
Subject: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Sun, 22 Nov 2009 14:13:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo! hatte hier schon einmal einen eintrag gepostet (<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/2462/>) und habe immer noch das selbe problem. ich war mittlerweile auch schon wieder bei dem dermatologen, bei dem ich letztes jahr auch schon war. dieser nahm mir erneut blut ab und teilte mir die ergebnisse per telefon mit:

- zinkwert immer noch zu niedrig
 - ferritinwert immer noch zu niedrig
 - nebenniere unauffällig
 - hormone (unter pilleneinnahme (cyproderm)) normal
- (ich habe mir die werte leider nicht genau mitnotiert...)

ich muss zwar sagen, dass der haarausfall, im gegensatz zu den letzten drei jahren, am gesamten kopf nicht so extrem ist, aber vorne im pony und genau das macht mir total angst, weil dieser sich mittlerweile schon etwas lichtet. (laut dermatologe ist das meine "hauptproblemzone"...) dort habe ich auch immer noch leichte schuppen und ein ständiges spannungsgefühl... aber der dermatologen meint, ich brauche mir keine sorgen machen, dass dort nichts mehr nachwächst - er sagt, es wird wieder. nur bin ich langsam echt nicht mehr optimistisch...

noch dazu habe ich totale probleme mit meiner t-zone, da diese seit ein paar wochen ständig extrem fettet und sich das ins pony reinzieht... ich vermute mal, dass deswegen auch mehr haare ausfallen.

jetzt habe ich hier im forum gelesen, dass diese antiandrogenen pillen haarausfall auslösen können und ich mache mir da jetzt schon so meine gedanken. meine frauenärztin meint zwar, dass es nicht an der pille liegen kann, aber der vertaue ich langsam eh nicht mehr... ich muss auch sagen, dass ich die pille nicht immer regelmäßig genommen habe (ab und zu mal eine vergessen! aber meine FA meinte, das wäre nicht so tragisch...) und auch im september musste ich dreimal mit antibiotika behandelt werden, weswegen die wirkung der pille ja auch beeinflusst wurde...

meine fragen:

wenn der haarausfall an der pille liegt, was passiert dann, wenn ich sie absetze?

kann ich damit rechnen, dass es nach einer gewissen zeit besser wird?

hat die cyproderm die selbe wirkung wie die valette? (habe auf die valette vor ein paar jahren schon mal haarausfall bekommen...)

mein haarausfall hat in den letzten jahren eigentlich auch immer wieder aufgehört und mir ist jedes mal meine ursprüngliche haarfülle wieder nachgewachsen... kann ich davon ausgehen, dass es dann bei mir wirklich keine AGA ist (keiner in unserer familie (mutter, vater, oma, opa, uroma, uroma) hatte schlimmen haarausfall oder schütteres haar), sondern es wirklich nur an zink + eisen und eventuell an der pille liegt?

und kann es sein, dass durch meinen immer noch anhaltenden zink- und eisenmangel die wachstumsphasen der haare irgendwie verkürzt sind?

würde mich riesig über antworten freuen - bin echt verzweifelt!
einen schönen sonntag nachmittag wünsche ich.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Sun, 22 Nov 2009 16:58:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Vanilles

Wie hoch ist denn dein Ferritinwert ungefähr? Ich habe ja gehört, dass Eiseninfusionen besser anschlagen sollen als Tabletten. Wurde bei dir eine Eisenmangelanämie festgestellt? Ich nehme seit 2 Jahren eine antian. Pille (Diane, jetzt Belara) und kann nur sagen, dass diese bei mir keinen (vielleicht sogar eher einen negativen Einfluss auf mein HA hat) positiven Effekt bzgl. HA hatte, bei anderen kann das ja durchaus der Fall sein. Aber wenn bei dir vor Pilleneinnahme nur eine geringe Erhöhung Testosteron festgestellt wurde, frage ich mich warum du diese Pille überhaupt verschrieben bekommen hast, zumal du ja unter Eisenmangel littst und leidest. Ich hatte so mit 17, 20, 23 auch kurzzeitig HA, der ist aber immer wieder weggegangen und neue Haare wuchsen schnell nach, dieser HA stand aber eher im Zusammenhang mit dem vorherigen Absetzen der Pille. Also das Absetzen der Diane mit 17 hat bei mir extremen HA ausgelöst (büschelweise lagen die Haare auf Schulter, Rücken...), aber der ging eben auch wieder komplett weg. Daher habe ich auch Angst vor einem Absetzen, obwohl laut meiner Frauenärztin die Belara ja leichter (geringer dosiert) sein soll als die Diane. Vielleicht wäre es ja besser, wenn du erst einmal eine geringer dosierte Pille nimmst bevor du die Pille komplett absetzt. Ich habe die Pille auch nicht so regelmäßig genommen, meine Hausärztin meinte, dass sei nicht gut und könne einen bestehenden HA durchaus beeinflussen, meine Frauenärztin dagegen meinte auch, dass sei nicht so schlimm.

vlg leila

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Sun, 22 Nov 2009 19:40:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bezüglich dem Absetzen der Pille gibt es hier im Forum einige Beiträge, wenn ich die lese, bestärkt mich das jedenfalls mehr und mehr die Pille abzusetzen, auch um endlich mal meinen Hormonstatus überprüfen zu lassen; aber was nach dem Absetzen mit meinen HA passieren wird, keine Ahnung Hast du darüber mal mit deinem Frauenarzt gesprochen?

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Mon, 23 Nov 2009 07:13:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, ich habe schon oft mit meiner frauenärztin darüber gesprochen... meinen ersten haarausfallschub hatte ich auch mit 17 (bin jetzt 20) und da hatte ich eben die valette genommen und habe gelesen, dass diese haarausfall auslöst. daraufhin habe ich sie einfach selbst

abgesetzt, weil ich damals totale panik hatte. leider kann ich mich nicht mehr erinnern, wie es dann so weiterverlief... ich weiß nur noch, dass ich irgendwann wieder zu meiner frauenärztin bin, auf grund von haarausfall, woraufhin sie mir einen hormonstatus machte und meinte, dass die männl. hormone etwas erhöht seien, sie aber nicht glaubte, dass mein haarausfall daran liegt. aber um das wirklich auszuschließen, hat sie mir eben die cyproderm verschrieben...

es wurde aber irgendwie nicht besser und dann bin ich zu diesem dermatologen (in einer privatklinik - also musste ich, bzw. meine mutter, die behandlungen selbst bezahlen). der sagte mir dann, dass ich extremen zink- und eisenmangel habe - das war letztes jahr im august. daraufhin habe ich zink- und eisentabletten genommen und irgendwann im november war der haarausfall komplett weg. sollte dann die tablettten bis februar diesen jahres weiter nehmen und dann absetzen, meinte der dermatologe nach zwei weiteren terminen. allerdings hat er da nicht noch einmal eine blutabnahme gemacht, um wirklich zu sehen, ob die mangelzustände weg sind...

die nächsten monate (bis anfang september) hatte ich dann die schönsten haare, sie sind lang gewachsen, hatten ihre ursprüngliche fülle, waren weich und glänzten wunderschön - und dann ging die ganze odyssee wieder los... ich merkte erst, dass sie mir etwas mehr ausgingen, als sonst, dachte dann, dass es an der jahreszeit liegt und habe abgewartet. hatte dann eben dreimal mandelentzündung und musste antibiotika nehmen. dann wurden die haare wieder total trocken, glänzten nicht mehr und fielen eben büschelweise wieder aus. also habe ich wieder die zink- und eisentabletten genommen, weil das genau die selben anzeichen/symptome waren, die ich letztes jahr auch schon hatte und der dermatologe meinte auch, dass ich gut gehandelt habe, indem ich die selbst wieder angefangen habe zu nehmen.

der ferritinwert lag glaub ich irgendwo bei mitte 60 und der dermatologe meinte, dass der wert mindestens über 75 steigen muss! (60 ist aber schon gut, wenn man bedenkt, dass ich letztes jahr bei 11 lag...)

was mich aber wundert: ist mein eisenwert wieder gesunken? oder hatte ich überhaupt noch nicht die 75-marke erreicht? und wenn das so ist, wieso hatte der haarausfall letztes jahr urplötzlich wieder aufgehört?

ich hab' nur einfach totale angst, die pille abzusetzen, weil ich ja schon so viele haare verloren habe und wenn das dann noch schlimmer wird...

im moment vertrage ich auch irgendwie überhaupt kein shampoo mehr... (verwende überwiegend shampoos ohne silikon und habe die eigentlich immer gut vertragen.) ständig juckt mir die kopfhaut, habe schuppen und die haare werden gar nicht richtig sauber.

achja: mir ist auch irgendwie aufgefallen, dass ich in der pillenpause und die erste woche, in der ich die pille wieder nehme, irgendwie weniger haare verliere... je länger ich die pille dann aber nehme, desto mehr haare gehen mir aus. oder ist das nur einbildung?

sry, für den roman, aber ich bin so verzweifelt... der mist kommt schon seit über 3 jahren ständig wieder und ich habe das gefühl, dass mir kein arzt (vor allem meine FA) so richtig helfen kann/will.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Mon, 23 Nov 2009 07:46:16 GMT

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

ach übrigens: ich habe im beipackzettel von der cyproderm letztens auch gelesen, dass man diese pille nur so lange nehmen soll, wie die beschwerden bestehen und nach abklingen der symptome, soll man sie nur noch 3-4 zyklen lang nehmen und dann komplett absetzen und erst wieder nehmen, wenn die beschwerden wieder anfangen... allerdings nehme ich die pille schon seit 2 jahren und meine frauenärztin hat immer gemeint, ich solle sie lieber nicht absetzen.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Latisha](#) on Mon, 23 Nov 2009 11:10:28 GMT

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

[quote title=

achja: mir ist auch irgendwie aufgefallen, dass ich in der pillenpause und die erste woche, in der ich die pille wieder nehme, irgendwie weniger haare verliere... je länger ich die pille dann aber nehme, desto mehr haare gehen mir aus. oder ist das nur einbildung?]

genau so ist es bei mir auch. finde ich sehr sonderbar. hab ich hier schonmal von jemanden gehört...

weiß irgendjmd woran das liegt bzw. wie man dem entgegenwirken kann?

grüße

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Mon, 23 Nov 2009 12:03:57 GMT

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

pille wahrscheinlich absetzen.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Mon, 23 Nov 2009 16:53:42 GMT

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

Hallo vanilles,
bei mir habe ich bisher keine Schwankungen bezüglich des HA während/vor Pilleneinnahme feststellen können, habe aber auch nie speziell darauf geachtet. Hast du mal ein Trichoscan beim Hautarzt machen lassen, der Sinn dieser Untersuchungsmethode wird zwar oft angezweifelt, zumindest habe ich aber nun laut meinen Hautarzt anhand dieses Trichoscans sehr eindeutig diffusen HA und nicht erblich/hormonellen HA, obwohl sich mein Scheitel die letzte Zeit vergrößert hat, mein Arzt meint, die untere Kopfpattie wird halt vom oberen Bereich verdeckt, deshalb sieht man es oben mehr. Ob ich's glauben soll naja, es wäre jedenfalls schön .
Also ich habe ein Ferritinwert von 24, Eisen ist aber in der Norm, ich möchte aber trotzdem

Eisentabletten nehmen, sind deine verschreibungspflichtig? Und wie heißen die? Meine Haare sind nach dem Waschen immer total verfilzt, das habe ich aber erst seit dem ich den HA habe, ist das bei dir auch so? Würde nämlich gern wissen wie sich ein Nährstoffmangel auf die Haare auswirkt. Also ich mache jetzt jedenfalls bald eine Mesotherapie beim Hautarzt, es kostet zwar für mich als Studentin ein kleines Vermögen, aber was soll's; ich hoffe sehr, dass das hilft. Warum hast du eigentlich diesen Zink-, Eisenmangel? Isst du eher wenig, unregelmäßig, vegetarisch/vegan?

Lg

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Tue, 24 Nov 2009 07:55:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

trichoscan hatte ich schon vor ein paar Jahren, als ich das erste mal so schlimm haarausfall nach der Valette hatte, machen lassen und da hieß es "hormonell", worüber sich meine FA total aufgeregt hat, weil sie sich nicht vorstellen konnte, dass der Hautarzt das anhand vom Haarezupfen erkennt...

daraufhin habe ich eben die Cyproderm bekommen und als das partout nicht half, bin ich zu diesem Dermatologen und der sagte mir, nachdem er mit so einer Lupe auf meinem Kopf rumgeguckt hat, dass mir diffus die Haare ausgehen. Nach einem Bluttest kamen dann eben die extrem niedrigen Zink- und Eisenwerte (also Zink- und Ferritinspeicher waren so gut wie leer) heraus.

Also ich habe ein Ferritinwert von 24, Eisen ist aber in der Norm, ich möchte aber trotzdem Eisentabletten nehmen, sind deine verschreibungspflichtig? Und wie heißen die? Mein Eisen war auch immer in der Norm. Deswegen hat mein Hausarzt auch immer gemeint, dass meine Blutwerte tiptop sind - Krankenkassenärzte untersuchen nämlich z.B. nicht die Eisen- und Zink-Speicher, weil's zu teuer ist. Toll, oder? Habe ich von meiner Psychotherapeutin erfahren... die war auch mal Allgemeinärztin, allerdings keine Kassenärztin. Meine Eisentabletten sind nicht verschreibungspflichtig. Ich nehme die Ferro Sanol Duodenal und die sind wirklich gut verträglich. Ganz selten habe ich zwar mal richtig schlimme Bauchkrämpfe, aber das liegt dann wohl daran, dass ich nicht ausreichend O-Saft beim Nehmen getrunken habe.

Meine Haare sind nach dem Waschen immer total verfilzt, das habe ich aber erst seit dem ich den HA habe, ist das bei dir auch so?

Ja, ist bei mir auch so. (Deswegen weiß man nie genau, wie viele Haare man sich nun "ausgerissen" hat und wie viele ausgefallen sind...) und während dem Waschen fühlen sie sich im nassen Zustand total trocken und rau an... sobald sie dann trocken sind, sieht man, dass sie kaum Glanz haben und wenn man mit der Hand ganz leicht über die Haare drüberfährt, merkt man, dass die Spitzen total kräuselig abstehen. Bei mir kommt noch hinzu, dass ich ziemlich dicke (und eigentlich extrem viele) Haare habe, die schnell austrocknen... außerdem leide ich gerade im Herbst/Winter unter trockener, schuppiger Kopfhaut und nichts scheint zu helfen. (Anti-Schuppen-Shampoos erst recht nicht... da bekomme ich noch mehr Schuppen.) Der Dermatologe meinte, dass meine Schuppen eben auch an dem Zinkmangel liegen.

Würde nämlich gern wissen wie sich ein Nährstoffmangel auf die Haare auswirkt.

also, wie schon gesagt: genau die selben anzeichen (haare trocken, glanzlos, frizzig, etc.) hatte ich letztes jahr eben auch, woraufhin ich dann eben zu diesem dermatologen bin, weil die cyproderm scheinbar einfach nicht helfen wollte. und der hat mir dann eben diesen krassen eisen- und zinkmangel diagnostiziert.

Warum hast du eigentlich diesen Zink-, Eisenmangel? Isst du eher wenig, unregelmäßig, vegetarisch/vegan?

diese mangelzustände konnte sich keiner erklären. vor allem war mein zinkwert sowas von im keller - kein arzt kann sich bis heute erklären, wie man sowas schaffen kann. ich esse ganz normal, könnte ohne fleisch gar nicht leben (mein gutes rindersteak...). ich hatte nur mal eine zeit, in der ich urplötzlich, trotz dessen, dass ich normal gegessen habe, einfach so 10 kilo abgenommen habe und auch das konnte kein arzt sich erklären. seit über drei jahren stecke ich nun auch schon in einer depression (hatte probleme mit freunden, in der schule, etc.) und bin nun in psychotherapeutischer behandlung, wo natürlich auch mein haarausfall ein thema ist. da meine psychotherapeutin eben auch allgemeinärztin war, hat sie mir erklärt, dass die psychie ganz viel zink, eisen und einige andere nährstoffe verbraucht - durch die enzymbildung und die ganzen vorgänge im gehirn. ist die psychie dann natürlich noch total auf hochtouren, wegen der depression usw., verbraucht sie natürlich extrem viele nährstoffe und auch daraus kann ein mangel resultieren.

hm, am freitag habe ich nochmal einen termin beim dermatologen - hatte gestern mit ihm telefoniert, weil ich so verzweifelt war/bin, weil ich mir jetzt schon "einbilde", dass man die kopfhaut sieht. langsam drehe ich durch...

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Tue, 24 Nov 2009 07:57:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

achja: bei dem trichoscan hat mir dieser sch*** hautarzt nur an der seitenpartie haare ausgezupf - deswegen bin ich von dieser vorgehensweise auch nicht überzeugt. auch der dermatologe meinte, dass dieses trichoscan der letzte mist ist.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [LittleTweety](#) on Tue, 24 Nov 2009 09:01:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der niedrige Zinkwert könnte an Kryptopyrrolurie liegen.

Googel mal danach.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Tue, 24 Nov 2009 10:06:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!

Bei mir wurden beim Trichoscan auch hinten unten Haare abrasiert, also die Haare, die eigentlich gegen Testosteron/Hormone resistent sein sollen. Und unten habe ich mehr Haarausfall als oben. Es soll ja auch Mischformen geben: daher AGA mit diffusen HA, aber ich konzentriere mich jetzt erstmal auf die Diagnose diffus, auch weil es mir mit dieser psychisch viel besser geht, so habe ich die Hoffnung, dass es eine Ursache gibt, und wenn diese gefunden und behandelt, dann ist der HA auch umkehrbar...hoffentlich!!! Hast du deinen Ferritinwert unter Einnahme der Eisentabletten regelmäßig kontrollieren lassen? Und ist der Wert da gestiegen? Die Theorie über den Einfluss der Psyche auf den Nährstoffverbrauch ist interessant, ich bin diesbezüglich nämlich auch ziemlich labil, ich war auch schon in stationärer Psychotherapie, da wurde auch der Eisenmangel festgestellt. Nur wenn man denn irgendwelche körperlichen Symptome hat wie Müdigkeit, Schwäche, wenig Ausdauer etc. schiebt man es selbst bzw. die Ärzte immer auf die Psyche. Daß mit dem Sichtbarwerden der Kopfhaut ist und war für mich auch ein Schock, aber vielleicht schaust du auch zu kritisch hin, sprichst du darüber mit Freunden/Familie? Was sagen die? Ernst nehmen solltest du das schon, aber nicht reinsteigern. Das ist zwar leicht gesagt, ich beschäftige mich ja auch übermäßig mit dem HA, aber versuche es mal. Vielleicht kannst du es ja im Gegensatz zu mir

Lg

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Tue, 24 Nov 2009 11:14:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ich mich bei dieser AGA immer frage: ist das eigentlich ein schleichender prozess? also ich meine, wenn man so total gesund ist, keine mängel hat, o.ä. und einem nur auffällt, ohne übermäßigen HA zu haben, dass die haare dünner werden?

wenn ja, dann ist das bei mir nämlich wirklich nicht der fall... letztes jahr habe ich im august die zink- und eisentabletten therapie begonnen (da hatte ich schon zwei monate extremen haarausfall) und im februar beendet und alle meine haare kamen wieder - auch der dermatologe meinte zu dieser zeit, dass an meiner problemzone (geheimratsecken) extrem viele, kleine härchen nachkommen. und ich habe wirklich keine anderen mittelchen benutzt, sondern nur die tabletten und die pille, weil ich mich nicht mit dem gedanken anfreunden kann, mir irgendwas auf die kopfhaut zu schmieren... hab' einfach angst, dass sobald ich damit aufhöre, der ganze scheiss wieder losgeht.

Hast du deinen Ferritinwert unter Einnahme der Eisentabletten regelmäßig kontrollieren lassen? Und ist der Wert da gestiegen?

nein, habe ich nicht, weil ich dazu eben ständig zu diesem dermatologen hätte gehen müssen und bei dem muss ich jede sprechstunde, etc. selbst bezahlen. er hatte mir selbst dann, als ich im januar diesen jahres bei ihm war und berichten konnte, dass der HA seit ein paar wochen aufgehört hat, nicht noch mal blut abgenommen, was ich ziemlich sch*** fand... so konnte ich mir nie wirklich sicher sein, ob der mangel wirklich weg ist.

Nur wenn man denn irgendwelche körperlichen Symptome hat wie Müdigkeit, Schwäche,

wenig Ausdauer etc. schiebt man es selbst bzw. die Ärzte immer auf die Psyche.
die ärzte, bei denen ich sonst war, haben das auch immer getan und tun das heute auch immer noch - nur bei diesem dermatologen habe ich wirklich eine gute ansprechperson gefunden.
achja: neben dem haarausfall habe ich auch ständig kalte hände und füße, meine finger- und fußnägel und meine lippen laufen dann noch blau an und ich bin allgemein blass und schnell müde = eisenmangel. (hast du das auch?)
desweiteren habe ich eben diese starken schuppen und meine wundheilung ist mehr als schlecht = zinkmangel.
außerdem ist mein immunsystem ziemlich im eimer... hatte dieses jahr bestimmt schon 8 antibiotika-kuren wegen mandelentzündung.

Daß mit dem Sichtbarwerden der Kopfhaut ist und war für mich auch ein Schock, aber vielleicht schaust du auch zu kritisch hin, sprichst du darüber mit Freunden/Familie? Was sagen die?

also mit meiner familie kann ich fast nicht mehr drüber reden und wenn ich wieder zeige, wie viele haare mir ausgegangen sind nach dem waschen, etc., werde ich nur noch angemotzt. ich wüsste doch das ich HA habe und ich geduld haben muss, usw. meine mutter sagt immer: "wenn du bald keine haare mehr hast, kannst du eh nichts dran ändern, sondern musst lernen damit zu leben." sie versteht einfach nicht, dass mich das total belastet; ich mir das nicht vorstellen will, mit perücke herumzulaufen, etc. ich habe bis jetzt noch nichts in meinem leben erreicht, habe jetzt schule abbrechen müssen, weil es mir psychisch einfach nicht gut geht und eine ausbildung ist auch noch nicht in aussicht... desweiteren habe ich auch keinen freund. natürlich sagen sie auch immer: "ich sehe gar nicht, dass du HA hast. du hast so extrem viele haare, da braucht es eine zeit, bis man das wirklich sieht." ich weiß ja, dass es einem eh viel stärker auffällt, als dem umfeld, aber genau das ist es doch, weswegen es einem schlecht geht - man sieht es STÄNDIG...

in meinem leben hat bis jetzt nie etwas richtig funktioniert und immer musste ich mit irgendetwas kämpfen... jetzt gerade, während ich das schreibe, heule ich schon wieder, weil ich einfach nicht mehr damit klar kommen KANN und WILL. ich will nur, dass es aufhört... manchmal bin ich so extrem verzweifelt, dass ich kurz davor bin, mir alle haare abzurasierem...

Ernst nehmen solltest du das schon, aber nicht reinsteigern. Das ist zwar leicht gesagt, ich beschäftige mich ja auch übermäßig mit dem HA, aber versuche es mal. Vielleicht kannst du es ja im gegensatz zu mir.

naja, das ganze dominiert mein leben leider extrem. ich unternehme schon nichts mehr, weil ich weiß, dass ich meine haare stylen muss, wenn ich irgendwohin gehe... sie draußen offen tragen geht schon nicht mehr.

meine haare sind dieses jahr so lang und schön geworden und dann geht der ganze mist wieder los... und jetzt musste ich sie schon um 15 cm kürzen...

ich habe noch eine frage:

und zwar fallen mir in letzter zeit ein paar komische haare auf: sie sind ganz dick, etwas "krüppelig" und tiefschwarz - sie sind ganz anders, als meine normalen haare... was sind das für haare?

sorry für meine romane...

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Tue, 24 Nov 2009 11:19:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist ja interessant... kennen das die "normalen" hausärzte? oder muss ich da zu einem speziellen arzt, um das feststellen zu lassen?

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Tue, 24 Nov 2009 23:29:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Vanilles!

So ich habe mir jetzt noch mal alle deine Beiträge angeschaut in der Hoffnung dir einen Tipp geben zu können, aber ich bin ja hier auch kein Experte. Das mit den Antibiotika würde ich jedenfalls nicht unterschätzen, habe schon öfter gelesen, dass das HA auslösen kann. Übrigens habe ich auch ganz verkümmerte Mandeln (Zusammenhang HA?), das wurde aber erst diesen Sommer festgestellt, da ich (nachdem ich mich vegetarisch ernährt habe!-Eisen?) plötzlich und mehrere Wochen Rachenprobleme (Kehlkopf etc.) hatte, kein Fieber nur erhöhte Temp. und Schwindel, ich dachte schon ich hätte Kehlkopfkrebs (ich rauche) und habe mir geschworen, wenn ich diesen nicht habe, werde ich vortan immer zufrieden und glücklich sein ,naja der HA setze dann zu dieser Zeit ein und als der HNO-Arzt nur diese komischen Mandeln finden konnte war ich auch nicht mehr froh, wegen dem HA. Ich habe aber nur 3 Tage Antibiotika genommen und der HA war auch schon vorher so schlimm. Aber du hast das ja sehr oft genommen. Zum Verlauf des erblich bedingten HA habe ich auch gelesen, dass das schleichend vor sich gehe, aber bei vielen hier, die angeblich AGA haben sollen (It.Arzt) lese ich eher, dass der HA ziemlich schlimm ist, daher mehr als 100 Haare täglich und beim Waschen noch mehr. Also ich habe vor 3 Jahren sehr plötzlich HA bekommen, von einen Tag auf den anderen, mir ist das sofort aufgefallen, da ich vorher nie bzw. nur nach Pille absetzten HA hatte. Und der war zu Beginn glaube ich auch schlimmer, ist aber nie mehr weggegangen seitdem. Daher zur Zeit verliere ich sehr viele Haare (etwa 100) vorher waren es weniger, aber ich zähle die verlorenen Haare auch erst seitdem es mir schlimmer vorkommt. Die gesamten 3 Jahre (viell. nicht gleich zu Beginn) habe ich aber diese verfilzten Haare nach dem Waschen. Das mit den dunklen, verrunzelten Haar habe ich noch nicht so bei mir beobachtet, aber sowas weißes habe ich auch oben am ausgefallenen Haar.

Kalte Hände und Füße hatte ich früher ständig, aber zur Zeit sind die eher warm bzw. richtig heiß, vielleicht weil ich dieses Minoxidil nehme, aber ich bin auch eher blass, oft müde obwohl ich viel schlafe, als ich vor ein paar Monaten es mal mit joggen versucht habe, hat mich das richtig fertig gemacht (eine Art Schwindel), aber ich bin halt auch recht dünn und habe oft zu niedrigen Blutdruck. Hinzu kommt, dass ich mich überhaupt nicht organisieren kann, alles artet immer im Chaos aus. Ich kenne es auch, aus jeden kleinen Problem einen Weltuntergang zu konstruieren. Deshalb hat mich meine Familie wohl auch nicht gleich ernst genommen mit dem HA . Jetzt nachdem ich ihn schon öfter was vorgeheult habe geht es einigermaßen. Sprichst du mit deiner Psychologin über den HA und wenn, nimmt sie den HA als dein Problem ernst? Auch wenn man hier im Forum schreiben kann denke ich ist es wichtig, dass man mit Familie etc. darüber sprechen kann, auch wenn deine Familie glaubt du übertreibst mal wieder. Mach dich nicht so fertig, du bist erst 20, ich habe auch einiges abgebrochen, einiges auch beendet und jetzt

studiere ich erst mit 28, habe kein Geld, kein Freund, schluchz. Aber ich denke wenn der HA weggehen würde, wäre ich glücklich so wie es ist. Aber ich kenne diese Gedanken, ich denke sie auch ständig, irgendwie funktioniert nix in meinen Leben usw., aber irgendwas muss ja funktionieren denn ich lebe ja noch . Ich würde mir an deiner Stelle mal die Blutergebnisse schicken oder ausdrucken lassen, dass du die Sache besser einordnen kannst, vielleicht auch in Zukunft wenn der HA bestehen bleiben sollte oder er irgendwann wieder kommt. Aber du brauchst eben ein wenig Geduld, dieses schreckliche Warten könntest du überbrücken indem du versuchst (mit hilfe der Ärzte, wurde Schilddrüse untersucht etc.?) rauszufinden, warum du HA hast und indem du dir auf welche Weise auch immer etwas Gutes tust (Entspannung, Sport - sagt mein Hautarzt immer . Naja ich schau erst mal, dass ich die Ratschläge meines Huarztes beherzige und beende mal diesen Roman hier und gehe schlafen.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Wed, 25 Nov 2009 07:50:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit den Antibiotika würde ich jedenfalls nicht unterschätzen, habe schon öfter gelesen, dass das HA auslösen kann. Übrigens habe ich auch ganz verkümmerte Mandeln (Zusammenhang HA?), das wurde aber erst diesen Sommer festgestellt, da ich (nachdem ich mich vegetarisch ernährt habe!-Eisen?) plötzlich und mehrere Wochen Rachenprobleme (Kehlkopf etc.) hatte, kein Fieber nur erhöhte Temp.

ich habe auch ganz verkümmerte, zerklüftete mandeln und die sollten im august eigentlich auch raus... aber ich hatte im krankenhaus so eine panikattacke, dass sie mich gleich wieder heim geschickt haben. ./ (eine freundin wäre beinahe wegen mandel-op verblutet...)
im september hatte ich dann, kurz vor meinem englandaufenthalt, ganz schlimm mandelentzündung und mittelohrentzündung. die erste antibiotika hatte nicht gewirkt und ich sollte sie nach zwei tagen absetzen und eine stärkere nehmen (1000 mg). ich hab das dann in england durchgezogen und zwei tage, nachdem die packung aufgebraucht war und es mir wieder gut ging, habe ich so einen ekelhaften ausschlag bekommen. der juckte nicht, aber war ganz heiß und den hatte ich auch überall! (auch im gesicht, aber keine ahnung, ob er sich bis auf die kopfhaut gezogen hat...) war halt von der antibiotika...
zu dieser zeit hatte ich aber schon bemerkt, dass mir die haare wieder etwa mehr ausgehen... kurz darauf hatte ich dann eine leichte erkältung und darauf dann nochmal mandelentzündung + antibiotika.

Zum Verlauf des erblich bedingten HA habe ich auch gelesen, dass das schleichend vor sich gehe, aber bei vielen hier, die angeblich AGA haben sollen (lt.Arzt) lese ich eher, dass der HA ziemlich schlimm ist, daher mehr als 100 Haare täglich und beim Waschen noch mehr. genau das will ich nicht glauben. da muss noch irgendwas anderes mit einspielen, dass es wirklich so krass ist - wie z.b. ein mangel oder die pille, oder, oder, oder.

Also ich habe vor 3 Jahren sehr plötzlich HA bekommen, von einen Tag auf den anderen, mir ist das sofort aufgefallen, da ich vorher nie bzw. nur nach Pille absetzten HA hatte. Und der war zu Beginn glaube ich auch schlimmer, ist aber nie mehr weggegangen seitdem.
so war das bei mir auch, nur hat bei mir der HA eigentlich immer von allein aufgehört und die

haare wuchsen wieder - aber er kam halt immer wieder! und deswegen bin ich hauptsächlich zu diesem dermatologen, der dann ja eben zink- und eisenmangel feststellte.

Daher zur Zeit verliere ich sehr viele Haare (etwa 100) vorher waren es weniger, aber ich zähle die verlorenen Haare auch erst seitdem es mir schlimmer vorkommt. Die gesamten 3 Jahre (viell. nicht gleich zu Beginn) habe ich aber diese verfilzten Haare nach dem Waschen. also das habe ich nicht... wie gesagt, mein HA kommt eher so schubweise. ./ die letzten zwei jahre war es eigentlich auch immer mitte/ende november weg (an die jahre zuvor kann ich mich nicht mehr erinnern...), aber dieses jahr irgendwie nicht... die letzten tage habe ich je tag vllt so 20-30 haare verloren (habe bestimmt auch 4-5 mal pro tag gekämmt) und beim waschen sind es dann vllt so 100-120. du magst jetzt denken: "die übertreibt doch!" aber es ist eben so, dass das schon drei monate so geht und es bis vor zwei wochen viel, viel schlimmer war (auch 100 am tag, wenn ich sie nicht hochgesteckt getragen hätte) und was mich eben total beängstigt ist eben, dass es im pony besonders schlimm ist, gerade beim kämmen nach dem waschen...

Das mit den dunklen, verrunzelten Haar habe ich noch nicht so bei mir beobachtet, aber sowas weißes habe ich auch oben am ausgefallenen Haar. ich habe jetzt mal so ein haar ausgerissen und zeige das mal dem dermatologen am freitag - mal sehen, was der sagt.

Kalte Hände und Füße hatte ich früher ständig, aber zur Zeit sind die eher warm bzw. richtig heiß, vielleicht weil ich dieses Minoxidil nehme, aber ich bin auch eher blass, oft müde obwohl ich viel schlafe, als ich vor ein paar Monaten es mal mit joggen versucht habe, hat mich das richtig fertig gemacht (eine Art Schwindel), aber ich bin halt auch recht dünn und habe oft zu niedrigen Blutdruck. genau so ein typ bin ich auch: dünn, kaum "belastbar" und mein blutdruck ist auch viel zu niedrig. (habe deswegen auch öfter mal herzustolpern - vor allem im ruhezustand.)

Deshalb hat mich meine Familie wohl auch nicht gleich ernst genommen mit dem HA. Jetzt nachdem ich ihn schon öfter was vorgeheult habe geht es einigermaßen. meine eltern nehmen mich halt nicht ernst, weil sie meinen, ich würde total übertreiben und weil mein haarausfall eben IMMER wieder aufgehört hat und meine haare nachgewachsen sind. sie verstehen aber nicht, dass mich das, auch wenn es immer wieder aufgehört hat, auf's neue runterzieht, wenn es wieder losgeht, weil es dann eben immer so schlimm ist, dass ich meine haare abschneiden muss. es ist halt auch total sch***, ständig mit der angst zu leben, dass es wieder losgehen kann. ich will einfach, dass es endgültig aufhört und mich endlich mal für ein paar jahre in ruhe lässt...

Sprichst du mit deiner Psychologin über den HA und wenn, nimmt sie den HA als dein Problem ernst? also, ich bin noch nicht sehr lange in der behandlung (5 wochen oder so vllt) und deswegen kennt sie mich auch noch nicht so, aber sie nimmt es schon ernst. sie versteht auch meine ängste und ist total wütend auf meine eltern, dass sie das nicht auch verstehen. da ich eben schon seit mehr als drei jahren in einer depression stecke, sieht sie eben auch darin den grund meines HA. (wie ich dir schon erklärt hatte mit dem nährstoffverbrauch der psychie, etc.) wenn man psychisch so lange wie ich nicht so auf der höhe ist und dann noch ständig HA dazukommt, ist das einfach ein weltuntergang. sie hat auch gesagt, dass mein HA auch mit antibiotika zusammenhängen könnte, weil die

antibiotika ja zwangsläufig auch die magenschleimhaut angreift, wenn man das zeug so oft nehmen muss, wie ich das tat. deswegen wollte sie von mir mal eine stuhlprobe nehmen und die ganzen bakterien, etc. analysieren (sie ist allgemeinärztin, psychotherapeutin, homöopathin und eben auch auf magen/darm spezialisiert.), um zu gucken, ob ich vllt eine resorptionsstörung habe, weswegen dann auch die ganzen nährstoffe nicht richtig aufgenommen werden... aber das kostet eben auch ziemlich viel geld (120 € glaube ich). ich kann mir das selbst nicht leisten und meine mutter zahlt eh schon viel (dermatologe, tabletten, etc.) für mich, weswegen ich das auch nicht noch von ihr verlangen möchte.

Aber ich denke wenn der HA weggehen würde, wäre ich glücklich so wie es ist. so geht's mir auch, was glaubst du, wie ich die letzten jahre immer abgegangen bin, als ich festgestellt habe, dass mein HA weg ist! ich war wie ausgewechselt: ich habe wieder richtig gelacht, habe es genossen, mich zu stylen und meine haare zu pflegen, etc. meine eltern waren dann immer ganz entsetzt, wie schnell sich meine laune umgestellt hat und konnten es fast nicht glauben. und so ging's mir eben ganz doll letztes jahr, als ich wusste, ich habe eisen- und zinkmangel, also endlich ein grund, und als ich wusste: jetzt wird's besser! und es dann auch wirklich besser wurde und der HA weg war... und jetzt wieder dieser einschlag und ich stehe da und frage mich wieder, was der grund dafür ist, ob es wirklich nur zink- und eisenmangel ist...

Ich würde mir an deiner Stelle mal die Blutergebnisse schicken oder ausdrucken lassen, dass du die Sache besser einordnen kannst, vielleicht auch in Zukunft wenn der HA bestehen bleiben sollte oder er irgendwann wieder kommt. Aber du brauchst eben ein wenig Geduld, dieses schreckliche Warten könntest du überbrücken indem du versuchst (mit hilfe der Ärzte, wurde Schilddrüse untersucht etc.?) rauszufinden, warum du HA hast und indem du dir auf welche Weise auch immer etwas Gutes tust die blutergebnisse lasse ich mir am freitag auf alle fälle vom dermatologen mitgeben, weil meine psychotherapeutin die mal sehen wollte. hilfe kann ich von den ganzen ärzten, bei denen ich schon war, nicht erwarten... mein hausarzt, den ich eigentlich sehr gerne mag, wollte mich das letzte mal schon in eine psychiatrie stecken und nimmt meinen HA gar nicht mehr ernst. meine FA sagt auch ständig, es kann nicht von der pille kommen... und beim radiologen, wegen der SD, war ich auch schon: rechte seite leicht vergrößert - "symptome die die patientin schildert stimmen nicht mit den ergebnissen überein", sprich: meine SD ist i.o.

ich glaube, ich habe einfach panische angst davor AGA zu haben, weil ich mir wirklich nicht vorstellen will, wie ich aussehe, wenn ich überall diese lichten stellen habe. eine bekannte sagt immer zu mir: "einen schönen menschen entstellt nichts." aber ich finde mich einfach nicht so schön - ich war noch nie mit mir zufrieden. ich denke mir immer: wenn ich reich wäre, wäre vllt alles besser: ich könnte mir die besten ärzte leisten und selbst wenn die mir nicht helfen können, könnte ich mir die besten stylisten suchen, die mich herrichten (ob mit oder ohne perücke), etc. ich finde momentan einfach keinen ausgleich mehr... ich mache das schon das vierte jahr mit - das vierte jahr suche ich gründe, gehe von arzt zu arzt und selbst, wenn es aufhört, sucht es mich immer wieder heim. ich find's einfach unfair. meine mutter sagt immer: "andere haben krebs, sitzen im rollstuhl, blahblah." aber ich habe das alles nicht, ich habe HA und das reicht mir schon...

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Binne](#) on Wed, 25 Nov 2009 12:11:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Komme jetzt nicht dazu, eure Romane zu lesen, habe nur quergelesen und entdeckt, dass ihr irgendwann von Eisenmangel geschrieben habt und einen Wert von 24 genannt habt. Das ist viel zu WENIG!!! Da müsst ihr unbedingt was tun!
Ich hatte einen von 20 (Normwerte 18-150) und mein Doc sagte was von latenten Eisenmangel... ich nehme nun seit 6 Wochen Eisentabletten und mein HA ist fast weg
Ob es nun an der abgesetzten Pille liegt (valette) oder an den Schilddrüsenhormonen (bin noch am Einstellen, glaube eher es liegt am Eisen) kann ich nicht so genau sagen, aber von meinem HA Ausfall Schema könnte das mit dem Eisen echt hinkommen.
Angefangen hat der HA bei mir mit 17, nach einer krassen Diät und dann beschloss ich auch noch für Jahre ohne Fleisch lebe zu wollen... meine Ernährung war und ist nicht die dollste, von daher kann es gut sein, dass ich immer wieder Eisenmangel hatte, der den HA herbeigerufen hat

Der Ferritinspeicher muss auf jeden Fall bei mind. 50, besser ist 100 noch besser ist 150PLUS liegen!!!

Vielleicht ist das ja auch bei euch des Rätsels Lösung???

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Wed, 25 Nov 2009 12:57:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Komme jetzt nicht dazu, eure Romane zu lesen, habe nur quergelesen und entdeckt, dass ihr irgendwann von Eisenmangel geschrieben habt und einen Wert von 24 genannt habt. Das ist viel zu WENIG!!! Da müsst ihr unbedingt was tun! Ich hatte einen von 20 (Normwerte 18-150) und mein Doc sagte was von latenten Eisenmangel... ich nehme nun seit 6 Wochen Eisentabletten und mein HA ist fast weg
ja, ich hatte und habe eisenmangel... letztes jahr im august war ich bei 11, bei der letzten blutuntersuchung ende oktober diesen jahres war ich bei mitte 60 und der dermatologe meinte, es müsse mind. über 75 sein... wie ich auch schon geschrieben hatte, war mein HA letztes jahr im november urplötzlich vorbei (HA hat nach über 3 MONATEN tabletteneinnahme erst aufgehört... da wundert es mich, dass du bei einem wert von 20 und nach nur 6 wochen einnahme sagst, dein HA ist vorbei.) musste dann noch bis februar diesen jahres weiter die tabletten nehmen und dann absetzen... keine ahnung, ob ich jemals die 75-marke erreicht habe oder ob der wert im letzten halben jahr wieder gesunken ist. mittlerweile habe ich ja schon wieder HA und nehme seit knapp drei monaten wieder eisen (+ zink) und bis jetzt tut sich nicht wirklich was....

aber von meinem HA Ausfall Schema könnte das mit dem Eisen echt hinkommen. Angefangen hat der HA bei mir mit 17, nach einer krassen Diät und dann beschloss ich auch noch für Jahre ohne Fleisch lebe zu wollen... meine Ernährung war und ist nicht die dollste, von daher kann es gut sein, dass ich immer wieder Eisenmangel hatte, der den HA herbeigerufen hat. also, ich ernähre mich ausgewogen - bin auch kein vegetarier - und trotzdem hatte ich diesen

mangel. okay, ich hatte zwar mal ungewollt knapp 10 kilo abgenommen, obwohl ich normal gegessen habe, und bin seit 3 jahren in einer depression... vllt hängt mein mangel damit zusammen.

Der Ferritinspeicher muss auf jeden Fall bei mind. 50, besser ist 100 noch besser ist 150PLUS liegen!!!

150 erscheint mir doch extrem viel und davon habe ich auch noch nicht gehört.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Wed, 25 Nov 2009 15:15:27 GMT

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

Hallo vanilles,

Ja das mit den Vergleich mit anderen Krankheiten kenne ich, das hilft ein nicht wirklich weiter, meine Mutter hat denke ich zum ersten mal richtig geglaubt, dass ich HA habe, als ich ihr vor ein paar Tagen das Trichoscanergebnis mitteilte, jedenfalls wirkte sie zum ersten Mal irgendwie betroffen. Die Wahrscheinlichkeit, dass du mit 20 schon AGA haben sollst, ist eigentlich sowas von gering (hattest du schon was zu HA in deiner Familie geschrieben? Mutter, Großmutter, Vater...?). Ich finde es eher wahrscheinlich dass es bei dir psychisch, körperlich (Eisenmangel, Zink) und medikamentös bedingt ist (Antibiotika, Pille[?], das wahrscheinlich das eine das andere bedingt. Daher solltest du auch mit HA darauf achten, dass es dir (platt ausgedrückt) gut geht! Stelle doch mal aktuelle Blutergebnisse von dir hier rein, vielleicht kann dir dann einer der Experten hier helfen.

VLG Leila

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Wed, 25 Nov 2009 15:38:10 GMT

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

meine Mutter hat denke ich zum ersten mal richtig geglaubt, dass ich HA habe, als ich ihr vor ein paar Tagen das Trichoscanergebnis mitteilte, jedenfalls wirkte sie zum ersten Mal irgendwie betroffen.

ich weiß, das klingt komisch, aber: meine mutter musste mir die letzten drei jahre, während meiner HA-phasen, immer meine haare waschen, weil ich die menge der ausgehenden haare nicht mehr sehen konnte... dadurch hat sie mir auch geglaubt, dass ich HA habe, weil sie es selbst gesehen hat. aber sie meint trotzdem, dass ich immer übertreibe, vor allem eben, weil mein HA auch immer irgendwann aufgehört hat. "dann hast du halt mal wieder haarausfall - das geht schon wieder weg, du brauchst geduld!", sagt sie immer. ich bin nur leider ein mensch, der gerade mal 2% geduld hat und ich will einfach mal, dass es nicht ständig wiederkommt.

Die Wahrscheinlichkeit, dass du mit 20 schon AGA haben sollst, ist eigentlich sowas von gering (hattest du schon was zu HA in deiner Familie geschrieben? Mutter, Großmutter, Vater...?). also, bei uns hat keiner in der familie (bis hin zu uropa und -oma) glatze o.ä. (gehabt).

geheimratsecken sind stark vertreten (auch bei den frauen gibt es leichte), sagt meine mum, aber die sind nicht extrem und etwas, mit dem ich auch leben könnte. bei meiner mutter stelle ich nur in letzter zeit fest (sie ist 47), dass ihr scheitel etwas breiter geworden ist, aber sie hat auch probleme (hatte zysten in den eierstöcken, schmierblutungen, etc.) und werkelt deswegen auch mit einer pille (cerazette) herum. natürlich redet sie nicht so offen mit mir darüber, sie hatte es nur mal erwähnt. sie ist auch der typ, der sich sagt: "ich bin nicht krank. der haarausfall kommt und geht auch wieder. ich mache mir darum keine gedanken." es ist nicht so, dass sie's verdrängt. ihr fällt's auf, aber sie sagt sich halt, dass es schon wieder von alleine besser wird - ich wünschte, ich könnte so denken.

Ich finde es eher wahrscheinlich dass es bei dir psychisch, körperlich (Eisenmangel, Zink) und medikamentös bedingt ist (Antibiotika, Pille[?], das wahrscheinlich das eine das andere bedingt. ja, ich hoffe das ja auch... aber wie gesagt: mir macht das so angst, weil es im pony so schlimm ist. manchmal denke ich mir auch, wenn's nach dem waschen wieder so schlimm ist, dass ich vllt wirklich irgendwas in den shampoos nicht vertrage oder irgendwie meine kopfhaut oberhalb der stirn irritiert ist.

Daher solltest du auch mit HA darauf achten, dass es dir (platt ausgedrückt) gut geht! Stelle doch mal aktuelle Blutergebnisse von dir hier rein, vielleicht kann dir dann einer der Experten hier helfen.

gut geht's mir im moment wieder echt nicht... meine mutter meint auch, ich solle mich endlich mal um irgendeine kleine beschäftigung (400€-job) kümmern. würde ich ja gerne, aber mit meinem HA denke ich halt einfach immer, dass ich vllt ungepflegt aussehen könnte und fühle mich nicht wohl und deswegen habe ich auch keine große lust mehr, mich zu stylen. ist ein richtig schlimmer spleen.
blutergebnisse werden folgen!

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Wed, 25 Nov 2009 16:20:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!

Ich kann dir nur sagen, dass ein Zurückziehen, isolieren alles nur schlimmer macht. Mir geht es in der Zeit in der ich zur Uni gehe (mit großer Überwindung wegem dem HA) immer noch besser als wenn ich frei habe, dann beschäftige ich mich nämlich nur noch mit dem HA. Du musst dich ja nicht wer weiß wie stylen wenn du jobben gehst, auch wenn du dann nicht so gut aussiehst wie sonst, denke dir einfach der HA geht wieder weg, aber jetzt muss ich erstmal so rumlaufen und ihr könnt mich alle mal Obwohl ich vermute, dass anderen das gar nicht auffällt mit deinem HA/Pony. Überwinde dich denn die Ablenkung die du dir damit schaffst ist denke ich wirklich wichtig. Naja ich rede immer, aber ich selbst komme auch nicht voran, hänge schon den ganzen Tag hier im Forum rum und grübele

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Wed, 25 Nov 2009 17:27:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du musst dich ja nicht wer weiß wie stylen wenn du jobben gehst, auch wenn du dann nicht so gut aussiehst wie sonst, denke dir einfach der HA geht wieder weg, aber jetzt muss ich erstmal so rumlaufen und ihr könnt mich alle mal.

naja, ich bin ein ziemlich eitler mensch und gucke leider extrem auf mein äußeres... ich kann mich einfach selbst nicht ertragen, wenn irgendwas nicht an mir stimmt. ich gehe z.b. nie ohne make up aus dem haus, weil ich mich ohne einfach total hässlich finde. deswegen bin ich im moment auch irgendwie froh, dass ich nicht zur schule oder großartig in die öffentlichkeit muss. zuhause vermeide ich schon so gut es geht alle möglichen spiegel....

Naja ich rede immer, aber ich selbst komme auch nicht voran, hänge schon den ganzen Tag hier im Forum rum und grübele.

willkommen im club! bin auch schon den ganzen tag hier.

ich freue mich aber immer wieder, wenn man mir gut zuredet und ich versuche auch immer so gut es geht anderen zu helfen und irgendwie beizustehen.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Wed, 25 Nov 2009 17:50:35 GMT

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

So ich bin immer noch da ...

Ich kenne diese extreme Eitelkeit nur zu gut, ich trage zwar kein make up und laufe auch gerne und immer eher im legeren Stil durch die Gegend, man könnte daher eigentlich nicht vermuten, dass ich eitel bin, aber das ist eben mein Stil. Bezüglich meiner Selbstwahrnehmung habe ich immer so zwischen den Extremen "hmm ja ich sehe schön aus" und "ich sehe aus wie ein hässlicher Gnom" geschwankt, bis mir vor ein paar Monaten mal eine (heterosex.) Frau gesagt hat, dass ich ein sehr schönes Gesicht habe. Seit dem schwanke ich nicht mehr so. Jetzt differenziere ich da: ich habe ein Gesicht, das ziemlich ok ist, aber meine Haare sind schrecklich und wenn der HA nicht wäre, wäre ich ein rundum schöner Mensch he he

Tja es wäre doch mal schön, wenn eine Zeit kommen würde in der man mit sich zufrieden sein kann und ein halbkahler Kopf als Frau trägt mitunter nicht dazu bei

Aber ich habe schon einige junge Frauen mit sehr lichten Kopf auf der Straße gesehen, die waren ziemlich gestylt und sie sahen daher oder trotz HA doch recht schön aus. Nur ich habe seit dem ich meine man sehe meinen HA, keine Ambitionen mehr mich zu stylen. sch... Welt!

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Wed, 25 Nov 2009 18:22:18 GMT

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

Fazit: ich meine mit Mütze habe ich bei der Männerwelt noch ganz gute Chancen, aber was ist wenn ich die abnehme? Aber es geht nicht nur darum wie man da ankommt, sondern dass man bei den anderen Menschen als "Normalo" durch geht, früher dachte ich immer, ich müsse mich von den anderen abheben (aber nicht so mit HA sondern positiv) nun möchte ich einfach nur normal aussehen und nicht weiter auffallen. Jetzt verstehe ich die These von dem Streben des Menschen nach Normalität erst so richtig!

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Wed, 25 Nov 2009 18:22:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bezüglich meiner Selbstwahrnehmung habe ich immer so zwischen den Extremen "hmmm ja ich sehe schön aus" und "ich sehe aus wie ein hässlicher Gnom" geschwankt genau so bin ich auch... bei mir kann nur jeder, wie z.b. die eine gute bekannte, sagen was er will, von wegen "ein schönes gesicht entstellt nichts"... es bringt nichts.
(z.b. hasse ich meine nase total... wenn ich mir dann noch vorstelle, glatze zu haben mit DER nase - um gottes willen!)

wenn der HA nicht wäre, wäre ich ein rundum schöner Mensch
genau! das denke ich mir auch immer bei mir.

schaust du anderen menschen während deines HAs auch so extrem auf die haare? und empfindest du die ganzen shampoo-werbungen etc. im TV gerade zu dieser zeit auch extrem nervig?

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Wed, 25 Nov 2009 18:26:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

früher dachte ich immer, ich müsse mich von den anderen abheben (aber nicht so mit HA sondern positiv) nun möchte ich einfach nur normal aussehen und nicht weiter auffallen.
ach früher... früher war alles besser. vor vier jahren habe ich mich noch getraut die verrücktesten frisuren schneiden zu lassen, mit den buntesten haarfarben die es gibt - alle 6-8 wochen zum friseur, um was anderes machen zu lassen. jetzt ist jeder gang zum friseur eine tortour, ganz zu schweigen eben vom selbststyling.
manchmal wünschte ich, ich könnte die zeit zurückdrehen... am liebsten bis zu dem punkt, an dem ich die erste pille der pille genommen habe.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Wed, 25 Nov 2009 19:58:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das mit der Nase und den kahlen Kopf, he he. Meine Nase ist auch nicht so dolle, aber mittlerweile denke ich, könnte sie mein Gesicht nur einstellen wenn die Umrahmung (sprich: die Haare) fehlen würde; aber so sehr habe ich darüber noch nicht nachgedacht, da bist du mir ja um einiges voraus

Ach mich nerven eigentlich alle Menschen, die noch volles Haar haben, die Werbung im TV: man könnte meinen, dass sei ein bössartiger Hinweis für alle Menschen, die dünnes, wenig, kein Haar haben, aber da denke ich mir immer, die Personen, die dort dargestellt werden sind eh nicht authentisch, die tricksen doch was das Zeug hält.

genau so bin ich auch... bei mir kann nur jeder, wie z.b. die eine gute bekannte, sagen was er will, von wegen "ein schönes gesicht entstellt nichts"... es bringt nichts

Ja das kenne ich, und ich vermute mal wenn ich jetzt nicht den HA haben würde, wäre die Wirkung des Kompliments von dieser Bekannten auch schon wieder aufgebraucht gewesen. Aber ich denke, so war das bei mir oft: sobald ich mich (als der HA noch nicht sichtbar war) mal eine Zeit lang nicht mit meinem Aussehen beschäftigt habe, weil ich etwa eine superinteressante Aufgabe (Projekt u.a.) erledigen musste und dafür viel Zeit aufbrachte, war das immer ein super Gefühl, erst in solchen Momenten, in denen ich gewisserweise bei mir war und nicht bei meinem Aussehen, habe ich mich plötzlich ok bzw. schön gefühlt. Du musst dir also eine interessante Aufgabe suchen
Vielleicht ist der HA ja so eine Art Rache des Körpers, weil man ihn jahrelang immer so beleidigt hat

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Binne](#) on Wed, 25 Nov 2009 20:20:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wollte nur noch mal schnell was zum Eisen sagen...
Die Tabletten werden von jedem unterschiedlich verwertet. Manche brauchen einfach vielleicht ein wenig länger als andere, um ihren Speicher wieder aufzufüllen.
Bei manchen reicht es, wenn der Ferritinwert bei 40 liegt, bei anderen muss er bei 70 liegen, damit sich HA mäßig was tut.
Einige probieren auch versch. Tabletten aus, da manche Präparate nicht genügend vom Körper aufgenommen werden.
Ich habe durchaus im Eisenforum und auch im Schilddrüsenforum von einigen gelesen, deren HA nach nur einigen Wochen mit Eisentabletten besser wurde!
Ich für mich denke wirklich, dass mein HA durch das Eisen besser wurde, denn ich habe nun seit Mai wieder richtig krassen HA gehabt und nachdem ich seit 6 Wochen das Eisen nehme, merke ich eine deutliche Besserung! Das kann doch kein Zufall sein, oder?!?! Vielleicht bin ich in der glücklichen Lage, das Eisen ganz gut zu verwerten

Liebe Grüße!

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Leila30](#) on Wed, 25 Nov 2009 22:23:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Binne!
Vielen lieben Dank für deine Tipps. Da bei mir nun diffuser HA festgestellt wurde hoffe ich ganz stark, dass der HA vom Eisenmangel kommt. Ich habe auch ein Thema aufgestellt bezüglich der Eisenzentren, hier im Forum. Welches Eisenforum meinst du denn genau? Du hast mal geschrieben, dass du Plastulen einnimmst, gibt es davon verschiedene Sorten mit jeweils unterschiedlicher Eisenkonzentration, und wenn ja welche nimmst du dann? Hast du dein Ferritinwert während bzw. nach Einnahme der Eisentabletten mal wieder bestimmen lassen und ist dieser gestiegen? Hast du mit deiner Hausärztin mal über das Thema Eiseninfusionen gesprochen?

Ig Leila

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Binne](#) on Thu, 26 Nov 2009 05:57:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu

ich nehme Plstulen Eisen150mg, ohne alles. Gäbe es noch mit Folsäure.
Nä Woche wird mein Blut wieder abgenommen, ich bin gespannt
Eiseninfusionen macht mein Doc leider nicht , obwohl diese allergischen Schocks eigentlich nicht mehr auftreten... aber naja, ich probiere es erstmal so, diese Infusionen muss man ja auch idR selbst bezahlen.

Das Forum nennt sich www.ironforum.org
Da gibt es auch Beiträge zum HA und/ oder Eisenmangel und SD.. viel Spaß beim Stöbern

LG

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Thu, 26 Nov 2009 06:13:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

achso? das wusste ich nicht... naja, ich nehme bei mir ja eh eine resorptionsstörung an.
deswegen dauert das bei mir vllt mit den tabletten länger und deswegen hab ich wahrsch. auch probleme, die nährstoffe aus der nahrung richtig aufzunehmen.
naja, ich frage morgen mal den dermatologen, ob ich irgendwie höhere dosen zu mir nehmen kann... gerade das zink erscheint mir bei mir doch ein bisschen wenig.

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [Binne](#) on Thu, 26 Nov 2009 08:02:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieviel mg Zink nimmst du denn?
Ich nehme aktuell 45mg Zink.
Zink und Eisen auch NIE zusammen nehmen, da das Eisen sonst nicht aufgenommen werden kann!

LG

Subject: Re: Brauche ganz dringend Rat! :(
Posted by [vanilles](#) on Thu, 26 Nov 2009 10:46:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich weiß, dass man das nicht zusammen nehmen soll... allerdings habe ich gehört, dass eisen die zinkaufnahme hemmt.

kA, wie viel mg zink ich am tag nehme - nehme auf alle fälle 2 tabletten (mittags und abends)
zinkorotat 20.
