
Subject: Hilfe...

Posted by [milli22](#) on Tue, 16 Dec 2008 19:25:55 GMT

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

Hallo zusammen!

Ich bin per Zufall hier auf das Forum gestoßen...und unglaublich froh "Leidensgenossinnen" gefunden haben!!

Ich bin 22 Jahre alt und hatte bis vor 4-5Monaten wunderschönen dicke Locken...aber seit August fallen mir mind.100Haare am Tag aus...ich war schon bei 2 Haus- und zwei Hautärzten, aber die haben bis auf einen "kleinen" Eisenmangel nichts gefunden! Den habe ich mit Tabletten schon längst wieder behoben!

Meine Hausärztin machte noch einen Hormonstatus und es kam heraus, dass mein Östrogen. Werte (bei mir: 7ng/l) etwas unter dem normalen liegt!

Jetzt nehm ich seit einer guten Woche eine andere Pille (von Yasminelle zu Yasmin gewechselt) und Crinohermal fem, das ist so eine Tinktur, die man auf die Kopfhaut macht...aber es wird eher noch schlimmer als besser...ich bin so verzweifelt!!

Hab eigentlich so viel um die Ohren, aber ich merke ich werde richtig depressiv und verliere meine ganze Lebensfreude...das ist so schrecklich!!

Kann es nach eurer Erfahrung an so kleinen Abweichungen bei Eisen und Östrogenen liegen, dass mir schon fast ein halbes Jahr so viele Haare rausfallen?

Wisst ihr wann der Östrogen-Spiegel sich bei Frauen wieder normalisiert und wann der Haarausfall aufhören könnte?

Hat es bei euch eine Besserung gebracht nachdem ihr euch die Haare geschnitten habt? Hab lange Haare und friesiere mir sie immer so hin, dass man nichts sieht...hab riesen Angst, dass wenn ich sie kurz schneide um die Kopfhaut zu entlasten man kahle Stellen sieht...

Fragen über Fragen...ich hoffe, ihr könnt mir helfen!!

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [Rose23](#) on Tue, 16 Dec 2008 20:17:55 GMT

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

Hallo mili,

hab 2 Fragen an dich:

Wielange nimmst du schon die Pille?

Wie sieht dein Eisenwert aus?

LG

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [milli22](#) on Tue, 16 Dec 2008 20:57:34 GMT

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

Danke für die schnelle Nachricht!

Ich nehme die Pille seit 4 Jahren (2 1/2 Jahre Petibelle und 1 1/2 Jahre Yasminelle und seit letzten Do nehme ich die Yasmin, weil meine Frauenärztin meinte, dass diese wegen dem Östrogenwert besser wäre) und laut meiner neusten Blutuntersuchung Anfang Dez ist mein Eisenwert ist 148ug/dl (normal ist ja 50-180) und mein Ferritinwert ist 38µg/l (normal ist 10-291)
Viele liebe Grüße!!

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [optima](#) on Tue, 16 Dec 2008 22:04:50 GMT

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

Hallo und willkommen,

Der Ferritinwert muss über 80 liegen um eine positive Wirkung auf das Haarwachstum zu haben.

Lies dir doch erstmal den Einsteigerthread durch und lasse alle relevanten Werte testen und stell sie dann hier rein.

Viel Erfolg

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [Rose23](#) on Wed, 17 Dec 2008 06:42:37 GMT

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

@Optima

Woher weißt du das mit dem Ferritin 80 Wert?

Ich hab einen Ferritinwert von 30, mir wurde nichts verschrieben

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [@Alexandra@](#) on Wed, 17 Dec 2008 07:01:55 GMT

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

hab auch die yasminelle genommen, vorher die yasmin, hab dann bei vielen gelesen das sie von der pille haarausfall bekommen haben.

kommt mir zwar komisch vor, hab sie aber trotzdem abgestezt, und mein haarausfall ist deutlich zurück gegangen.

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [milli22](#) on Wed, 17 Dec 2008 18:44:35 GMT

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

@ alexandra: Ab wann hat bei dir der Haarausfall aufgehört nachdem du die Pille gewechselt hast?

Nehm seit einer Woche die Yasmin und ich habe den Eindruck mir fallen eher mehr als weniger Haare heraus...

@ alle: Viele Dank für eure schnellen Antworten ..!! Ach, und habt ihr eine Ahnung wie man den Ferritinwert so schnell wie möglich wieder hoch bekommt? Helfen so Tricks wie Fleisch essen und nebenher viel Vitamin C trinken wirklich?

Viele liebe Grüße!!

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [optima](#) on Wed, 17 Dec 2008 23:02:30 GMT

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

Vom Arzt. Ist auch die Meinung vieler Haarexperten.

Dein Arzt kennt sich vielleicht nicht so gut (in puncto Haarausfall).

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [Rose23](#) on Thu, 18 Dec 2008 07:04:25 GMT

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

@Optima:

weißt du wie lange es dauert bis mein Eisenwert soweit hochklettert und wie hoch dosiert die Eisentabletten sein sollen? Scheinbar wusste mein Doc. das nicht mit dem Wert 80

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [@Alexandra@](#) on Thu, 18 Dec 2008 07:14:21 GMT

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

ich hatte unter beiden pillen den gleichen haarausfall,dewegen hab ich ja abgesetzt,sonst hätt ich das nicht gemacht.nach etwa 5-6 wochen wurde es besser,weiß natürlich auch nicht warum und wie lang es anhält aber ich hoff jetzt mal.

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [Rose23](#) on Thu, 18 Dec 2008 07:19:41 GMT

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

@Alex...

wie doll hast du denn noch HA? Wielange hast du die Pille genommen?

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [optima](#) on Thu, 18 Dec 2008 15:41:52 GMT

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

Also wegen der Dosierung der Eisentabletten: Keine Ahnung..
Was nimmst du denn im Moment, oder was hast du vorher genommen?
Zuviel ist auch nicht gefährlich.

Wie lange es dauert, kann ich auch nicht sagen. Ich nehme die Tabletten schon seit zwei Jahren und habe es auch noch nicht geschafft.

Die 80 sollten zumindest ein Ziel für dich sein. Am besten wäre, wenn du auf die korrekte Eisenaufnahme achtest. Keinen Kaffee/Tee/Milch ein bis zwei Stunden vor oder nach der Eisenaufnahme (das gleiche gilt auch für eisenhaltige Mahlzeiten).

Vitamin C Zugaben erhöhen die Eisenaufnahme.

Der Ferritinwert sollte auch regelmässig überprüft werden. Die Eisentabletten sollten aber ein oder zwei Wochen vor der Test abgesetzt werden, da das Ergebnis sonst verfälscht wird..

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [@Alexandra@](#) on Fri, 19 Dec 2008 12:06:57 GMT

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

also nach meinem 1 kind hab ich diese pillen insgesamt 5 jahre genommen,vor 2 jahren fing der HA an,so um die 120 am tag,jetzt sind es so ca 60-70 am tag.

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [Rose23](#) on Fri, 19 Dec 2008 12:11:15 GMT

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

@ Alex...

das ist ja eine super Verbesserung

Hast du denn den FA mal drauf angesprochen, ob es von der Pille kommen könnte? Meiner sieht die Pille nämlich nicht als Auslöser bzw. ist in dieser Hinsicht gar nicht kooperativ und macht mir eher Angst (das es dann ganz schlimm wird nach dem Absetzen..wobei schlimmer eigentlich nicht mehr möglich ist)

Lieben Grüsse,

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [@Alexandra@](#) on Fri, 19 Dec 2008 16:23:15 GMT

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

meine Frauenärztin meint auch das HA auf keinen fall von der pille kommen kann,sie meinte aber auch das nicht unbedingt ein schlimmer HA nach dem absetzten kommen muß,sie sagte da es bei mir durch die pille nicht besser wurde,wird wohl auch ohne nicht viel passieren.ein ewiges hin und her,ich wollte halt einfach mal wissen wie es ohne pille ist,wenns so bleibt nimm ich keine mehr,falls doch der horror HA einsetzt,weiß ich nicht ob ich das durchhalt,bestimmt fang ich dann aus verzweiflung wieder an.

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [Schnuffelchen29](#) on Fri, 19 Dec 2008 18:11:02 GMT

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

Also ich habe damals in der Panik auch sofort wieder mit der Pille angefangen - das war vor einem Jahr - und es hat nix gebracht. Ich denke wenn man erst einmal was durcheinander gebracht hat, braucht der Körper sehr sehr lange bis er sich wieder eingespielt hat. Der Haarausfall wurde nicht gesptoppt durch das erneute anfangen mit der Pille... die Haare sind mir ausgefallen ohne Ende...

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [milli22](#) on Mon, 26 Jan 2009 15:23:38 GMT

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

Hallo Zusammen!

Wollte mich zum einen bedanken, dass mir so viele geantwortet haben und ich durch das Forum generell so viele nützlich Informationen bekommen hab.

Will euch kurz berichten was ich alles geändert habe, vielleicht bringt es euch auch etwas:

Bei mir war das Problem wahrscheinlich hauptsächlich die Pille Yasminelle. Ich habe in verschiedenen Foren im Internet auch ähnliche Berichte gelesen...also, wenn ihr anfällig für HA seid, dann Finger weg von dieser Pille!!!

Ich muss gerade- obwohl ich die Pille gewechselt habe- noch eine Östrogentinktur einmal am Tag nehmen.

Was bei mir auch noch gut angeschlagen hat war/ ist das Haar- und Nageltherapeutikum pantovigar. Ist zwar echt lästig es drei Mal am Tag zu nehmen, aber irgendwie hatte ich den Eindruck, dass da Elemente und Mineralien drinne sind, die man evtl. im Alltag zu wenig zu sich nimmt.

Und ich habe mich, obwohl ich kein Fleischfan bin, gezwungen jeden Tag in irgendeiner Form Fleisch zu essen. Egal wie viel, die tierischen Eiweiße bringen viel mehr wie die Tabletten.

Bei der jetzigen Blutuntersuchung sind die Eisen und Ferritinwerte bei mir viel besser geworden.

Und ich habe meine Haare mind. 10cm schneiden lassen...es war zwar eine echte

Überwindung zum Friseur zu gehen, da mir so viele Haare ausgefallen sind und ich riesen Angst hatte, dass ich mich damit verschandele, weil man mit kurzen Haaren die evtl. lichtereren Stellen nicht mehr so gut kaschieren kann. Aber im Nachhinein denke ich, dass es richtig war die Kopfhaut zu entlasten.

Also, alles in allem merke ich eine Verbesserung. Früher sind mir locker bis zu 200Haare ausgefallen(wenn nicht noch mehr beim Haarewaschen)und jetzt fallen mir allerhöchstens noch 100Haare heraus. Meistens so ca 50 am Tag.

Wünsche euch allen viel Erfolg...!!!

Liebe Grüße, Miri

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [@Alexandra@](#) on Mon, 26 Jan 2009 19:26:13 GMT

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

was nimmst du denn jetzt für ne pille? ich hatte auch die yasminelle und auf den verdacht hin,der HA könnte davon kommen,vor drei monaten abgesetzt. bis jetzt ist alles in ordnung,hoff das bleibt so.

Subject: Re: Hilfe...

Posted by [milli22](#) on Mon, 26 Jan 2009 19:30:34 GMT

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

Ich nehme jetzt die Yasmin...das ist genau die gleiche Pille wie die Petibelle.
Schönen Abend
