
Subject: Muss wirklich Regaine her?

Posted by [fine0711](#) on Fri, 28 Sep 2007 06:44:27 GMT

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

Hallo zusammen,

ich bin neu hier und möchte mich kurz vorstellen.

Ich bin 39 und habe schon seit Jahren Probleme mit HA. Mal mehr mal weniger. Vor ca. zwei Monaten wurde er mal wieder verstärkt schlimmer. Mein Ferritinwert war total im Keller bei 28. Ich nehme momentan Ferro duosanal und die Hautärztin hat mir zusätzlich Biotin und Zink verordnet. Ich nehme schon ewig keine Pille mehr. Die Hautärztin hat mir nun Regaine aufgeschrieben, aber ich kann mich nach den ganzen Informationen, die ich im Netz bekommen habe, nicht wirklich dazu durchringen es zu nehmen. Meine Haare sind sehr dünn und an den GE und vorne wird es langsam wirklich schlimm. Ich nehme schon seit einigen Jahren Doxepin (Mareen 100 mg zur Nacht) weil ich extreme Schlafstörungen habe und mir das gut hilft. Nun meinte meine Ärztin, dass der HA evtl. damit zusammen hängen könnte, weil es unter ganz seltenen Nebenwirkungen aufgeführt wird. Hat jemand ähnliche Erfahrungen? Bei mir wurde noch nie ein Trichogramm gemacht. Allerdings liegt in meiner Familie bereits genetisch bedingter HA vor. Ich habe meine Hautärztin gefragt, ob ich Regaine wirklich ewig weiter nehmen müsste, um den Haarstatus zu halten und sie sagte nein, nur vorübergehend. Ich traue dem Frieden aber nicht so ganz. Wäre Ell-Cranell vielleicht besser geeignet? Das bekommt meine Mutter auch und bei ihr wurde es dadurch etwas besser.

Vielen Dank für Eure Antworten

Fine

Subject: Re: Muss wirklich Regaine her?

Posted by [Gaby](#) on Fri, 28 Sep 2007 07:11:44 GMT

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

Hallo Fine,

Herzlich Willkommen im Forum! Ich bin auch 39. Im Internet liest man viele Horrorgeschichten über Regaine. Ich nehme es selbst seit über zwei Jahren und habe damit durchaus gute Erfahrungen gemacht. Wenn dein Eisenmangel ursächlich für den Haarausfall war, wird es schon einige Monate dauern, bis sich das auf den Haarwuchs positiv auswirkt. Bis dahin würde ich mit Regaine noch zurückhaltend sein um zu schauen, ob es wirklich der Eisenmangel war, der zur Verschlechterung beigetragen hat. Regaine ist die letzte aller Möglichkeiten und man sollte es nicht wieder absetzen, wenn man einmal damit begonnen hat, sondern dauerhaft anwenden.

Zu deinen Schlafstörungen: Davon kann ich selbst auch ein Liedchen trällern. Vor einigen Jahren hatte ich das auch ganz schlimm und brauchte ebenfalls Abends ein Antidepressivum. Magst du nicht mal wieder versuchen, ohne Doxepin auszukommen? Es gibt so viele, gute Möglichkeiten wieder zu einem normalen Schlafrythmus zurückzufinden ohne die chemische Keule einzusetzen. Mir hat da der Besuch einer sogenannten "Schlafschule" sehr weitergeholfen. Autogenes Training oder mal eine Schlafrestriktion wirken auch Wunder.

Klar ist es einfacher, Abends eine Pille zu nehmen - verstehe ich sogar - aber man sollte langfristig schon versuchen, wieder eigenständig einzuschlafen. Doxepin ist ja auch nicht ganz ohne, verändert die REM Phasen und führt zu Übergewicht.

Gruß gaby

Subject: Re: Muss wirklich Regaine her?

Posted by [fine0711](#) on Fri, 28 Sep 2007 07:40:22 GMT

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

Hi Gaby,

danke für deine schnelle Antwort. Meinst du wirklich, dass es solange dauert, bis sich der Eisenspiegel wieder aufbaut? Ich nehme das Zeugs jetzt schon 3 Wochen. Dummerweise hab ich erst jetzt erfahren, dass man Eisen nicht mit Zink kombinieren sollte, weil es die Aufnahme hemmt. Die Hautärztin hat natürlich keinen Ton davon gesagt.

Sicher wäre es besser ohne Doxepin auszukommen, ich bin ja auch schon am reduzieren. Mal schauen, ob ich es hinbekomme.

Wirkt sich das Minox eigentlich auf den Blutdruck aus? Meiner ist eh schon so niedrig, und da ich auch noch rauche(mäßig), wäre das dann wohl eher noch ein Grund es lieber nicht zu nehmen.

LG Fine

Subject: Re: Muss wirklich Regaine her?

Posted by [Foxi](#) on Fri, 28 Sep 2007 08:10:58 GMT

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

Fine

Doxepin 100 mg das ist ja Wahnsinn

hab mal ne Zeitlang 5mg geschluckt wegen schlecht schlafen

ich hab geschlafa wie ein Baby auch den ganzen Tag war ich am schlafen (Anfangs dann wird es Tagsüber besser)

hin und wieder nehm ich 2,5mg wenn ich so gar nicht einschlafen kann das haut mich weg wie Sau Morgens bin ich dann Fit

aber irgendwie völlig durch den Wind!

würde bestimmt auch besser werden wenn man es regelmäsig nimmt

aber das halt ich für übertrieben!

deine Dosis ist ja voll der Hammer

und Doxepin führt zu HA und Ausdünnen der Haare

Außerdem hier im Fall Zyprexa

<http://www.boocompany.com/index.cfm/content/story/id/14638/>
<http://freepage.twoday.net/stories/3177181/>

Foxi

Subject: Re: Muss wirklich Regaine her?
Posted by [Gaby](#) on Fri, 28 Sep 2007 08:36:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Fine,

oh ja, es dauert seine Zeit, bis die Eisenspeicher wieder gefüllt sind. 6 Monate solltest du mindestens abwarten. Zink immer am besten Abends nehmen (2 Stunden nach der letzten Mahlzeit) und Eisen Mittags vor der Mahlzeit, wenn dein Magen das mitmacht. Wieviel mg nimmst du von allem?

Regaine 2% wirkt sich nicht auf den Kreislauf aus. Ich hatte bislang keine Probleme damit, rauche ebenfalls und habe auch einen niedrigen Blutdruck. Hast du denn mal den "Einsteigerthread" gelesen? Man bekommt da einen guten Überblick, welche Ursachen zu Haarausfall führen können.

Ich wünsche dir sehr, dass du bald wieder ohne Doxepin auskommst. Doxepin gehört zu den Medikamenten, die Prolaktin freisetzen. Ein hoher Prolaktinspiegel verursacht Haarausfall. Lass es doch mal sicherheitshalber bei deinem Arzt abklären, ob es erhöht ist. Möglicherweise spielen bei dir mehrere Faktoren eine Rolle. Ich nahm damals übrigens kurzfristig Amitriptylin 50 mg. Es machte keinen Haarausfall und steht auch dazu nicht im Verdacht. Es ist sedierend und man muss es nicht ausschleichen. Der Vorteil ist auch, dass man es nach Bedarf nehmen kann.

Gruß Gaby

Subject: @ gaby - amitriptylin
Posted by [schlotto](#) on Fri, 28 Sep 2007 12:18:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo gaby,

schön wäre es, wenn das mit dem amitriptylin so einfach wäre...

es ist genau wie doxepin ein trizyklisches ad. die wirkung setzt erst nach ca. 2 wochen - es sollte wie alle ad ausgeschlichen werden - als seltene nebenwirkung hat es haarausfall. diese nebenwirkung haben wohl alle ad - auch die ssri.

es wird am meisten verschrieben - auch gern von hausärzten. mir wurde es auch als "einschlafhilfe" verschrieben - fand ich im nachhinein ziemlich heftig... es soll auch gegen schmerzen helfen - habe allerdings nie etwas davon gemerkt. die nebenwirkungen haben mir schon gereicht...

liebe grüße
schlotto

Subject: Re: @ gaby - amitriptylin
Posted by [Gaby](#) on Fri, 28 Sep 2007 13:02:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alles was wirkt, kann auch immer Nebenwirkungen haben. Wie hoch war denn die Dosis, die du genommen hast, Schlotto?? Ja, klar ist es ein heftiges Medikament. AD`s sind gewiss auch keine Smarties (lebertoxisch). Man muß da immer für sich selbst gründlich abwägen. Eine chronische, primäre Insomnie ist einfach nur grauenvoll und ich verstehe jeden, der sich etwas dagegen verschreiben lässt. Der Leidensdruck ist außerordentlich hoch. Früher bekam man Benzos, was schnell zur Abhängigkeit führte, da ist es schon ein Segen, dass es sedierende AD`s ohne Abhängigkeitspotential gibt. Schlafmangel erhöht das Cortisol und andere Stresshormone, was für das Haarwachstum auch pures Gift sein kann. Und es erniedrigt das Melatonin, was wiederum wichtig für das Haarwachstum wäre.

Nach einer gewissen Zeit sollte man schon versuchen, die Ursachen anzugehen, die zur der Insomnie geführt haben, damit man wieder lernt, ohne Medis zu schlafen. Ich möchte da echt ermutigen!! Jahrelang Doxepin 100mg (auch wenn es vielleicht nicht DER Grund für den HA war) gegen Schlafstörungen ist unverhältnismässig und schädigt sicher langfristig auf andere Weise (Kreislauf, Leber).

Ich habe meine Tagesdosis (50 mg) immer Abends vor dem Schlafengehen genommen. Das waren zwei Tabletten. Morgens hatte ich dann immer einen schönen Hangover. Später nahm ich nur noch eine und dann ging es auch wieder ganz ohne. Die SSRI`s sind problematischer beim Absetzen.

Eine sehr typische oder häufige Nebenwirkung von Antidepressiva ist Haarausfall nicht. Habe mich damals schon mal intensiver mit der Thematik Antidepressiva und Haarausfall auseinandergesetzt.

Gruß Gaby

Subject: Re: @ gaby - amitriptylin
Posted by [Gaby](#) on Fri, 28 Sep 2007 13:14:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schlotto schrieb am Fre, 28 September 2007 14:18
schön wäre es, wenn das mit dem amitriptylin so einfach wäre...
es ist genau wie doxepin ein trizyklisches ad. die wirkung setzt erst nach ca. 2 wochen

Die antidepressive Wirkung setzt erst nach 2 Wochen ein, ja, richtig. Die sedierende Wirkung jedoch (auf die es ja ankommt) setzt von der 1. Tablette an ein.

Subject: Re: @ gaby - amitriptylin
Posted by [schlotto](#) on Fri, 28 Sep 2007 14:33:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo gaby,

da haben wir uns mißverstanden
ich wollte auf keinen fall gegen die einnahme von psychopharmaka "wetter". es ging mir nur, um die sache mit dem "bei bedarf nehmen", "kein ausschleichen nötig".
wenn ich es nur wenige wochen nehme, hänge ich schon "drin", d.h. muss ich schon ausschleichen - und bei fine hörte sich das eher so an, dass sie die einschlafhilfe ständig benötigt.
klar, ha ist keine häufige nebenwirkung - aber wenn es mich trifft, ist auch "selten" nicht so toll.

ich habe damals 25 mg genommen - aber, wie gesagt, außer nw war da nichts. habe es allerdings gegen meine extremen kopfhautschmerzen nehmen sollen. inzwischen bin ich bei opiaten gelandet...auch ssri sind mir nicht fremd - benzos auch nicht. leider bin auch ich gezwungen, mich mit diesen medis zu befassen

liebe grüße
schlotto

Subject: Re: @ gaby - amitriptylin
Posted by [Gaby](#) on Fri, 28 Sep 2007 15:45:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schlotto schrieb am Fre, 28 September 2007 16:33
es ging mir nur, um die sache mit dem "bei bedarf nehmen", "kein ausschleichen nötig".
wenn ich es nur wenige wochen nehme, hänge ich schon "drin", d.h. muss ich schon ausschleichen

Ich bin mir nicht so sicher, ob das mit dem Ausschleichen nicht doch eher für die Leute in Frage kommt, die AD`s reinweg wegen Depressionen nehmen, damit es da nicht zu einem Rückfall kommt. Im Falle von Schlafstörungen sollen die AD`s ja lediglich wirken wie Schlaftabletten (es sei denn, hinter der Schlafstörung steckt eine verborgene Depression). In meinem Falle hat mir mein Neurologe gesagt, ich könne Amitryptilin auch nach Bedarf nehmen. Ich habe sie zu Hause, brauche sie aber nicht. Aber das Wissen, sie für den Notfall zu haben, ist schon beruhigend.

schlotto schrieb am Fre, 28 September 2007 16:33
ich habe damals 25 mg genommen - aber, wie gesagt, außer nw war da nichts. habe es allerdings gegen meine extremen kopfhautschmerzen nehmen sollen. inzwischen bin ich bei opiaten gelandet...auch ssri sind mir nicht fremd - benzos auch nicht. leider bin auch ich gezwungen, mich mit diesen medis zu befassen

Das tut mir wirklich leid zu lesen, Schlotto. Ich finde immer, Probleme in diesem Bereich sind viel

schwerwiegender als Haarausfall. Da ist Haarausfall gegen eine Lapalie. Ich möchte nie mehr tauschen mit der Zeit, wo ich wie ein lebender Zombie ohne Schlaf herumgelaufen bin und immer Panik vor der nächsten Nacht hatte. Auch für Haare würde ich da nicht tauschen mögen. Seelische Erkrankungen sind einfach furchtbar. Die richtige Behandlung und Einstellung mit Medikamenten finde ich viel wichtiger als Haarausfall. Manchmal ist es eben unvermeidbar, dass man Medikamente nehmen muß oder eine Operation unter Vollnarkose in Kauf nehmen muß, die dann für eine Zeit lang eben Haarausfall verursachen.

Im Grunde verursacht doch fast alles Haarausfall, wenn man die Neigung dazu hat. Sogar Aspirin und Ibuprofen. Jeder Infekt und jede Behandlung mit Antibiotika. Auch Fieber... *seufz*

Subject: Re: @ gaby - amitriptylin
Posted by [fine0711](#) on Sat, 29 Sep 2007 17:47:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gaby, Hallo Schlotto,

also Amytriptilin (Stangyl) habe ich auch vor einem halben Jahr mal verschrieben bekommen, als ich eine Alternative zum Doxepin suchte. Allerdings hab ich es nicht so gut vertragen und es hat tatsächlich auch die seltene Nebenwirkung (laut Beipackzettel) HA zu verursachen. Ich kann mir eigentlich nicht vorstellen, dass es das Doxepin bei mir verursacht, weil ich unter der gleichen Dosierung auch schon Zeiten hatte, die völlig ohne massiven HA waren. Es ist für mich eigentlich das Medikament der Wahl, da ich keine suchtauslösenden Medis nehmen möchte und es halt mit dem Schlafen ohne einfach nicht geht. Ich habe sonst überhaupt keine Nebenwirkungen davon, vertrage es bestens, nehme noch nicht mal sonderlich zu. Allerdings fällt mir jetzt ein, dass mein Arzt mal Melatonin erwähnt hat, als Möglichkeit zum Ausprobieren. Melatonin bekommt man anscheinend als Nahrungsergänzungsmittel und wird von vielen auch gegen Jetlag eingenommen. Ist halt ne Kostenfrage, da ich momentan von ALGII lebe. Aber Minox ist da ja noch teurer und ich werde alles versuchen, um mit dem Zeug nicht anfangen zu müssen. Aber ich bin nach wie vor für alle Tipps und Kommentare dankbar.

LG Fine

Subject: Re: @ gaby - amitriptylin
Posted by [Gaby](#) on Sat, 29 Sep 2007 18:14:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[fine0711](#) schrieb am Sam, 29 September 2007 19:47
Es ist für mich eigentlich das Medikament der Wahl, da ich keine suchtauslösenden Medis nehmen möchte und es halt mit dem Schlafen ohne einfach nicht geht.

Hallo Fine,

was ist denn wohl der Grund für deine hartnäckige Schlafstörung? Hast du dich organisch schon mal gründlich untersuchen lassen? z.B. die Schilddrüse, die, wenn da was mit wäre, einerseits Haarausfall verursachen kann, andererseits aber auch Schlafstörungen? Beim Melatonin weiß man bisher nicht so genau, ob, wenn man es über einen längeren Zeitraum oral einnimmt, dann nicht vielleicht die körpereigene Melatoninproduktion irgendwann drastisch runtergedrosselt wird - und zwar so sehr - dass man, wenn man damit aufhört, wiederum Schlafprobleme bekommt. Hast du eher Einschlaf,- oder Durchschlafprobleme?

fine0711 schrieb am Sam, 29 September 2007 19:47also Amytriptilin (Stangyl) habe ich auch vor einem halben Jahr mal verschrieben bekommen, als ich eine Alternative zum Doxepin suchte.

Nee, Stangyl ist kein Amitriptylin sondern Trimipramin

Gruß Gaby
