
Subject: Trichoscan Ergebnis - Bin verzweifelt
Posted by [Supersabi](#) on Wed, 23 Sep 2009 21:11:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

seit ca. 4 Monaten verliere ich massiv Haare.. die ersten Wochen dachte ich noch es würde sich legen aber Pustekuchen. Als mein Pony dann nur noch aus Flusen bestand und sich die ersten lichten Stellen meldeten ging ich zum Arzt.

Nach einer Blutabnahme wurde bei mir ein niedriger Eisenwert festgestellt. (Eisenwert von 15) daher soll ich nun Eisentabletten nehmen.

Ausserdem wurde heute ein Trichoscan gemacht. Die Beratung war leider sehr schlecht, so dass ich etwas hilflos bin... meine Werte waren:

Ergebnis: 54% Anagenhaare und 46% Telogenhaare. Ausserdem war noch ein Wert bei 17... (Haardicke?) vorhanden.

Seine Reaktion war: Ohhhhhhh - das sieht nicht gut aus. Auf Nachfragen meinte er nur, meinem Haar fehlt irgendwas und ich solle meine Eisentabletten nehmen, damit der Wert über 70 kommt und dann sei das Problem behoben. Zur Unterstützung solle ich Regaine nehmen.

Was meint ihr dazu? ich habe schon soviel schlechtes von Regaine gelesen, andererseits bin ich wirklich verzweifelt.. habe mir jetzt noch Priorin geholt, schaden kann das sicher nicht, oder?

Vielleicht als Hintergrundinfo: ich bin 28 Jahre, und lebe seit ca. 15 Jahren vegetarisch (kein Fleisch Fleisch, und sehr wenig Käse, Milchprodukte..)
Die Pille nehme ich seit 14 Jahren (Cilest).

Viele Grüße und Danke

Subject: Re: Trichoscan Ergebnis - Bin verzweifelt
Posted by [LittleTweety](#) on Thu, 24 Sep 2009 06:41:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

also wenn dein Eisenwert (wurde der Ferritin-Wert abgenommen oder nur Serumeisen? Hol dir eine Kopie der Laborergebnisse) so niedrig ist, dann kann der Haarausfall am Eisenmangel liegen.

Mein Wert war vor drei Monaten bei 6 (Ferritin) aber es wird noch ewig dauern bis der Wert dort ist wo er hin soll (laut Arzt bei mindestens 100). Nach drei Monaten konsequenter Eisentabletteneinnahme müsste ich bei ca. 55 liegen. Das wird noch bis nächstes Jahr dauern....

Ja und das Trichogramm sagt ja lediglich aus, wieviele Haare in der Wachstumsphase und wieviele in der Ausfallphase sind.

Und da kann ich dir nur zu sagen, dass bei dir sehr viele in der Ausfallphase sind (Experten bitte vor). Das heißt der Haarausfall wird noch eine Zeitlang weitergehen.

Frag doch deinen Arzt ob du nicht Eiseninfusionen bekommen kannst. Dann bist du in knapp einem Monat mit dem Thema Eisenmangel durch.

Allerdings solltest du deine Ernährungsweise von fast Vegan wirklich auf richtig vegetarisch umstellen. Du brauchst ja auch Calcium, Magnesium und noch viele andere Vitalstoffe. Bei einer eisenarmen Ernährung wirst du immer Eisentabletten nehmen müssen.

LG

Subject: Re: Trichoscan Ergebnis - Bin verzweifelt
Posted by [Supersabi](#) on Thu, 24 Sep 2009 08:33:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

vielen Dank erstmal für deine Antwort! Da bin ich ja "fast beruhigt" zu wissen, dass es wirklich der Eisenmangel sein kann.

Auch der Ferritin Wert war wohl niedrig bei 19. (Für mich sind das bis jetzt alles böhmische Dörfer, da ich bisher noch nie Probleme mit "Mangelerscheinungen" hatte oder sie nicht wahrgenommen habe.)

Meine Ernährungs umzustellen ist leichter gesagt als getan... aber ich bemühe mich, meinen Morgen beginne ich jetzt z.B. mit 200g Magerquark mit Nüssen...

Wenn du schon über Monate Tabletten nimmst, merkst du schon eine Verbesserung?

Viele Grüße

Subject: Re: Trichoscan Ergebnis - Bin verzweifelt
Posted by [LittleTweety](#) on Thu, 24 Sep 2009 09:06:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

also Magerquark mit Nüsse hört sich aber stark nach Diät an. Sicher, dass du nicht mitten in einer Eßstörung steckst? Wie wäre es mal mit einem Ernährungsberater? Der kann dir sicher weiterhelfen. Frag mal bei deiner Krankenkasse nach. Die zahlt das meistens.

Naja, Verbesserung? Im Prinzip ja. Es fallen nicht mehr so viele Haare aus. Aber an manchen Tagen denke ich: na toll, es wachsen aber auch kaum Haare nach.

Ich werde abwarten müssen. Vor allem was sich mit meiner Schilddrüse ergibt. Eigentlich soll ich Hormone nehmen, aber ich wollte das noch mal von einem Endokrinologen bestätigen lassen.

Gruß

Subject: Re: Trichoscan Ergebnis - Bin verzweifelt
Posted by [Supersabi](#) on Thu, 24 Sep 2009 09:32:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu,

nein das hört sich vielleicht so an, ist es aber nicht. (Bei dem Gedanken muss ich schon fast grinsen - ich sehe wirklich alles andere als Essgestört aus)
Wenn ich Morgens was esse, ist es schon immer Müsli gewesen was anderes mag ich Morgens einfach nicht. Als Alternative nun eben Magerquark mit Nüssen oder Joghurt mit Früchten. Milch bekomme ich höchstens im Cappuccino runter... und Eier gehen nur, wenn sie irgendwo verarbeitet sind und ich sie nicht schmecke.

Ja da muss ich was tun - ich sollte mal wieder mehr Käse, den ich eigentlich mag, auf meinen Speiseplan setzen.

Was ich bei mir merke ist, dass mein Pony langsam ganz flauschig nachwächst. Meine Schilddrüse wurde übrigens wegen einer anderen Sache im Mai getestet und ist laut Hausarzt wohl OK.

Kann man zu einem Endokrinologen eigentlich auch ohne Überweisung gehen? Dann würde ich diesen vielleicht mal aufsuchen - vielleicht stimmt mit meiner Schilddrüse ja doch was nicht. Der Verdacht kam schon 2x auf, einmal weil ich immer Müde bin und mich schlecht konzentrieren kann und zum zweiten meinte mein Augenarzt ich soll sie überprüfen lassen, da meine Augen sehr oft sehr stark gerötet sind. (Trockenes Auge)
Aber wie gesagt, laut Hausarzt war die Blutuntersuchung OK und der Ultraschall auch...

Das bei dir schon weniger Haare ausfallen ist doch schon mal ein erster Erfolg! Der nächste Schritt kommt bestimmt. Ich drücke dir die Daumen!
