
Subject: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Sat, 06 Oct 2007 15:34:57 GMT

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

hi,
habe durch radikaldiät 2/3 meiner haare verloren und sehe aus wie ein gerupftes huhn.
war schon bei mehreren ärzten, blutwerte sind top aber nach deren meinung und haaranalyse,
kommt von den mineralien nix im haar an. arzt sagte, stoffwechsle sei durcheinander und
verschrieb mir pantovigar N. aber ich bin studentin und kann keine 80€ für ein medikament
aufbringen.

hat jemand tipps oder kennt ihr andere günstigere medikament evtl auch ausm ausland oder
so?

was hilft bei diffusem haarausfall wirklich?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [_lina_](#) on Sat, 06 Oct 2007 16:00:21 GMT

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

Pantovigat kannst Du im Internet für 61 EUR kaufen

[http://www.medvergleich.de/Preisvergleich/PANTOVIGAR+N+Kapse In-300+St.html](http://www.medvergleich.de/Preisvergleich/PANTOVIGAR+N+Kapse+In-300+St.html)

Was für eine Haaranalyse hast Du gemacht?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Sat, 06 Oct 2007 16:10:03 GMT

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

aber hilft es denn auch? das ist ja die frage. es soll so viele produkte geben wie piotin? heißt es
so...es soll ja helfen. ich will nicht rumexperientieren. dafür habe ich zu wneig geld. aber wenn
eins wirklich helfen soll oder die mehrheit gute erfahrungen gemacht hat ist es ja was anderes.

haaranalyse, wie sie heißt??? jedenfalls haben sie mir in einem ruck ein kleines büschel
haare ausgerissen und über mehrere tage in eine lösung die wurzeln gehalten...mehr weiß
ich nicht. jedenfalls sollen die wurzeln nicht versorgt werden. im übrigen fallen sie mir auch mit
wurzel aus...und die kopfhaut tut weh.

hat das was zu bedeuten?

ganz ehrlich, ich bin mit den ärzten nicht sehr zu frieden, fühle mich nicht ernst genommen mit
dem problem. war vor einem jahr wo ich es bemerkte, das erstemal da. und jetzt habe ich nur
noch 1/3 meiner haare wenn überhaupt. hatte früher einen geflochtenen zopf wie ne gurke so

dick. jetzt wie ein bockwurstchen...
das ist grausam...

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Sat, 06 Oct 2007 17:03:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mrsaldente schrieb am Sam, 06 Oktober 2007 18:10
das ist grausam...

Ja, das ist mindestens so grausam wie es Radikaldiäten sind. Ging das bei dir in Richtung
Eßstörung? Hand aufs Herz...

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Sat, 06 Oct 2007 17:18:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein...mein freund hatte sich getrennt. als wir zusammen kamen war ich schlan und ahbe dann 40
kg zugenommen. dann bei fast 110kg hat er sich getrennt. am anfang habe ich mit almased
gefastet und ganz viel schnell abzunehmen um ihn zurückzubekommen. doch als ich merkte
haar evielen aus...habe ich ernährung umgestellt. was auch nach nix essen nicht sehr schwer
war. seither also seit einem jahr esse ich normal und halt mein gewicht seit ca. 6 monaten. aber
die haare sind weg und kommen sehr wenig nur wieder. kann das hungern alles kaput gemacht
haben?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Sat, 06 Oct 2007 18:23:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In welchen Zeitraum hast du die 40 kg zugenommen und wie lange dauerte dann deine
Radikaldiät bei der du wieviel kg in welchem Zeitraum abgenommen hast? Was wiegst du
heute? 40 kg zuzunehmen ist ja für sich schon ungewöhnlich. Mal die Schilddrüse checken
lassen?
Wie alt bist du?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Sat, 06 Oct 2007 18:29:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bin jetzt 24
habe von januar 2004 bis juni 2006 40 kilo zugenommen. von 68 auf ca. 108

dann von juni 2006 bis mai 2007 alles wieder bagenommen. wiege jetzt bei 1,75 ca. 68 kg. schilddrüse ist wohl ok.

sagen wir mal so. die ärzte haben alles untersucht und alles ist fast normal aber auch gerade so dass man es wohl nichtbehandeln muss. schilddrüse sol wohl leicht größer sein. arzt meinte hätten sehr viele menschen...er selbst auch und da müsse man nix machen...das sagten übrigesn 3 ärzte

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Sat, 06 Oct 2007 18:38:23 GMT

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

Ich würde dir empfehlen, nicht Pantovigar (ist ohnehin nichts anderes, als ein überteuerter Vitamin B Komplex) zu nehmen, sondern deine gesamten Hormonwerte bei einem Endokrinologen checken zu lassen. Auch die Feststellung deines Eisenstatus wäre sehr wichtig, unter Berücksichtigung von Ferritin und Transferrin. Offenbar hast du ein paar gravierende Nährstoffmängel und/oder eine hormonelle Unregelmässigkeit infolge der Diät, die man jetzt alle gezielt der Reihe nach abfragen muß.

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Sat, 06 Oct 2007 18:44:36 GMT

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

ich war schon mal beim endokrinologen...nix gefunden. es kommt einfach nichts im haar an. langsam glaube ich auch die ärzte nehmen mich mit meinem prob und dem jungen alter nicht ernst. überlege einen 2 endo..auf zusuchen. hast du sonst ne idee?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Sat, 06 Oct 2007 18:54:37 GMT

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

Wenn "nichts im Haar ankommt", dann auch kein Patovigar. Du mußt dich leider auf die anstrengende Ursachensuche begeben. Mit irgendeinem Mittelchen ist es da nicht getan. Aber hör mal, du schreibst widersprüchlich. Auf der einen Seite:

Zitat:seit einem jahr esse ich normal und halt mein gewicht seit ca. 6 monaten

und dann

Zitat:von juni 2006 bis mai 2007 alles wieder bagenommen.

Dann ißt du ja scheinbar doch nicht seit einem Jahr wieder normal, sondern erst seit Mai?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Sat, 06 Oct 2007 19:08:01 GMT

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

doch ich esse seit einem jahr normal. also alles ungefähre zeitangaben. habe von juni 2006 über den gesamten sommer bis ca. oktober (da fing uni wieder an) gehungert und sport gemacht. bis dann im oktober die haare ausfielen und arzt sagte, es wäre so nicht gut abzunehmen und ich solle ernährung umstellen. seit oktober 2006 mache ich nur noch normal 2-3 mal die woche leichten sport und esse regelmäßig und gesund, so wie es idela ist. das ich seit einem jahr ungefähr gleich viel esse und dennoch abgenommen habe liegt daran, dass ich erstens durch radikal diät und nix essen nichtmehr so viel wie ganz zu dicken zeiten essen konnte und somit waren die mengen normal. dass ich dann weiter abgenommen haeb ist ja logisch bei 2.000 kcal und sport baut der körper fett in muskeln um und der rest fett wird durch muskelmaße die ja enegie brauchen auch noch abgebaut. es ging dann stetig aber deutlich langsamer runter. hatte in den 4 monaten hungern schon um die 20-25 kg abgenommen und danach nur noch so 2-3 pro monat ungefahr.

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Sat, 06 Oct 2007 21:09:49 GMT

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

So ganz logisch erscheint mir das alles nicht. Nach einer monatelangen Radikaldiät schaltet der Stoffwechsel auf Sparflamme. Oft nimmt man dann leider schon von 800 - 1000 Kalorien wieder zu. Irgendwas scheint bei dir noch im Verborgenen zu liegen. Vermeidest du vielleicht Fette? Die sind auch sehr wichtig für die Aufnahme von bestimmten Vitaminen und für Stoffwechselprozesse. Schaust du bei der Ernährung mehr auf die Vernunft als auf die Lust und den Appetit aus Angst wieder zuzunehmen?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Sat, 06 Oct 2007 21:31:19 GMT

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

naja mit dem abnehmen alles kompliziert.- während der radikla diät habe ich nur mal obst oder gemüse und sonst nur eiweißshake aus apo getrunken mit milch und tl öl. nachdem es dann auf die gesundhiet ging und der arzt schimpfte,und mein freund nicht zurück kam, habe ich erst kappiert was eigentlich sache ist und habe mir bücher über ernährung geholt, mit arzt gesprochen in foren mich ausgetauscht...

meine ernährung ist wirklich ganz normal. wie soll ich das kurz erklären. also ich esse generell alles (außer was was ich nicht mag, aber das ist wenig). das was ich täglich zu mir nehmen ist nichts künstliches. habe also viel obst und gemüse, volkronbrotduckte, natur joghurt in den ich früchte schnipel und mit honig süße. ich koche alles frisch, keine fertigprodukte. ich will einfach wissen was ich esse und mit gutem gewissen und nen selbstgemachter joghurt ist tausendmal besser als nen gekaufter. morgens frühstücke ich mit 2 scheiben brot oder müsli mit milch und frischen früchten oder joghurt und müsli. sonnatgs gibt es auch mal nen ei oder brötchen oder mal nen crossaint oder auch nutella. zwischen durch esse ich obst und

gemüse oder selbstgemachten joghurt. mittags meistens salat oder gemüsesuppe (wie kürbissuppe zur zeit) und abends wenn ich zur ruhe komme gibt es warm oder ausgebeig abendbrot mit broten, wurst rührei. ich achte nur darauf kaum helle kohlenhydrate wie weißmehl zu essen, viel eiweiß und gemüse. esse daher auch viel fisch und wenig fleisch. eigentlich optimal.

ich gehe auch viel aus, habe zur zeit ferien. dann trinke ich mal nen cocktail, oder bestelle pizza und hamburger. ganz normal eben. ach und was kleines süßes können ich mir auch jeden 2 tag. aber eben nur ein rigel schoki und nicht ne ganze taffel.

fette esse ich nur gesund und da ich kaum nichts selbst gekochtes esse, auch keine versteckten oder so. ich brate mein fleisch leicht mit öl an. esse immer im salt olivenöl, und butter hin und wieder aufm brot.

sagen wir mal mein geheimrezept sind schlechte kohlenhydrate weglassen. also kaum weißmehl. sowas wird ja im körper in zucker umgewandelt und zucker in fett. also anders gesetzt an. und daher sind solche sachen und süßes einfach nur noch genüßmittel und ganz selten. ich selber bin recht zufrieden was ich esse. vorallem weil es gesund ist. und ich denke gesund gulasch zu kochen und eine portion essen mit 2 klößen fleisch und nem berg rotkohl macht nicht dick. aber als fertiger produkt oder mit soßenbinder von ma..i macht es eher dick. vorallem die künstlichen zusatzstoffe hemmen fettabbau und nahrungsverwertung.

jetzt habe ich dir so viel von ernährung erzählt....und du fragst dich da passt ja was nicht, wenn ich meine haare ausfallen.

und genau das denke ich auch. aber der arzt sagt es sei alles ok.

aber durch das abnehmen habe ich nen super körpergefühl und ich merke wenn was nicht passt und da passt was nicht.

deswegen habe ich mich an das forum hier gewendet. in der hoffnung ernst genommen zu werden und hilfe zu bekommen.

die einzige erklärung die ich vom arzt höre ist, durch das abnehmen ist stoffwechsel ietiert und er hat so viel zu tun, dass er in krisenzeiten als erstes haare vernachlässigt. tja das wars. weißt du denn was man tun kann, dass die haare wieder versorgt werden?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Sun, 07 Oct 2007 07:59:22 GMT

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

Deine Ernährung klingt zumindest optimal und sehr ausgewogen. Dann müsste man sich wohl doch eher auf andere Faktoren konzentrieren, obwohl: Es kann eine ganze Zeit dauern, bis leere Nährstoff-Depots sich wieder auffüllen und sich das dann auch an den Haaren positiv bemerkbar macht. Nimmst du die Pille? Hast du irgendwelche anderen Symptome außer dem Haarausfall? Brüchige Nägel, stumpf aussehende Haare? Unregelmässige Monatsblutung? Akne? Hast du jemals Abführmittel genommen? Schlafstörungen? Depressionen? Ödeme? Müdigkeit? Wie ist der Haarzustand deiner Familienangehörigen, Vater, Mutter Geschwister mit Haarverlust/Glatze? Hast du in letzter Zeit irgendwelche Medikamente genommen? Hast du während deiner Radikaldiät zu Abführmitteln gegriffen oder absichtlich erbrochen? Vielleicht wurden deine Nieren durch das Hungern angegriffen. (Kreatinin-Wert messen lassen oder Ultraschall). Ich würde an deiner Stelle nun ganz gezielt alle Vitamine und Mineralstoffe im Blut abfragen. Möglicherweise müsstest du einige Werte auch selber bezahlen. Ich würde

zunächst folgende Werte abfragen: Das kleine Blutbild, Kalzium, Vitamine, Eisen, Magnesium, Spurenelemente und Mineralstoffe. Dann siehst du klarer. Stelle deine Werte hier ein. Und eine vergrößerte Schilddrüse ist auch nicht in Ordnung. Vielleicht ist das doch der Kern des Übels. Schilddrüsenwerte wären da sicher von Interesse.

Lies auch mal den "Einsteigerthread". Da findest du u.a. die wichtigsten Blutwerte zur Abklärung. Haarausfall ist eine komplizierte Sache, die sich nicht mit einem bestimmten Mittel mal eben auf die Schnelle "heilen" lässt. Da hilft nur eine gezielte Abklärung der Ursache. Das ist sicher mühselig.

Auch wenn Ärzte immer meinen, es sei alles in Ordnung, hat sich in der Vergangenheit schon sehr oft herausgestellt, dass dem weiß Gott nicht so war. Gerade beim Thema Eisen und Schilddrüse.

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Sun, 07 Oct 2007 08:48:44 GMT

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

also:

ich habe als ich dick war die bela hexal ist die billig variante von diane genommen. da ich dann als ich weniger wog, extrem schmerzhafte und lange regelblutungen bekommen hatte, stiegen wir auf valett um. seither habe ich nur noch wenige tage und sehr schwach aber regelmäßig meine tage.

meine gesichtshaut ist etwas schlechter als früher. auf der einen seite unreiner geworden auf der anderen trockener.

insgesamt ist meine haut nicht mehr so zart, wirkt trockener, juckt schneller und durchs abnehmen ist sie ausgeleiert. aber gesicht ist am schlimmsten, sehe eingefallen aus. ich habe brüchige nägel, so brüchig das sogar die fußnägel einfach abbrechen. meine haare sind farblos matt(habe blondes glänzendes haar gehabt) sind stumpf, dünn und strohig geworden. habe einen pony wenn ich diese haare anfasse sind sie weich. die längern wie zuerst eschrieben. sehen auch sehr krnak aus. mein vater ist anfang 50 hat einzelne haare mal in grau. so 5 rechts und links und sehr dickes volles haar. sieht asu wie magnum. meine mutter hat auch volles dickes haar, das frisör so gar ausdünnen muss. meine großeltern kenne ich nur von meinem vater die mutter, und die eltern von meiner mutter. alles haben sie mit fast 80 noch alles haare aufmkopf. sicherlich bei den frauen dünenr und weniger geworden. aber für das alter top. mein opa hat keine glatze oder geheimratsecken. alles noch voller haare. meine beiden schwestern hat die jüngste normales haar und die mittlere so dickes wie ich früher. und das ist wirklich geflochten gurken dick und jetzt bei mir bockwürstchendünn.

ja ich leide sehr an schlafstörungen, nehme baldrian und wenn es ganz schlimm ist schlafmittel asu der apotheke und wenn es ganz ganz schlimm ist atosil vom arzt. ich habe ein wenig stress in der uni, aber nicht viel mehr als die anderen jahre. und ich bin viel müde, könnte tagsüber im stehen einschlafen, aber wenn ich mich hinlege passiert nix. abends kann ich oft kaum noch die augen aufhalten gehe dann ins bett und bin körperlich müde, aber ich kann nicht schlafen.

habe auch viele alpträume. und morgens wenn ich wach werde ohne schlafmittel bin ich noch müder. fühle mich auch so sehr schlapp. nicht antriebslos oder depressiv. das gar nicht. fühl mich so wohl, ich finde nur das irgendwie mein körper bremst. obwohl ich kein hektischer sondern von natur aus schon gemütlicher typ bin. und so wie mein körper tempo angibt komme ich mir mit 247 wie ne schlaftablette vor.

sonst medikamente...mal schmerzmittel, schüsslersalze,bachblüten oder wenn man krak ist was gegen grippe. aber sonst nehme ich da nix.

abführmittel(glaubersalz) habe ich letztes jahr einmal zum entschlaken vor fastenkir genommen. und vor 4 jahren vielleicht mal 2mal wegen verstopfung.

nieren sollen ok sein.

ich überlege grad was mir an meinem körper auffällt was ich sonst nicht hatte.

hornhaut an den füßen,
entzündete mundwinkel und trockene lippen. beim zähneputzen blutet schnell zahnfleisch und wenn ich mir mal auf wange beiße oder so, tut das tage weh. auch wundheilung ist schlechter. wenn ich mich geschnitten habe oder ne blase am fuß, das dauert bis es weg ist. dann frier ich mehr wie früher, hab schnell kalte hände und füße. dachte aber es läge an fehlender speckschicht. dafür schwitze ich unterden armen und händen mehr. aber so kalt wie angstschweiß. wenn ich meine beine überschalge schläft das untere ein.

mehr weiß ich jetzt nicht.

ich weiß das hört sich alles nach schilddrüse an, aber arzt und radiologe oder wo kommt man da hin, meint es sei alles ok.

ich sehe jedenfalls eins. dass das größte organ meine haut, fürn a**** ist. alles was damit zusammenhängt ist schlecht. und ich weiß vom arzt dass der körper immer zuerst haut nicht versorgt um alles inneren orgena zu versorgen.

ich werde nochmal hingehen. würde aber auch gerne was sagen können, wieso ich noch mal ne untesuchung will. wo er doch sagte alles sei ok. er sit echt sonst nen toller arzt. habe nie schwierigkeiten nur bei diesem punkt.

daher glaube ich manchmal ich spinne und muss mich damit abfinden. aber das will ich nicht. nicht wenn ich fotos sehe

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Sun, 07 Oct 2007 09:59:14 GMT

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

Da deutet schon eine Menge in Richtung Nährstoffmängel. Besonders das Eisen würde ich jetzt mal ganz genau unter die Lupe nehmen lassen, denn vieles, was du an Symptomen beschreibst, schreit ja förmlich in Richtung Eisenmangelanämie. Leider tun sich die meisten Ärzte damit schwer, die Eisenwerte bei ihren Patienten richtig zu interpretieren oder sie sparen aus budgetgründen die Messung des Ferritinwertes wohlwissend aus. Oft wird also nur das Eisen im Blut gemessen und nicht der Ferritinwert, der aber als einziger "relativ" verlässlich Auskunft darüber gibt, wie es um die Eisen-Vorräte im Körper wirklich bestellt ist. Auf diesen Wert kommt es also, in Verbindung mit dem kleinen Blutbild, an. Auch die B-Vitamine zu messen, wäre sehr wichtig und auch Magnesium. Bei einem Magnesiummangel kann es wiederum zu einem B1, B2, B3 und B6 Mangel kommen, was dann Haarausfall nach sich ziehen kann, denn diese Vitamine benötigen zur Verstoffwechslung Magnesium als Co-Enzym. Ist also alles ein empfindliches System, was schnell aus den Fugen geraten kann, wenn man seinen Körper entsprechend unterversorgt.

Wie lange ist denn deine letzte Blutuntersuchung her? Ansonsten, wenn du keine Lust auf Erklärungen hast, geh doch zu einem anderen Arzt. Stell dort nicht so sehr deinen Haarausfall in den Vordergrund, sondern deine vielfältigen Symptome, die auf Nährstoffmängel hinweisen.

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Sun, 07 Oct 2007 10:26:50 GMT

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

hi,
werde versuchen diese woche zum arzt zu gehen und dann auch die werte irgendwie dir zukommen lassen.
worauf soll ich denn bestehen, dass die werte gemessen werden? muss ich davon irgendwas selber bezahlen? beim letzten mal meinetes er nur kleinesblut bild, da man dann wenn da ein wert nicht passt erst diesen nachsehen würde. aber irgendwie war das ja wohl falsch.
lieben dank ertsmal

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Sun, 07 Oct 2007 10:41:57 GMT

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

Ich würde dem Arzt sagen, unter was für Symptomen du leidest und dass da doch möglicherweise ein bis jetzt unentdeckter Mangel vorliegt. Dramatisiere ein wenig(!) dein körperlich schlechtes Befinden und sage ihm, dass du im Internet gelesen hast, dass man Eisenmangel eigentlich nur ausschliessen kann, indem man neben dem roten Blutbild auch das Retikulozytenhämoglobin und den löslichen Transferrinrezeptor mitbestimmen lassen sollte. Ob das denn beim letzten mal auch geschehen sei...? Lasse auch Vitamin B6 und B12 mitbestimmen. Selen, Zink, Magnesium, Kalzium, Biotin...ich selbst bin keine sichere Wertedeuterin, aber andere hier im Forum können das sehr gut, also lass dir alles in Kopie aushändigen und stelle die Werte rein. Mal sehen, ob sich was auffälliges ergibt. Viel Glück. Das wird schon wieder.

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Anita](#) on Mon, 08 Oct 2007 21:31:50 GMT

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

Hi!

Ich würde vermuten, dass die ganzen Symptome die du beschreibst und der Haarausfall zusammenhängen. Beim Arzt würd ich aber eher die anderen Symptome gewichten. Wenn man als erstes den Haarausfall erwähnt bzw. sich wegen der Haare besonders Sorgen macht, dann wird man in zwei Richtungen abgestempelt- entweder "sie haben erblich bedingten Haarausfall, das kann auch früh auftreten, das kann auch ein oder zwei Generationen überspringen und da kann man nix machen, nehmens halt eine sehr starke Pille..." Und die

zweite Variante ist, dass man nicht ernst genommen wird, weil man ja eh nur eitel ist...
Zum aus der Haut fahren, das Ganze und dabei versteh ich nicht, warum man nicht ernst
genommen wird,wenn die Haare einfach sensibel reagieren und man als Patient einfach selber
am besten merkt, wenn sich was verändert und wen etwas nicht passt.

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Fri, 12 Oct 2007 11:46:33 GMT

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

War beim arzt.

leichter beginnende eisenmangel und schilddrüsenprobleme. nur zur schilddrüse komisch,
dass in der zeit wo die meisten haare ausgefallen sind, die werte ok waren. habe immer noch
verdacht das was anderes nicht passt. könnte man dennoch ein haarpräperat aus apotheke
oder so nehmen. wenn ja was. einfach was denn haarwachstum ankurbelt....
habe blutwerte mitbekommen,leider keinen scanner, welche wollt ihr jetzt wissen um noch zu
helfen?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [lala](#) on Fri, 12 Oct 2007 11:59:52 GMT

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

mrsaldente schrieb am Fre, 12 Oktober 2007 13:46War beim arzt.

leichter beginnende eisenmangel und schilddrüsenprobleme. nur zur schilddrüse komisch,
dass in der zeit wo die meisten haare ausgefallen sind, die werte ok waren. habe immer noch
verdacht das was anderes nicht passt. könnte man dennoch ein haarpräperat aus apotheke
oder so nehmen. wenn ja was. einfach was denn haarwachstum ankurbelt....
habe blutwerte mitbekommen,leider keinen scanner, welche wollt ihr jetzt wissen um noch zu
helfen?

eisen würd mich interessieren.. alles was du dazu hast. und evtl andere vitamine, mineralien
(mir referenzwerten!)

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Fri, 12 Oct 2007 12:15:08 GMT

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

fe (m) 59

ferritin la 16 ist das das was du meinst

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Fri, 12 Oct 2007 12:16:18 GMT

Nein, es gibt, außer "Regaine", kein typisches Haarwuchsmittel. Und von Regaine lässt du schön die Finger. Man kann Haarausfall nur mit der Ausschaltung der Ursache eindämmen. Oder möchtest du stattdessen lieber sinnlos an den Symptomen herumdoktern? Du hast irgendein Problem im Körper. Und Haarausfall ist da wahrscheinlich das geringste Übel.

Da gibt es nun schon ein paar Anhaltspunkte, womit dein Haarausfall in Verbindung stehen könnte. Schilddrüse - geht das eher in Richtung Über,- oder Unterfunktion? Es reicht nicht aus, ein paar Werte aus deiner Blutuntersuchung herauszupicken. Schön wäre, wenn du dir die Mühe machtest, mal alles rasch abzutippen (inkl. Referenzwerte), denn einiges müsste man im Zusammenhang sehen.

Folgende Blutwerte wären jetzt von Interesse:

kleines Blutbild

rote Blutkörperchen (Erythrozyten)

Hämatokrit

Hämoglobin

MCV

MCH

MCHC

Leukozyten

Trombozyten

Differenzialblutbild

Monozyten

Lymphozyten

Granulozyten mit weiteren Unterteilungen

segmentkernig neutrophile

stabkernig neutrophile

eosonophile

basophile

CRP

Eisen + Ferritin

Die Alkalische Phosphatase (Zinkbestimmung)

Cortisol

Sexualhormone

Schilddrüsenwerte - fT3, fT4 und TSH, Antikörper: TPO-AK, Tg-AK, TRAK.

B12 und B6

Folsäure

Zum Thema Schilddrüse:

Oft wird nur der TSH-Wert bestimmt, wobei TSH gar kein Schilddrüsenhormon ist. Anstatt der diagnostisch wichtigen freien Hormone fT3 + fT4 werden die gebundenen T3 + T4 gemessen, Antikörperuntersuchungen oder Ultraschall werden nur in den seltensten Fällen gemacht - und zwar dann, wenn die Werte sich bereits außerhalb der Norm befinden. Aber man kann bereits

eine SD-Erkrankung haben, wenn die werte noch in der Norm liegen.

Wie ist die Echostruktur? Wie groß ist die SD? Antikörper vorhanden?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [lala](#) on Fri, 12 Oct 2007 12:20:56 GMT

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

mrsaldente schrieb am Fre, 12 Oktober 2007 14:15fe (m) 59
ferritin la 16 ist das das was du meinst

das ist eisen und ferritin? wo sind die referenzwerte? was ist mit transferrin?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Fri, 12 Oct 2007 12:29:00 GMT

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

also er hate großes blutvild gemacht und blutdicke oder so. ich tippe mal alle werte ein, die ich habe

ertse wert ist meiner und danach kommt die norm

BSG 27-46

Trigly. 148 bis 175

Cholest 246 bis 200 ist fett makiert und normwert 200 was bedeutet das?

Bilirub 0,39 bis 1,1

Natrium 142 134-150

Kalium 4,6 3,5-5,6

Calcium 2,32 2,2-2,7

HSR (m)) 3,8 bis 5,7

Creat 0,88 bis 1,1

Fe (m) 59 23-134

Quick 99 70-100

PTT 28 26-36

LEUK 5,3 4-9,4

ERY (m) 4,56 4,2-5,4

Hb (m) 12,5 12-16

HK (m) 39 36-46

MCV 84 79-98

MCHC 33 32-36

THROM 301 150-440

TSH o.S 4,9 0,27-4,2

HDL 68 40-150

HDLCHOL 3,6 bis 5,04

LDLCHOL 2,1 bis 3

Retik.w 7 6-29

Blutzuckerserum 69 60-125
LDL geb. Cholesterin 143 bis 160
Ferritin LIA 16 15-150
Alk.Phosphatase 37OC 63 35-105
Gamma-GT 11 bis 40,4
GOT (ASAT) 17 bis 35,4
GPT (ASAT) 11 bis 35,4

mir fällt auf das viele werte grade über der minimum grenze liegen und die ausreißer nach oben verstehe ich nicht.. er meinte cholesterin wäre ok aber der wert ist ja 246 und 200 sei normal, irgednwei verstehe ich das nicht
hilfe gebeten

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Fri, 12 Oct 2007 12:35:13 GMT

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

referenzwerte??? tut mir leid wenn ich euch so doof vorkomme, aber ich bin ja kein mediziner und weiß nicht so recht was ihr braucht. habe mal alles eingetippt was ich von arzt bekommen habe. wenn ihr noch die normwerte bracuht kann ich sie dazu schreiben...

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Fri, 12 Oct 2007 12:43:15 GMT

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

ohje ich bin jetzt ganz durcheinander....mit den ganzen werten und fühle mich als hätte arzt mich doch nicht richtig untersucht. er meinte er hätte großes blutbild und das alle werte ausser schilddrüse nicht ok sein. er hat mir schilddrüsen hormone gegeben und er meinte dann müsste alles besser werden. ich müsste wacher werden, die haare sollten nachwachsen, abnehmenn von den letzten 5kg müsste leichter fallen, haut sollte besser werden....etc. es hörte sich als ich gard bei ihm raus kam an, als wären mit einem schlag alle probleme gelöst. schilddrüsenunterfunktion der übeltäter. da meine mutter das auch hat, passte es noch mehr. aber sie verlor keine haare. und jetzt bei euch bin ich so durcheinadner. wieso fielen denn die haare vor einem jahr shcon asu wo noch keine sd unterfunktion angeblich war, denn davon habe ich die werte auch und die waren ok.
bin sehr unsicher und denke ist der arzt schlecht? und habe ich noch was anderes?

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [lala](#) on Fri, 12 Oct 2007 13:05:08 GMT

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

ganz ruhig!
pass auf:

du hast ja die liste reingetippt und schreibst

Zitat:mir fällt auf das viele werte grade über der minimum grenze liegen und die ausreißer nach oben verstehe ich nicht.

diese "grenzen" nach oben und unten.. das ist der referenzwert. du hast zb. eisen 40 und referenzwert ist 20-200 (nur ein blödes bsp.). ok?

diese referenzwerte hast du aber nicht mit angegeben, also können wir nicht nachvollziehen, ob deine werte gut/schlecht sind.

fett markiert bedeutet immer :außerhalb der norm (also schlecht)

Zitat:er meinte er hätte großes blutbild und das alle werte ausser schilddrüse nicht ok sein.

du meinst: alles sei ok, außer SD!?

und auch hier wieder das hohe cholesterin... ich checks nicht, ich weiß... hier wurde schonmal erklärt, dass das nicht unbedingt schlecht sein muss usw. aber das ist doch auffällig! bei der ernährungsweise!? (das warst doch du mit dem müsli und joghurt, ja)

nimm jetzt nicht sofort heute diese SD-medikamente ein
warte noch auf antworten, hier gibts einige, die sich auf dem gebiet gut auskennen

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Fri, 12 Oct 2007 13:28:12 GMT

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

lala schrieb am Fre, 12 Oktober 2007 15:05

du meinst: alles sei ok, außer SD!?

und auch hier wieder das hohe cholesterin... ich checks nicht, ich weiß... hier wurde schonmal erklärt, dass das nicht unbedingt schlecht sein muss usw. aber das ist doch auffällig! bei der ernährungsweise!? (das warst doch du mit dem müsli und joghurt, ja)

ja er schieb alle meine probleme auf schilddrüse und so wie er es beschrieb scheint es das wundermittel zu sein ,wenn ich hormone nehme. da ich ja friere, nur noch schlafen will, extremen

haarausfall hatte, konzentrationschwäche, schlechte augen, trockenen haut und seit 5 monaten kämpfe nich 5 kilo abzunehmen und nix passiert.

er meinte jetzt müsste ich fitter werden, nicht mehr frieren, haare wachsen nach und ich nähme noch ab....das war ja alles was ich wollte und ich ging fröhlich raus. bin jetzt durcheinander.

der hohe cholesterin wert das der nicht ok ist sehe ich. er meinte das wäre nicht schlimm, da es auf die zusammensetzung von gutem und schlechtem cholesterin an käme.

wenn mir das einer erklären könnte. ja und meine ernährung ist wirklich sehr gut, das meinte auch er. vorbildlich sagte er. aber ich bin total zufrieden mit dem essen, istmir so extrem gesund genua richtig. aber wieso der hohe wert von 246. ok er war vor einem jahr auf 309 und da hat arzt auch nix gemacht. er meinte, weiter abnehmen dann passte es.

ich besorge die medis und warte bis ihr mir weitergeholfen habt. muss jetzt mal weg, aber bin gespannt auf eure meinungen...

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Fri, 12 Oct 2007 13:33:36 GMT

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

lala schrieb am Fre, 12 Oktober 2007 15:05

und auch hier wieder das hohe cholesterin... ich checks nicht, ich weiß... hier wurde schonmal erklärt, dass das nicht unbedingt schlecht sein muss usw. aber das ist doch auffällig! bei der ernährungsweise!? (das warst doch du mit dem müsli und joghurt, ja)

@lala: Ein hoher Cholesterinspiegel geht oft mit Hashimoto einher. Eisenmangel übrigens auch. Hier kommt eins zum anderen.

Mrsaldente: Der Fokus liegt nun besonders auf deiner Schilddrüse. Solltest du Hashimoto haben (hat der Arzt sowas erwähnt oder steht es in deinen Berichten?) dann wären weitere Nährstoffmängel wahrscheinlich.

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem haarausfall
Posted by [mrsaldente](#) on Fri, 12 Oct 2007 13:41:35 GMT

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

nein er hat nix über hashimoto gesagt. wie schon gesagt meine mutter hat auch sd uf und ich nie probleme. so weit ich weiß ist hashimoto eine autoimmunkrnakheit bie der antikörper gegen shcilddrüse gebildet werden?

er hat nix gesagt, habe nur beim googln raus gefunden, dass z.b. pfeiferrisches drüsenfieber schuld sein kann, das hatte ich vor 3 jahren. aber wie schon mehrfach erwähnt. letztes jahr waren meine blutwerte angeblich ok und da habe ich extremen haarasufall gehbat.

anders gesagt. letztes jahr im oktober, hab eich so viel haare nach radikaldiät verloren, das er blutwerte untersuchen lies. doch die waren ok. und so schrie er pantovigar n auf und überwesizng zum hautarzt. nixgefunden. pantovigar n habe ich nicht genommen, da hautarzt meinte haare lämen dann wieder wenn sich gewicht ienpendelt und ich endlcih normel abnhemen. habe das getan. haarasufall stoppte und kam nur mal in schüben bei stress oder so.

dennoch habe ich heute 1 Jahr später min. 2/3 meiner Haare verloren und halte mein Gewicht seit gut einem halben Jahr. Und andere Symptome sagen mir irgendwas stimmt mit mir nicht. Ernährungstechnisch ist es top, sagen alle. Daher wand ich mich ja an euch. Und nun die neuen Werte und auf einmal sind alle...alles komisch und Hashimoto, könnte es sein. Ich weiß es nicht, er sagte es nicht. Nur Unterfunktion.

Subject: Re: NEU und brauche Rat-was hilft am besten bei diffusem Haarausfall
Posted by [Gaby](#) on Fri, 12 Oct 2007 14:01:35 GMT

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

Erworbene Schilddrüsenunterfunktionen sind am häufigsten Folge einer chronischen Entzündung der Schilddrüse. Dies nennt man Hashimoto-Thyreoiditis. Dies ist die wahrscheinlichste Ursache für deinen Haarausfall. Und wenn auch deine Mutter das hat, liegt es auf der Hand. Hier in diesem Forum gab es schon viele mit genau deinem Problem. Nach der richtigen Einstellung mit Hormonen wuchsen die Haare bei vielen wieder nach und das Problem hat sich gelöst. Nun solltest du dich an ein Forum wenden, was auf Schilddrüsenstörungen spezialisiert ist. Schau doch mal bitte hier: www.ht-mb.de

Man kann dir dort sehr kompetent raten, wie du nun am besten vorgehen solltest und welche Schritte als nächstes erfolgen müssen. Zu der ganzen Thematik müsstest du dich ein bisschen einlesen, denn all die Dinge, die du nun beachten müsstest, kann man nicht in zwei Sätzen formulieren. Auch Ärzte therapieren das manchmal ungenügend. Da ist es dann gut, wenn man auf fachkundige Menschen in einem Forum trifft die einem den ein- oder anderen wertvollen Tipp geben können. Ich würde dir dringend raten, dich erst zu informieren, bevor du die ersten Hormone schluckst. Gerade, wenn man mit Hormonen beginnt, sollte man umsichtig vorgehen. Die Dosis nicht gleich zu hoch ansetzen uvm.
