
Subject: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!
Posted by [susanne27](#) on Thu, 14 Jun 2007 22:59:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich bin 27 Jahre alt und leide seit einigen Jahren unter HA. Ich muss dazu sagen, dass ich schon seit 21 Jahren Vegetarierin bin und meine Eisen- und Zinkwerte deswegen höchstwahrscheinlich sehr schlecht sind (ich ließ es bisher noch nicht testen).

Seit 10 Jahren nehme ich die Pille Valette, zum einen zur Verhütung, aber verschrieben ließ ich sie mir mit 17 weil ich leichte Akne hatte (im Gesicht und auf dem Rücken), die sich aber seit der Pilleneinnahme sehr gebessert hat.

Begonnen hat der HA nachdem ich mit 16 angefangen habe meine Haare zu blondieren und dann auch 2x eine Dauerwelle machen ließ. Kurz nach der 2. Dauerwelle ließ ich die Haare wieder beim Friseur glätten, ich glaub das hat meine Haare extrem angegriffen und ich bekam dadurch HA. Seit mehr als 5 Jahren mache ich mit meinen Haaren nichts mehr (keine Blondierung, keine Dauerwelle) aber trotzdem habe ich weiterhin HA.

Seit 2 Jahren brechen meine Haare am Oberkopf ab, dort habe ich jetzt viele halblange Haare, was mich schon sehr stört.

Aktuell verliere ich am Tag ca. 100-120 Haare und wenn ich meine Haare wasche (nur 1-2x pro Woche) dann verliere ich gut 200 Haare, was mich total fertig macht. Jeden Tage zähle ich die ausgefallenen Haare und denke an nichts anderes mehr. Ich sehe leider, dass mein Scheitel schon etwas durchschimmert und meine Haare sind insg. weniger und dünner geworden (früher hatte ich dickes & volles Haar).

Morgen gehe ich zu einem Frauenarzt und frage ihn ob er meinen Hormonspiegel messen kann (geht das überhaupt wenn Frau die Pille nimmt?). Desweiteren hoffe ich, dass er auch meinen Eisenwert + Ferritinwert und ggf. Zinkwert überprüfen kann. Welche Werte wären noch interessant? Schilddrüse?

Ich muss dazu sagen, dass ich seit 3.5 Jahren in der Karibik lebe und die einheimischen Ärzte hier nicht sehr kompetent sind. Daher gehe ich zu einem deutschen Frauenarzt (das ist der einzige deutsche FA weit und breit), der hoffentlich diverse Werte überprüfen kann.

Seit ca. 3 Wochen nehme ich Eisentabletten ein, mit 105mg Eisensulfat. Seit ca. 6-8 Wochen nehme ich Biotin Tabletten 5mg ein (anfängs 1 Tbl. am Tag, inzwischen nur noch 1 Tbl. alle 2 Tage). Zinktabletten (15mg) nehme ich seit einer Woche ein.

Welche Vitamine/Spurenelemente wären noch sinnvoll um den HA ggf. zu stoppen?

Ich bin zur Zeit auch ziemlich gestresst, weil ich vor 4 Monaten überfallen wurde und seitdem ständig Angst habe, dass wieder etwas passieren könnte. Ich versuche mir zwar keinen Stress zu machen aber leider lässt sich das nicht immer vermeiden.

Ich hoffe dass sich jemand die Mühe gemacht hat meinen Beitrag durchzulesen und mir

vielleicht ein paar Tipps geben kann.

Vielen Dank im Voraus.

Susanne

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by [Jadaa](#) on Fri, 15 Jun 2007 08:52:50 GMT

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

Hm, also als ich gelesen hast, daß Du Deine Haare nur 1-2 Mal die Woche wäschst und 200 Haare verlierst, dachte ich: Ist doch recht wenig. Wenn Du aber schreibst, daß Deine Haare insgesamt dünner geworden sind hört sich das an, als würden sie nicht mehr gut nachwachsen. Ich selbst glaube daran, daß die Pille das Haar nach der Zeit ausdünnen läßt....

Eisen würde ich erst testen lassen, bevor Du es einnimmst und es auch während der Einnahme überprüfen lassen. Lies Dir mal den Thread für Einsteiger durch, da steht viel Wissenswertes drin. Hormonstatus unter Pille ist nicht allzu sinnvoll. Allerdings kann ein trotzdem erhöhter Wert u.U. auch Aufschluß darüber geben, daß bei Dir woanders (z.B. Nebenniere etc.) etwas nicht stimmt.

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by [susanne27](#) on Fri, 15 Jun 2007 17:41:02 GMT

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

Hallo Jadaa, danke für Deine Antwort.

Jadaa schrieb am Fre, 15 Juni 2007 10:52 Eisen würde ich erst testen lassen, bevor Du es einnimmst und es auch während der Einnahme überprüfen lassen.

Naja, das ist jetzt zu spät, da ich ja schon seit 3 Wochen Eisentabletten einnehme. Ich denke allerdings nicht, dass sich der Eisen- bzw. Ferritinwert durch die 3-wöchige Einnahme signifikant verändert hat. Das dauert doch bestimmt mind. 3 Monate.

Auf jeden Fall war ich heute Morgen beim FA und er hat mir Blut abgenommen. Er hat mir vorgeschlagen 2 männliche Hormone zu testen, zum einen Testosteron und zum anderen irgendwas mit A... (Androstendion???) . Es macht ja keinen Sinn die weiblichen Hormone zu testen, da ich ja die Pille nehme.

Desweiteren wird ein kleines Blutbild gemacht und ich habe auch noch auf die Bestimmung von Ferritin bestanden.

Eigentlich wollte ich noch andere Werte haben, z.B. Zink, Folsäure usw. aber das hätte ca. 10-20 EUR pro Wert gekostet. Meint ihr die wenigen Werte geben überhaupt Aufschluss

über die mögliche Ursache von meinem HA?

Am Mittwoch bekomme ich die Ergebnisse.

Über weitere Antworten würde ich mich sehr freuen.

Viele Grüße,
Susanne

Subject: @Jadaa
Posted by [toffi-fee](#) on Mon, 18 Jun 2007 06:35:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

waru glaubst du,dass die haare nach einiger zeit durch die pille ausdünnen?

(nehme sie seit drei jahren!PANIK!!!!)

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!
Posted by [lara](#) on Mon, 18 Jun 2007 13:14:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde auch erstmal die Blutwerte abwarten und sie dann hier rein stellen. Wie Jadaa schon geschrieben hat, sind viele Werte, die bei HA wichtig sind zu bestimmen, im Einsteigerthread zu finden.

Glaubst du denn, dass die Dauerwelle und Blondierungen wirklich zu HA geführt haben? Soweit ich weiß, führt das eher zu Haarbruch, als zu -ausfall, was du ja auch hast.

Ich bin übrigens auch schon länger Vegetarierin, und hab jetzt HA. Trixy (?) hatte schonmal die Beobachtung gemacht, dass es viele hier im Forum sind, die sich längere Zeit ungesund und/oder vegetarisch ernährt haben. Also vielleicht ein Zusammenhang. Wobei dann auch wieder die Frage ist, was man jetzt dagegen tun kann.

LG, Lara

Subject: Re: @Jadaa
Posted by [Jadaa](#) on Mon, 18 Jun 2007 16:37:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe ich im Internet gelesen und sehe es bei mir selbst und auch bei ein zwei Mitstudentinnen von mir. Eben an der Schläde und so um das Ohr herum dünnt es sich aus. Aber das ist längst nicht bei jedem so, nur die Ruhe

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by [susanne27](#) on Thu, 16 Aug 2007 00:25:43 GMT

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

Ich war vor einigen Wochen beim Frauenarzt und habe ein kleines Blutbild und ausserdem die männlichen Hormone und den Ferritinwert bestimmen lassen. Ich bin seit 21 Jahren Vegetarierin und hatte daher wahrscheinlich schon immer einen Eisenmangel (ließ es aber nie testen). Als ich die Ergebnisse vom FA bekommen habe, bin ich fast umgekippt:

Mein Ferritinwert liegt bei <1.5 (der Referenzwert liegt bei 9.3-159)!!!

Hier habe ich schon mal gelesen, dass ein Ferritinwert von unter 70 schon zu Haarausfall führen kann und ich habe <1.5. Alle anderen Werte (männl. Hormone) waren ok und mein Arzt vermutet auch, dass ich aufgrund des extremen Eisenmangels (und höchstwahrscheinlich auch Zinkmangels) HA habe.

Seit 3 Monaten nehme ich nun hochdosierte Eisentabletten (und auch Zinktabletten) und ich hatte vor 4 Wochen das Gefühl, dass ich etwas weniger Haare verliere. Allerdings konnte ich dann leider 2 Wochen lang meine Pille Valette nicht nehmen, da ich mir die immer aus Deutschland bestelle (lebe im Ausland) und der Versand außerplanmäßig viel länger gedauert hat. Seit dieser 2 wöchigen Pillenpause fallen mir wieder sehr viele Haare aus, auch meine Haut ist schnell unrein und fettig geworden. Ich konnte mir gestern beim Haarewaschen ganze Strähnen rausziehen.

Vor 4 Wochen dachte ich wirklich, dass es endlich aufwärts geht, aber durch die besch... Pillenpause ist der HA wieder sooo schlimm. Ich habe mich sehr gewundert, dass das so schnell geht aber ich habe es ja auch an meiner Haut gemerkt...

Wie lange kann es dauern bis sich mein Hormonhaushalt wieder reguliert?

Wann würdet ihr mir raten wieder meinen Ferritinwert testen zu lassen (nehme jetzt seit 3 Wochen Eisentabs).

Über Antworten würde ich mich sehr freuen. Danke.

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by [NIVEA8](#) on Thu, 16 Aug 2007 12:52:44 GMT

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

oh du arme. das mit der pille musst du jetzt einfach durchstehen, aber wenigstens weisst du, dass du aufgrund des absetzens den starken HA im moment hast.

ferritin wuerde ich fruehstens nach 3 monaten kontrollieren lassen, da der wert nur sehr langsam ansteigt.

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by *Evi on Fri, 17 Aug 2007 07:15:14 GMT

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

ich kenn mich ja mit so Werten und so noch gar nicht aus, aber ich kann mir denken dass der Ueberfall ja auch viel Stress bei dir ausgeloeset hat - ich bin auch in Afrika ueberfallen worden, da hat man echt noch ne Weile mit zu kaempfen. Hoffe Dir ist nix schlimmes passiert? Also meine Aerztin hier hat mir gesagt, dass ich verrsuchen soll, mich nicht verrueckt zu machen, dann das wirkt sich auch auf den Koerper aus...ist zwar leichter gesagt als getan, cih warte jetzt aber erstmal die zwei Wochen bis zum naechsten Termin ab...

Ig evi

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by [susanne27](#) on Sun, 19 Aug 2007 16:27:25 GMT

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

@Evi: Du hast Recht, der Überfall hat mich schon sehr mitgenommen. Zum Glück wurden wir nicht verletzt. Mein Freund wurde von einem Irren angegriffen und mit dem Messer attackiert und ich hatte Todesangst, dass er von diesem Psycho abgestochen wird. Aber Gott sei Dank ist ihm nichts passiert!! Ich stand danach natürlich unter Schock und seitdem habe ich auch zu Hause Angst und schlafe nur noch mit geschlossenem Fenster.

Ich hoffe Dir ist nichts Schlimmes passiert??

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by *Evi on Mon, 20 Aug 2007 04:10:22 GMT

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

nee, zum glueck war ich sportlich so fit dass ich weglaufen konnte war echts son urinstinkt bei mir

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by [susanne27](#) on Wed, 22 Aug 2007 23:59:33 GMT

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

Ich habe mir vorgestern zum ersten Mal die Haare mit einem selbstgemachten Ei-Shampoo (1 Eigelb + 1 halber TL Honig + 2 Spritzer Zitrone) gewaschen. Meine Haare wurden wunderbar sauber und riechen kein bisschen nach Ei. Durch die leichtere Kämmbarkeit der Haare sind mit gestern beim Kämmen nur ca. 20-25 Haare ausgefallen. Heute waren es ca. 35-40, damit bin ich auf jeden Fall zufrieden.

Ich glaube in Zukunft wasche ich mir die Haare nur noch mit dem "Ei-Shampoo". Das schont auf jeden Fall die Kopfhaut.

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by [susanne27](#) on Mon, 27 Aug 2007 19:25:53 GMT

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

Ich habe mir jetzt 6 Tage lang die Haare nicht gewaschen (weil meine Haare sowieso nie fetten) und gestern beim Haarewaschen und beim anschließenden Kämmen sind mir knapp 200 Haare ausgefallen, obwohl mir morgens beim Kämmen schon 50 Haare ausgefallen sind, also insg. 250 Haare. Ich konnte die Haare strähnenweise rausziehen, das war total schlimm.

Heute morgen beim Kämmen waren es dann nur 25 Haare, das beruhigt mich wieder etwas. Aber ich habe jetzt schon Panik vor dem nächsten Haarwaschtag.

Subject: Re: Wer kann mir weiterhelfen? HA und verzweifelt!

Posted by [Karina](#) on Tue, 28 Aug 2007 08:08:41 GMT

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

Hallo Susanne,

wenn du dir nur in so großen Zeitabständen die Haare wäscht, ist dein Verlust gar nicht so groß - ganz im Gegenteil! Teil das mal durch 6, dann wirst du sehen, wie viel du im Schnitt pro Tag verlierst. Wie viel verlierst du denn an Nicht-Wasch-Tagen?

LG Karina
