
Subject: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??
Posted by [butterblume](#) on Sun, 19 Oct 2008 01:42:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an alle,

ich bin zwar erst seit heute angemeldet, aber schon seit einiger Zeit "stilles Mitglied". Ich möchte Euch gern möglichst kurz meine HA-story erzählen und hoffe auf den einen oder anderen Tip diesbezüglich...

Ich, 28, weibl., leide seit ca. 5 Jahren an Haarausfall (ca. 150-200 Haare pro Tag). Ich habe schon so einiges probiert u möchte das mal kurz aufschreiben:

- subklinische Schilddrüsenunterfunktion; wird seit 3 Jahren behandelt (Thyroxon 75) => Werte jetzt o.k. (TSH ist bei 1,0); keine Antikörper (TPO-AK, Tg-AK)
- Trichoscan (vor 1 Jahr): 69% Anagen, 30% Telogen
- Eisen-, Zink- und Biotinmangel wurden mittels Blutanalyse festgestellt => habe ca. 6 Monate mit Absprache des Arztes alles eingenommen
- Regaine (5%) (6 Monate angewendet)
- elcranell (4 Monate)
- Priorin (2 Monate)
- Rheumadiagnostik: alle Werte im guten Bereich
- B-Vitamine u Magnesium eingenommen

Der Haarausfall ist laut Arzt eher diffus-bin mir aber nicht sicher, ob das stimmt, denn ich habe z.T. ziemliche kurze, miniaturisierte Harre im Schläfenbereich. Ansonsten keine richtig lichten Stellen. Wenn ich mir in die Haare fasse, habe ich immer mind. 5 in der Hand, auch wenn ich mir vorher ne Stunde die Haare gekämmt habe.

Die Pille (Belara) habe ich vor 8 Monaten abgesetzt, weil ich einen Hormontest machen lassen habe. Test war ok. Alle Werte in der Norm (z.B. Testosteron, SHBG). Allerdings wurde die Bestimmung schon 6 Wochen nach Absetzen der Pille gemacht (Ergebnis verfälscht?). HA hat sich nicht gebessert u auch nicht verschlechtert nach Absetzen der Pille.

Bisher haben all die genannten Maßnahmen nichts gebracht. Es gab nicht mal eine kurze Haarausfallunterbrechung, aber auch keine wirkliche Verschlechterung.

Ich weis einfach nicht mehr in welche Richtung ich jetzt weitermachen soll. Ist es doch eher ne hormonelle Sache (Ungleichgewicht..) oder durch die Vitamin- und Mineralstoffmängel begründet (Nahrungsergänzungen haben aber auch nix gebracht)?

Es wäre echt super, wenn Ihr mir ein paar Ratschläge/Tipps geben könntet!!! Vielen Dank schonmal im Voraus!

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??
Posted by [Franka](#) on Sun, 19 Oct 2008 06:45:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

das klingt fast wie bei mir. Also von der Dauer des Haarausfalls und ich nehme auch die Pille Belara. Allerdings glaube ich, dass bei mir um einiges mehr Haare ausfallen.
Wie lang hattest du die Pille genommen? Nimmst du sie jetzt wieder? In der Packungsbeilage der Pille Belara steht u.a. bei den Nebenwirkungen Haarausfall. Ich habe auch schon alles mögliche probiert und nichts hat bisher geholfen. Ich setze nun auch die Pille ab um zu sehen, ob es vielleicht von der Pille kommt. Allerdings muss man da einige Zeit warten bis man da was merkt. Kann gut mindestens 3 Monate oder mehr dauern, bis sich alles im Körper wieder einpendelt. Siehst du die Folgen vom Haarausfall nur im Schläfenbereich? Oder werden sie im allgemeinen lichter?

Liebe Grüße

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??
Posted by [butterblume](#) on Sun, 19 Oct 2008 09:16:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Franka,
Danke für Deine Antwort.
Belara nehm ich nicht mehr. Ich hab sie 8 Jahre genommen. Ich hab durch das Absetzen vor 8 Monaten keine HA-Besserung oder Verschlechterung bemerkt. Normalerweise ist es ja eine anti-androgene Pille und deshalb eher gut bei HA.
Wie gesagt, es hat sich nix geändert und deshalb nehme ich sie jetzt nicht mehr. Ich habe überlegt eine andere Pille zu probieren wie Valette oder so. Mal schauen.
Meine Haare werden allgemein lichter. Also der Zopf wird einfach dünner. Im Schläfenbereich ist mir eben aufgefallen, dass da die Haare gar nicht mehr so lang wachsen und immer wieder ausfallen.

Hast Du schon Regaine probiert? Mein Hautarzt und Gynäkologe sind der Meinung es ist das einzige was hilft. Es gibt da auch viele positive Erfahrungsberichte. Bei mir bringt's leider nichts... Hast du was mit der Schilddrüse?

Lg

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??
Posted by [@Alexandra@](#) on Sun, 19 Oct 2008 16:00:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallöchen, habe auch seit 2 Jahren Haarausfall, diffus und setz jetzt die Pille ab (vor ner Woche die letzte) will einfach sehn was mein Körper bzw. mein Kopf ohne Pille macht. Hast du echt keine Verschlechterung bemerkt??? Habe totalen Horror und es macht mir Mut wenn es jemand gibt bei dem es nicht zur Katastrophe wurde.
Habs auch noch mit der Schilddrüse, nehm aber noch nix, nur ne ganz leichte Überfunktion.
Bemerke auch diese kurzen dünnen Härchen die rausfallen und dann auch noch so verkrüppelte Haare die keiner identifizieren kann. Meine Mutter hat auch Haarausfall aber die hat

keine dünnen schwachen haare so wie ich.

denke manchmal das man es hinnehmen muss,alles andere ist verschwendete energie. ich hab innerlich schon mit so ner haarteil geschichte abgefunden,weiß nur noch net wann.

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??

Posted by [Franka](#) on Tue, 21 Oct 2008 13:53:25 GMT

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

Hallo,

also ich bin der Meinung das mein Haarausfall auch diffus ist, aber verstärkt am Oberkopf. Dort werden sie immer lichter bzw. sind es schon. Ich hatte schon 2 Bluttests machen lassen, bei denen wohl alles in Ordnung sei. Hatte dann längere Zeit Pantostin probiert, ohne Besserung. Regaine hatte ich ca. einen Monat genommen und hatte Panik wegen Shedding usw bekommen und hatte damals auch nicht nur gutes gelesen. Dann hatte ich es mit Biotin und Kieselerde probiert. Auch keine Besserung. Ich war dann beim Endo. und wollte dort nochmal eine Meinung einholen. Dort wurde gleich AGA gesagt, wie bei fast jedem. Es wurde mir nochmal Blut abgenommen und nochmal alles von A-Z sozusagen getestet. Am 3.11. ist dann die Auswertung und dann werde ich sehen, ob die irgendwas gefunden haben, was meinen Haarausfall verursacht oder ob ich mich mit AGA abfinden sollte. Wüsste halt nicht, was dann noch getestet werden soll/kann. Möchte aber ungern eine noch stärkere Pille nehmen und irgendwie weigere ich mich bei Regaine, keine Ahnung warum. Jedenfalls nehme ich seit Sa auch keine Pille mehr (Belara), ich habe sie abgesetzt. Denn irgendwas in meinem Kopf sagt mir, dass der Haarausfall auch was mit der Pille zu tun haben könnte. Auch wenn die Ärzte alle sagen, das kann niemals davon kommen. Aber warum steht es bei den Nebenwirkungen und warum liest man immer wieder was davon? Das macht keinen Sinn.

Wurde bei dir denn schon alles getestet?

Liebe Grüße

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??

Posted by [@Alexandra@](#) on Tue, 21 Oct 2008 16:04:25 GMT

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

bei mir wurde auch schon alles getestet,es heißt na klar auch AGA,wie bei allen. bei mir kommen halt leider viele faktoren zusammen:meine mutter hat damit probleme,mein bruder ,vater

.
schilddrüsenprobleme hab ich auch,also alles in allem bin ich geschaffen für haarausfall!!!!
aber mir ist auch so als könnte die pille negativ auf das alles wirken,bin heute den ersten tag pillenfrei,hab jetzt echt panik was passiert,noch stärkeren haarausfall halt ich nicht aus,dann fang ich wieder an und die kinderplanung ist abgeschlossen(hab ein kind)bin auch nicht scharf drauf pickel zu kriegen oder schmerzen bei der periode,wobei alles nicht so schlimm ist wie HA.,nur alles zusammen wär halt schon hart. mal sehn was kommt,werde dann berichten.

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??
Posted by [butterblume](#) on Wed, 22 Oct 2008 07:18:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Franka,
also ich glaube nicht wirklich dass das Pilleabsetzten was bringt... wie gesagt, bei mir hat sich nix getan. aber du kannst es ja probieren (hast du ja schon)... schreib auf jeden fall mal ob sich bei dir was verschlechtert oder verbessert hat.

warum nimmst du nicht mal regaine? wie gesagt, ich glaube auch, dass es am besten hilft... neulich in der apotheke hat mir die apothekerin auch gesagt, dass sie im gegensatz zu allen anderen präparaten gute erfahrungen mit regaine gemacht hat bei ihren kunden. als ich es probiert habe, hatte ich auch kein "shedding".

bei mir wurde auch schon alles möglich getestet (siehe 1. eintrag von mir). ich habe auch noch nen termin beim endo im dezember.
hast du nen tip was man da so testen lassen sollte (blutwerte?)

na denne

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??
Posted by [butterblume](#) on Wed, 22 Oct 2008 07:23:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Alexandra,

also ich hab echt keine verschlechterung beim pille absetzten bemerkt. probier es doch einfach mal. ich hab auch nicht mehr pickel bekommen (obwohl ich auch nie pickelfrei bin)...

ich bin halt auch am überlegen welchen einfluss die schilddrüsensache so hat. schließlich bringt so ne unterfunktion einen verlangsamten stoffwechsel mit sich. aber sollte sich das mit l-thyroxin nicht wieder einregulieren?

alles gute...

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??
Posted by [Franka](#) on Wed, 22 Oct 2008 11:18:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Butterblume,

also beim Endo. würde ich nicht sagen das soll getestet werden und das nicht. Normalerweise wissen die, was die testen müssen (sollten sie zumindest wissen). Da wird dann z.B. getestet, ob du irgendwelche Mängel hast wie Eisen usw., dann wird die Schilddrüse komplett getestet etc. Eigentlich kann man sagen, dass die alles testen, was mit Haarausfall in Frage kommen kann. Ich hatte bisher 2 Bluttests bei 2 verschiedenen Hautärzten und dort wurde immer gesagt

alles ok, wobei ich gesehen hatte, dass die nicht alles getestet haben (z.B. bei der Schilddrüse wurde einige Dinge ausgelassen). Das wird beim Endo. jetzt nachgeholt, also nochmal alles von A-Z sozusagen. Auf der einen Seite ist es gut, wenn die sagen alles ok, aber auf der anderen sage ich mir, dann hätte man wenigstens was man behandeln kann.

Warum hast du mit Regaine aufgehört? Hatte es nicht geholfen? Ich hatte es mal für ca. einem Monat genommen und zu große Angst vor den Nebenwirkungen bzw. dem Shedding. Ich traue mich da nicht so ran und ich hatte das Gefühl, dass meine Haare immer angeklatscht und so aussahen. Bei den paar Fusseln, die ich noch habe, fällt das halt schneller auf.

Liebe Grüße

PS: Gerne berichte ich dir, ob sich was bei mir verändert in Sachen Pille absetzen.

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??
Posted by [@Alexandra@](#) on Thu, 23 Oct 2008 10:31:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe ja im moment noch ne leichte überfunktion, hab auch mal ne zeit lang tabletten genommen, nix gebracht, muß nicht unbedingt was nehmen. artzt meint das es eh bald in ne unterfunktion übergeht, dann muß ich was nehmen. werd regelmäßig kontrolliert.
hab jetzt pille abgesetzt, werde dann berichten was sich tut, oder auch nicht tut.

Subject: Re: HA seit 5 Jahren-was kann noch helfen??
Posted by [Krümel](#) on Sun, 26 Oct 2008 22:01:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ...

Ich selber bin erst 13 Jahre alt, habe aber seit meinem 7. Lebensjahr Alopezia Areatata. Naja ich hab mich damit abgefunden ... ich mache auch gerade die DPC und meine Ärztin hat mir eine Adresse von einem Perückenladen gegeben. Die Krankenkasse bezahlt in meinem Fall auch einen bestimmten Geldanteil. Ich bekomme also eine Perücke. Also Ihnen konnte ich jetzt nicht helfen ...

Jenny
