das ein Shedding ist, weil...

... weil vielleicht bald neue Haare kommen.

... weil ich Minox abgesetzt habe und mir jetzt alle mühsam behaltenen Haare auf einmal ausfallen. Ist das denn überhaupt so? Ich wusste zwar, dass der Haarausfall wiederkommen wird, habe aber keine Infos, ob ohne Minox plötzlich alle Haare ausfallen.

... weil ich ???

Vielleicht ist es auch kein vorübergehendes Shedding, sondern der endgültige Super-Gau auf meinem Kopf...

Ja, woran könnte es noch liegen?

Ich habe in den letzten 3 Monaten sehr viel psychischen Stress gehabt (habe ich noch). Vielleicht liegt's daran? Meine Akne ist seit vier Wochen auch richtig schlimm geworden.

Also ich sehe, dass etwas grundlegend mit meiner Verfassung nicht stimmt, weiß aber nicht was ich tun soll. Wo soll ich anfangen. Ich bin ratlos.

Wegen diesem schlimmen Haarausfall nehme ich seit 14 Tagen wieder Minoxidil (morgens 2%ig, abends 5%ig). Natürlich noch keine Verbesserung.

Was gibt's sonst noch zu mir zu sagen?

Ich bin normalgewichtig (55kg bei 1,65m).

Ich rauche nicht und ich trinke ganz selten mal ein Glas Sekt oder Wein.

Ich habe keine Essstörungen (ehrlich!), mache keine Diäten, ernähre mich auch nicht stark einseitig, wobei es ganz sicher noch gesünder geht.

Ich mache nur mäßig Sport.

Ich bin extrem infektanfällig (häufige grippale Infekte, Blasenentzündungen, Fußpilz, etc.).

Deswegen nehme ich auch öfters Antibiotika (ca. 5mal pro Jahr für je eine Woche). Aber daran kann's auch nicht liegen, weil ich den Haarausfall vorher schon hatte. Außerdem

nehme ich sie nicht dauernd und versuche meistens meine Infekte anderweitig zu bekämpfen.

Ich habe oft Stress.

Ich habe abgesehen von der Akne sonst keine Dauer-Krankheiten (Diabetes oder so).

Meine Mutter hat schon 30 Jahre lang Haarausfall und ihr Haar wird immer weniger. Sie hat das aber nie speziell untersuchen lassen. Meine Schwestern (Mitte 30) haben gar keinen Haarausfall. Trichogramm wurde vor 7 Jahren mal eins gemacht, das war aber laut Arzt nicht auffällig.

Ich habe mich noch nie explizit auf PCO, AGS und KPU/HPU untersuchen lassen. Das mit KPU/HPU sprach der Endokrinologe an. Da ich aber anscheinend bis auf den Haarausfall keine Anzeichen dafür habe, hat er das nicht untersuchen lassen. PCO und AGS kann man ja wohl bei Pilleneinnahme gar nicht so gut diagnostizieren, bzw. dann ist die Pille ja selbst schon die Behandlung, nicht?

Zysten hatte ich bisher 2mal, einmal bevor ich jemals Pille nahm und einmal vor einem halben Jahr (trotz Pille). Die ist aber wieder weg. Das macht ja auch noch kein PCO, oder?

Was mich an der Diagnostik zum Haarausfall so verunsichert ist, das es so viele verschiedene Ursachen sein können. Jeder untersuchte einige Werte und kam zum Schluss, dass alles in Ordnung ist. Dabei glaube ich, dass es gerade das Zusammenspiel aller Dinge ist. Kein Arzt scheint umfassend/gesamthaft drauf zu schauen (auch mein Endokrinologe – übrigens auch vor langer Zeit mal über irgendeinen hier geposteten Link gefunden... DANKE! - hat nicht sofort mit der Labor-Wert-Keule zugeschlagen)

Natürlich weiß ich, dass ich v.a. auch gegen den Stress ankommen sollte. Das ist jedoch extrem schwer, weil die stressauslösenden Faktoren nicht in meiner Macht liegen, mir aber sehr schwer zu schaffen machen, weil sie meinem Glück im Weg stehen, Erklärung führt hier zu weit. Außerdem belastet mich der Haarausfall jetzt zusätzlich besonders. Ich habe solche Angst, bald oben kahl zu sein!

Ich habe mich an der Checkliste (Schweizer) schon oft langgehangelt und kann weiter nichts auffälliges ergänzen, außer, dass meine Haare schlecht kämmbar sind. Das ist bestimmt

der Grund! Galgenhumor.

Was könnt ihr mir raten, soll ich jetzt tun? Die SD-Einstellung abwarten (unter gleichzeitiger Anwendung von Minoxidil-Lösung)?

Sollte ich die Behandlung verändern, also z.B. statt Minoxidil etwas anderes einnehmen? Ich habe wieder und wieder die Möglichkeiten auf alopezie.de gelesen und blicke nicht durch. Es gibt ja so viele Produkte... Was bietet sich denn an? Alles auf einmal (z.B. Ell Cranell, Melatonin-Lösung und Minox) macht ja nun keinen Sinn, oder doch?

Sollte ich die Pille wieder absetzen, für wie lange? Macht das überhaupt Sinn?

Ich werde echt noch wahnsinnig.

Sollte ich wieder ein Trichogramm machen lassen?

Meine Untersuchungsergebnisse würde ich Euch auch gern mal einstellen, habe ich aber im Moment nicht hier. Ich ergänze sie heute abend.

Bitte bitte bitte helft mir!

Linda