
Subject: Valette hat mir geholfen!

Posted by [Ally77](#) on Sun, 10 Jan 2010 13:14:51 GMT

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

Hallo Zusammen,

ich nehme seit September wieder die Pille. Vor ca. 2 Monaten bemerkte ich eine erste, leichte Verbesserung und seit ca. 4 Wochen kann ich sagen, dass mein HA nahezu weg ist.

Für alle, die meine Threads nicht alle durchgehen wollen, hier meine Leidensgeschichte nochmal in Kurzform mit den wichtigsten Eckpunkten:

- Nov 2007: Nuvaring abgesetzt, weil ich meinem Körper die Hormone nicht mehr antun wollte
- Dez 2007: Erstes Mal das Gefühl, ich würde mehr Haare verlieren. An Silvester erschien mir meine Frisur schon relativ kraftlos. Ich schob es auf den Haarschnitt
- Mrz 2008: Neuen Friseur ausprobiert, der mich auf meinen Haarausfall aufmerksam machte. Ab da achtete ich sehr darauf, zählte täglich die Haare und unternahm sehr viele Dinge, um den HA zu stoppen.
- Ab Mrz 08: El Cranell genommen.
- Ab Mai 08: Thyroxin-Dosis reduziert (Habe UF und zu dem Zeitpunkt einen sehr niedrigen TSH --> medikamenteninduzierte ÜF!)
- Ab Juli 08: El Cranell abgesetzt, dafür Priorin angefangen. HA verstärkte sich
- Ab Aug 08: El Cranell wieder angefangen. Auch den Nuvaring wieder angefangen. Thyroxin nochmal reduziert, da TSH immer noch nicht im grünen Bereich. Zusätzlich Eisen und Zink.
- Ab Sept 08: Statt El Cranell eine Kopfhautlösung vom HA-Ärzt verwendet. Außerdem: Mesotherapie einmal die Woche
- Ab Okt 08: Zu Tinktur, Eisen und Zink auch noch Selen dazu genommen. Mesotherapie Basisbehandlung zuende. Kein Effekt (siehe meinen Thread dazu). Tinktur nur noch jeden zweiten Tag.
- Nov 08: Darmreinigung wegen Candida-Nachweis im Stuhl. 1. Push-up-Sitzung Meso.
- Dez 08: Zweite Push-up-Sitzung Mesotherapie. Zusätzlich zu Tinktur, Eisen, Zink und Selen: Magnesium
- Jan 09: Tinktur wieder täglich verwendet
- Feb 09: Dexamethason 0,75mg vom Endokrinologen verschrieben, weil Östrogenwert sehr niedrig, dafür männliche Hormone im mittleren Bereich (nicht erhöht!)
- Ab Juni 09: Dexta ausgeschlichen, da kein Effekt, außer Gewichtszunahme und deutlich vermehrte Körperbehaarung. NEMs und Tinktur ebenfalls langsam reduziert. Außerdem: Keine Haare mehr gezählt!
- Ab Sep 09: Mit Valette angefangen. Sonst weiterhin nichts mehr gegen HA gemacht
- Ab Nov 09: Leichte Verbesserung des HA bemerkbar
- Ab Dez 09: Deutliche Verbesserung!

Ich leide (oder vielmehr litt) an diffusem HA. Meine Haare sind nachgewachsen, aber sind oft mit einer Länge von ca. 5-7 cm schon wieder ausgefallen. Außerdem waren die nachwachsenden Haare oft ziemlich fein und konnte natürlich niemals in ihrer Anzahl die ausgefallenen ersetzen. Ich hatte nie kahle Stellen, aber eine allgemeine Ausdünnung des Haarkleides. Mein Nacken war regelrecht ausgefranst und an den Seiten konnte man die Kopfhaut sehen, wenn ich einen Zopf trug (habe ich eigentlich immer). Später wurde dann auch der Oberkopf insgesamt

dünnere, sodass ich mir schon Streuhaare kaufen wollte. Ich schätze, dass ich um die 2/3 meiner Haare verloren habe, wenn ich meinen Pferdeschwanz jetzt mit Fotos aus dem Jahr 2007 vergleiche.

Im Schnitt habe ich ca. 50 Haare beim Kämmen, sowie 250 bis 350 Haare beim Waschen verloren. In "guten Zeiten" waren es nur 30 Haare beim Kämmen und 150 beim Waschen. Das waren aber ungefähr nur 3 oder 4 einzelne Wochen in der gesamten Zeit. Im Sommer letzten Jahres hatte ich einen so extremen HA, dass ich zu einem Perückenstudio gefahren bin, um mich beraten zu lassen. In der Zeit hatte ich für ca. 2-3 Monate beim Kämmen an die 200 Haare und beim Waschen an die 1000-2000 Haare. Dieser enorme HA ist m.E. aber durch meine unglaublich schlechte psychische Verfassung begründet, die ich in dem Zeitraum hatte. Ich hatte einen Nervenzusammenbruch und musste sogar Antidepressiva nehmen. Eine Mitschuld am Zusammenbruch gebe ich meinem HA, der mich zu dem Zeitpunkt schon 1,5 Jahre immense Kraft gekostet hatte. Dieser Zusammenbruch hat mir allerdings geholfen, mit dem HA abzuschließen. Mir ging es so schlecht, dass es mir sogar egal war, ob ich bald eine Glatze habe oder nicht.

Lange Rede, kurzer Sinn: Ihr seht, mir ging es wie vielen von Euch. Diffuser HA und kein Arzt konnte eine Diagnose machen bzw. jeder sagte was anderes. Weder Tinkturen, noch Priorin, noch NEMs, noch Mesotheapie, noch Sport oder Ernährung haben die leiseste Besserung gebracht. Ich habe lieterweise Blut auf alle möglichen Mängel testen lassen, ohne jemals einen konkreten Hinweis zu bekommen, was bei mir los ist. Ich habe 3 Hautärzte, 2 Frauenärzte, 2 Allgemeinmediziner, 1 Radiologen und 1 Endokrinologen aufgesucht, ohne, dass mir nur einer geholfen hätte.

Das einzige, was mir wirklich geholfen hat, war zum einen die Pille und zum anderen wahrscheinlich auch, dass ich alle Aktivitäten zur Haarstatusverbesserung aufgegeben und ich mit der Situation abgefunden habe. Seit einigen Wochen verliere ich beim Kämmen noch so ca. 10-20 Haare (Kämme nur morgens) und beim Waschen müssten es unter 100 sein. Kann ich nur schätzen, da ich ja nicht mehr zähle. Aber wie die meisten hier, können wir die Haarbüschel, die im Waschbecken und auf dem Badezimmerboden landen ja mittlerweile sehr gut einschätzen.

Ich weiß, dass die Pille nur eine temporäre Möglichkeit ist. Außerdem will ich in absehbarer ZEit auch Kinder haben und muss sie dann natürlich für einige ZEit aussetzen. Ich kann sie auch danach nicht ewig nehmen.

Aber ich bin so glücklich, dass ich meine HAare nun wieder ganz normal waschen, kämmen und sogar färben kann. Ich kann es nicht fassen, wie gut es tut, wenn man nicht mehr an die Haare denken muss, sondern sich langsam wieder freut, dass die Frisur Fülle und Glanz bekommt und einfach wieder besser sitzt!

Ich hoffe, denjenigen, die Angst vor der Pille haben oder sogar speziell vor der Valette, mit diesem "Roman" Mut gemacht zu haben.

Obwohl ich mich nicht mehr als HA-Patientin fühle, werde ich hier weiterlesen und auch gerne weiterhin über meinen Status, sollte er sich verändern, berichten.

Euch allen wünsche ich, dass es Euch bald auch wieder so gut geht wie mir, und Ihr den HA in

den Griff bekommt und wenn nicht, dass Ihr es schafft, in zu akzeptieren.

Liebe Grüße
Ally

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [LittleTweety](#) on Sun, 10 Jan 2010 16:18:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich sehe gerade, dass du LT nimmst und die Dosis verringert hast.

Hast du die wegen dem TSH verringern müssen? Geringer TSH, aber auch niedrige freie Werte bedeuten definitiv Unterfunktion. Ist der Arzt allerdings TSH-Orientiert, interpretiert er diesen niedrigen Wert dann als Überfunktion, was absolut falsch ist. Nur alle drei Werte zusammen haben eine Aussagekraft.

Wie fühlst du dich denn sonst so?

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [Ally77](#) on Sun, 10 Jan 2010 17:49:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ja, ich nehme LT. Seit über 12 Jahren schon wegen einer UF. Ich habe über 10 Jahre lang 125 Mikrogramm genommen, dann den Nuvaring abgesetzt, was zu einer medikamenteninduzierten ÜF geführt hat, was man am niedrigen TSH sehen konnte (0,05), aber natürlich auch an den ft3 und ft4 Werten. Wenn der TSH unter einem bestimmten Normwert ist, spricht man übrigens von einer ÜF und wenn er darüber liegt von einer UF (Du schreibst es umgekehrt - Versehen?).

Mir geht es seit der Anpassung des LT gut. Vor allem, jetzt wo der HA aufgehört hat, natürlich bestens.

Allerdings werde ich das LT jetzt wahrscheinlich wieder erhöhen mssen aufgrund der Pille. Habe leichte UF-Erscheinungen (Müdigkeit, Kältegefühl, Gewichtszunahme bei verringertem Appetit, leichte Schwellungen unter den Augen). Aber das kriegt man ja schnell wieder in den Griff.

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!

Posted by [LittleTweety](#) on Sun, 10 Jan 2010 18:36:18 GMT

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

Hallo,

und genau das ist nicht richtig. Sich nur auf den TSH zu beziehen ist absolut falsch.

Viele Hashimoto´s haben einen supprimierten TSH, was völlig normal ist. Das bedeutet keinesfalls eine Überfunktion. Von Überfunktion spricht man, wenn der TSH zu niedrig und die freien Werte zu hoch sind.

Nur der TSH sagt rein gar nichts aus.

Die Autoimmunerkrankungen zeigen sich ja leider immer schubweise. Das heißt, dass auch der Haarausfall schubweise kommt und geht. Und dementsprechend muss man ja mit dem LT arbeiten.

LG

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!

Posted by [lilli86](#) on Sun, 10 Jan 2010 19:32:03 GMT

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

ich war jetzt schon lang nicht mehr hier merk ich grad.

ist ja zunächst einmal klasse das dein HA aufgehört hat. wünsche dir natürlich das es so bleibt und die fleissig nachwachsen!!!

ich habe nicht so ganz mitbekommen was jetzt die ursache bei dir war.

da dein HA ja diffus ist/war gehe ich mal nicht davon aus das du aga hast oder ?

hört sich für mich nach SD an. fraglich ist aber das die valette dir dann geholfen hat. die SD bessert sich ja nicht dadurch. wenn du zuvie an männlichen hormonen hattest würde die pille helfen. aber die waren bei dir ja nicht erhöht wenn ich das richtig verstanden habe. dein niedriges östrogen: wie lange nach absetzen der pille oder des nuva rings wurde der festgestellt? wenn dein HA durch den niedrigen östrogen wert kam ist es klar das sie erstmal hilft.

lange rede gar kein sinn .worauf ich hinaus will. was war die ursache?

gruss

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!

Posted by [lilli86](#) on Mon, 11 Jan 2010 10:49:37 GMT

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

ich dachte immer ein erhöhter tsh bedeutet unterfunktion wenn die fts niedrig sindoder zuweit auseinander liegen. ist das falsch????? wird zumindest im ht-mb forum oft gesagt

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!

Posted by [gretchen](#) on Mon, 11 Jan 2010 14:59:12 GMT

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

hallo ally,

ich freu mich sehr für dich und hoffe, dass es bei dir so gut bleibt.

deine leidensgeschichte (incl. psyché) liest sich übrigens wie meine. auch vom zeitraum her. würde mich interessieren, wie es bei dir weitergeht. wenn sich bei mir einige wochen oder monate ne besserung (HA ~ 50 pro tag im gegensatz zu sonst 100-250) einstellt, fängt meist nach einigen wochen wieder der HA an.

ich nehme zur zeit natürliches östrogen und ein gestagen gegen den HA.

hast du mal dein androstendion bestimmen lassen während des HA?

ich hoffe, du berichtest weiter.

liebe grüße, gretchen

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!

Posted by [Ally77](#) on Mon, 11 Jan 2010 20:57:11 GMT

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

Hallo Tweety,

Hashimoto wurde bei mir ausgeschlossen. Ft3 und Ft4 immer mitbestimmt und anhand der drei Werte (TSH, FT3 und 4) die Dosis gewählt. Hier also alles im Lot.

LG

Ally

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!

Posted by [Ally77](#) on Mon, 11 Jan 2010 21:05:40 GMT

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

Hallo Lilli,

die Ursache wurde nie wirklich diagnostiziert Ich gehe von Östrogenmangel aus, da mein Östrogenwert (8 Monate nach Absetzen des Nuvarings) sehr niedrig war. Mit reingespielt hat sicher auch mein Stress, den ich lange hatte und der kurz vor HA-Beginn anfang (arbeitsbedingt) und den habe ich auch erst seit Sommer im Griff. Meine männlichen Hormone waren zu dem niedrigen Östrogenspiegel im mittleren Bereich, was z.B. auch durch Stress kommen kann. Insgesamt hatte ich dadurch ein hormonelles Ungleichgewicht, was übrigens aber kein Frauenarzt als bedenklich empfand, da alles innerhalb der Normwerte. Nur eine Endo sagte, der HA könnte daran liegen.

Mein HA war diffus, genau.

Die Schilddrüse war definitiv nicht die Ursache, da sie schon seit über einem Jahr wieder sehr in Ordnung ist und ich ja auch die 12 Jahre bis zum HA keine Probleme aufgrund der SD gab, obwohl meine Werte eigentlich immer eher zu niedrig waren (medikamenteninduzierte ÜF, mehr als 10 Jahre lang).

Hormone sind durch Pille "im Lot" und Stress ist auch quasi weg.

Hoffe, dass es jetzt gut bleibt.

LG
Ally

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [Ally77](#) on Mon, 11 Jan 2010 21:17:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,

danke

Bei mir war der HA in den ganzen 2 Jahren nie unter 100 im Durchschnitt. Ich würde sagen, ich hatte in guten Zeiten nur so um 120 (war aber sehr selten) und in schlechten Zeiten auch mal an die 300 im Durchschnitt (Waschen jeden 3. oder 4. Tag). Ich würde sagen, im Durchschnitt über die zwei Jahre gesehen, lag ich so bei 160-200 Haare im Tagesschnitt. Es gab zwei oder drei Wochen, wo ich mal auf nahe an die 100 gekommen bin, aber die waren vereinzelt alle paar Monate mal.

Jetzt habe ich zum ersten Mal mehrere Wochen am Stück keinen HA mehr. Zähle zwar nicht mehr, aber das kann man ja ganz gut einschätzen. Mein Haar fühlt sich auch ganz anders an und sieht anders aus. Viel, viel kräftige und glänzender. Die vielen, neuen Haare sehen auch viel stärker aus, als die, die mir während des HA nachgewachsen sind.

Mein Androstendion hatte ich damals auch testen lassen (wie gesagt war ich zum Zeitpunkt des Homrontestes 8 Monate lang "hormonfrei"). Er lag bei 0,05 (Referenzwert <2,2, 3. Zyklustag). Hilft Dir denn das natürliche Östrogen (ist das dann auch verhütend oder ist die Dosis zu gering?) und das Gestagen? Wie alt bist Du, wenn ich fragen darf? Ist bei Dir die Ursache des HA bekannt? Hast Du diffusen HA?

Wenn Du mehrere Wochen oder sogar Monate am Stück keinen HA hast (unter 50 ist ja kein HA) und dann wieder mehr, könnte es dann evtl. auch der saisonal- oder stressbedingter HA sein?

Liebe Grüße
Ally

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [gretchen](#) on Tue, 12 Jan 2010 06:38:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ally,

naja, ich denke für saisonalen HA habe ich inzwischen viel zu viel Haare verloren (~2/3) und nachwachsen tun sie natürlich auch nicht genügend.
sie fallen diffus aus (v.a. seitlich u. merklich auch am oberkopf ud nackenbereich), ganz wie bei

dir. denke auch, es hatte sich durch einen östrogenmangel eintwickelt. habe 7 jahre lang das implanon vetrhütungsimplantat gehabt, das verhütet ja nur über gestagen und ruft östrogenmangel hervor. hätte mir damals ggf auch mal einer sagen sollen.
ich bin jetzt 31 ud hab den HA auch seit nov/ dez. 2007.
die kombination wirkt verhütend, ja. ich hoffe sehr, dass es bei mir nciht wieder schlimmer wird, zumal es ganz sicher auch am stress (berufich und HA-bedingt) liegen kann.
was bei mir anders ist: mein androstendion ist viel höher als bei dir, was die sache sicherlich erschwert. unter der pille war es das aber nicht. hatte nur erhöhte werte, als ich versuchte, diese auszuschleichen (was ich erstmal nicht mehr tun werde).
was hat du übrigens getan um deinen stress zu reduzieren??? entspannungsübungen o.ä.
stressen mich nämlich noch mehr...bin ich wohl zu ungeduldig für...
mal sehen, wie es weitergeht...
liebe grüße, gretchen

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [Minu](#) on Tue, 12 Jan 2010 17:32:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ally,

vielen Dank für Deinen ausführlichen Bericht und toll, dass Du erfolgreich warst!

Habe meine Haar auch diffus verloren (schätze bisher 45%), und was Du schreibst, dass sie Dir in einer Länge von 5-7 cm bereits wieder ausgefallen sind und nur ganz dünn und spärlich nachgewachsen sind, trifft auch auf mich zu.

Aktuell nehme ich aber die Bella Hexal seit Mai 2009 (durchgehend seit Nov.), weil ich mich letztes Jahr nicht an die Valette herangetraut hatte, die nun bei mir im Schrank liegt...

Leider stellt sich bei mir nicht so recht der so sehnlich erhoffte Neuwuchs ein, außerdem verliere ich nach jeder Haarwäsche (4.-5. Tag) immer noch recht konstant 150 Haare, auch kurze. Sonst kann ich schlecht zählen, da ich immer offen trage... scheint aber momentan etwas weniger zu sein.

Das Stress-Problem habe ich allerdings auch, denn mittlerweile, egal wo ich hingehge, habe ich Angst Haare zu verlieren und werde schon recht panisch, wenn ich ein ausgefallenes Haar sehe, selbst, wenn es gar nicht von mir ist...

Sonst hatte ich eigentlich die letzten 6 Jahre nur Stress ohne Ende.
Ansonsten bin ich gesund (alles überprüft). Die Pille hatte ich bis dahin nie genommen, erst als bei mir ein zu hoher DHEAS Wert gefunden wurde.

Freue mich sehr, Deinen Bericht zu lesen, und hoffe, ich kann ebenfalls bald mal aufhören zu zählen!

@ gretchen: Bin genauso alt und frage mich, ob man in dem Alter auch ohne bisher Fremdhormone genommen zu haben, bereits Östrogenmangel haben kann?

LG an alle,
Minu

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [gretchen](#) on Tue, 12 Jan 2010 18:02:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ minu:
davon habe ich leider wenig ahnung...aber ich glaube nicht, dass das möglich ist, solange du funktionierende eierstöcke und nebennierenrinden hast.

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [knutschkugel88](#) on Tue, 12 Jan 2010 19:24:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallöchen..
also erst mal Glückwunsch, dass es bei dir besser wird
Das lässt einen doch hoffen!

Fände es toll, wenn du weiter berichten könntest, wie sich das entwickelt! Hab seit dem Sommer auch ziemlichen Haarausfall und meine Haare sind einfach nur noch licht und breiten Scheitel.. Nu ja, hab eine Tinktur vom Hautarzt bekommen, die bei der Apotheke angemischt wird und Zinktabletten..

Zusätzlich hab ich mal beim Frauenarzt angerufen, ob meine Pille die Ursache sein könnte, sie meinte ja und hab gewechselt.. Hatte die Minisiston, also eine androgene Pille. Jetzt nehm ich auch die Valette seit einem Monat (fang morgen das zweite Blister an).. Kann natürlich nach der ZEit noch nicht viel berichten, aber das sie bei jemanden schon geholfen hat oder hilft ist ja sehr positiv

Hattest du denn noch zusätzlich körperliche Symptome?

Wünsch allen noch viel Glück für´s neue Jahr

LG

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [Minu](#) on Tue, 12 Jan 2010 19:44:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,

schade, schien mir so...

Hoffe, ich nerve jetzt nicht...

Was sind denn die Vorzüge eines natürlichen Östrogens? Fallen dabei die Nebenwirkungen, wie schlechte Laune etc. weg? Um welches Gestagen handelt es sich?

So langsam habe ich nämlich genug von meiner Pille, da müsste sich nach 8 Monaten doch langsam mal was bessern...

Jetzt suche ich halt nach einer Alternative, in der großen Hoffnung nicht noch mehr HA zu bekommen.

Wie sieht es denn bei Dir unter Einnahme der Hormone aus?

LG Minu

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!

Posted by [Ally77](#) on Tue, 12 Jan 2010 19:53:03 GMT

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

Hallo Gretchen,

auf saisonal bin ich nur gekommen, weil Du schriebst, dass Du manchmal mehrere Wochen oder sogar Monate am Stück keinen HA hast. Das war bei mir nie der Fall. 2 Jahre permanenter HA...

Hast Du Dein Hormonbild auch mal einem Endo gezeigt? Wenn das Androstendion erhöht war, hat das evtl. ja auch eine organische Ursache...

Meine Maßnahmen zur Stressreduktion waren:

- Andere Einstellung zum Job. Klingt komisch und man weiß nicht, wie man das machen soll, aber das ist DER Schlüssel, wenn der Stress durch die Arbeit kommt. Ich habe gelernt, nicht mehr alles so ernst zu nehmen und auch nicht mehr alles sofort zu erledigen, sondern nur noch, wie ich es entspannt schaffe. Ich mache auch nicht mehr alles 150%ig, sondern "nur" noch 90-100%ig. Und der Witz ist, dass ich bisher nichts NEgatives gesagt bekommen habe. Mir macht die Arbeit jetzt viel mehr FREude.

- Ansonsten das Übliche: Sport, Ernährung, Entspannung und die Freizeit sinnvoll nutzen. Ich mache mit meinem Freund dazu Wochenpläne, sodass jeder genug Zeit für sich hat, wir unsere gemeinsame Zeit aber auch sehr sinnvoll verbringen.

Fing Dein HA an, als Du das Implanon abgesetzt hast oder was war bei Dir der Auslöser?

Liebe Grüße

Ally

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!

Posted by [Ally77](#) on Tue, 12 Jan 2010 19:59:11 GMT

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

Hallo Knutschkugel,

wenn Du einen breiten SCheitel hast, spricht das für AGA oder ist der Scheitel nur breiter, weil der REst auch extrem ausdünn? Warst Du auch mal bei einem Endo?

Bei mir war das Haar insgesamt ausgedünnt und in dem Zuge der SCheitel auch, aber nur etwas und in Relation zum Rest. Ich denke, er war nur ein oder zwei mm breiter, wenn überhaupt. Er war halt nicht mehr so schmal, wie eine Messerspitze, sondern eher leicht ausgefranst.

An körperlichen Symptomen hatte ich vor allem Stresssymptome, die aber auch durch ein Hormonchaos ausgelöst worden sein können. Einige körperliche Probleme, wie Schlafprobleme, Unruhe, Erschöpfung, schlechte Haut, Übelkeit/Darm/Magenprobleme etc. Ansonsten war ich auch insgesamt ziemlich schlecht drauf und gereizt, verzweifelt, traurig, fühlte mich gehetzt und ausgebrannt.

Wünsche Dir und allen anderen alles Gute!

Liebe Grüße
Ally

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!

Posted by [Ally77](#) on Tue, 12 Jan 2010 20:08:14 GMT

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

HALlo Minu,

150 Haare pro Wäsche sind doch aber eigentlich nicht so viel, vor allem, wenn Du nur alle 4 bis 5 Tage wäschst. Man sagt, dass man bis zu 250 Haare verlieren "darf" bei der Haarwäsche, wenn man nicht jeden Tag wäscht.

Bist Du sicher, dass Du HA in dem Sinne hast oder eher einen fehlenden NACHwuchs, also einen schleichenden Rückgang?

Man darf den Stress, der auch durch HA ausgelöst wird, nicht unterschätzen. Bei mir war es so, dass ich als erstes und als letztes am Tag daran dachte und immer zwischendurch - also dauernd. Er war immer präsent und hat mich echt depressiv gemacht und mir sehr vieles vermiest. 2 Jahre, die ich nicht so gelebt habe, wie es gut für mich wäre und das ist bitter. Seid es mir im Sommer so schlecht ging, kann ich das Problem HA viel besser relativieren und realistisch sehen.

Ich hatte im SOMmer, nach meiner Krise, einen so extremen HA (1000-2000 Haare beim Waschen, teils über 200 beim Kämmen) über Wochen. Dennoch hat es mich nicht mehr so runtergerissen. Ich nahm mir vor, mir die HAare abzurasierern, wenn es gar nicht mehr ginge, und mir eine Perücke zu holen, die man fest verklebt. Sylvie van der Vart ist das beste Beispiel,

dass das prima und super natürlich aussieht. Eigentlich muss man sich darüber nicht so starke Gedanken machen, denn es gibt ja optimale Abhilfe. Es gibt viel, viel, viel Schlimmeres.

Dennoch kann ich es natürlich absolut nachvollziehen, dass es EXTREM belastend ist, das Thema und ich wünsche allen Betroffenen hier, eine baldige Heilung.

Liebe Grüße
Ally

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [knutschkugel88](#) on Tue, 12 Jan 2010 20:21:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, man sagt ja schnell, dass der Scheitel dünner wird. Ich kann aber klar sagen, dass mein komplettes Haar sich verdünnt! Mein kompletter Oberkopf ist sehr licht und man sieht die Kopfhaut, meine Seiten sind dünn und alles halt! HATte noch nie ne dichte Mähne, eher immer dünne und feine Haare. Ich verliere auch nicht so viele Haare, wie du verloren hast. 1000 find ich schon eine sehr krasse Menge.

Bei mir sind das eher beim Kämmen jeweils morgens und jeweils abends um die 20-40 und wenn ich dazu wasche alle zusammen ca. 50-70! Aber bei meiner fehlenden Haardichte ist das auch nicht verwunderlich ! Mein Hautarzt meinte auch, dass ich anlagebedingten Haarausfall habe, aber der Zweite meinte, in meinem Alter kann man da definitiv noch was tun (bin 21)! Nun ja, beide haben meine Erwartungen nicht erfüllt. Es kam immer nur "oh, Sie haben ja sehr wenige Haare. Das ist definitiv anlagebedingt" oder "ja, das wird schon"..

Ne, beim Endo war ich noch nicht. Hab nächste Woche aber nach längerem Warten endlich einen Termin. Beim Bluttest beim Hausarzt und Hormontest beim Hautarzt war aber angeblich alles OK. Aber werd das ja dann nächste Woche sehen.

LG

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [lilli86](#) on Tue, 12 Jan 2010 20:51:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

laut ärzten gibt es keine diffuse aga..... nur mischformen. siehe ähnliche beiträge hier im forum oder haarerkrankungen .de expertenrat

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [gretchen](#) on Wed, 13 Jan 2010 06:34:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ minu:

die vorzüge des nat. östrogens hat dr. umbreit (bereits im ruhestand) auf www.haut-und-hormone.de aufgeschrieben. eine katastrophal wirkende hp aber die richtigkeit dessen wurde mir schon von drei frauenärzten bestätigt, denn das nat. östrogen muss verschrieben werden.

es handelt sich um chlormadinonacetat als gestagen.

die mögl. varianten sind auf seiner hp dargestellt.

unter der einnahme ist mein ha auf etwa 70 pro tag gesunken. glaube, viel tiefer komme ich damit aber nicht. trotzdem ein erfolg. außerdem hab ich zugenommen. ist halt viel östrogen und das macht hunger und wassereinlagerungen an den üblichen stellen .

@ ally:

die endos bei denen ich war fanden das androstendion zwar erhöht haben sich aber nicht weiter gerührt und die nebennieren schienen auch ok. soweit man das unter hormongabe überhaupt sagen kann....

dein anti stress plan klingt für mich vorbildlich! glaube, dazu müsste ich mir wohl nen anderen job suchen ...weniger mach ich auch. aber eher zwangsweise, weil mich der HA sehr belastet und die energie dann nicht mehr so da ist.

im urlaub ist es meist besser, da privat auch alles stimmt und ich die arbeit mal vergessen kann.

mein HA find nach den jahren mit implanon an. ich hab es daraufhin auch entfernen lassen. ob das allerdings der auslöser war, weiß keiner, denn parallel herrschte auch eisenmangel, meine schilddrüse musste komplett neu eingestellt werden und stress mit dem damaligen partner hatte ich auch etwas..

schwer zu sagen also. tippe aber mal auf implanon weil ich östrogenmangel (noch) gravierender finde als eisenmangel und stress. das mit der sd kann nicht so dramatisch gewesen sein, denn ich hatte über 10 jahre keine probleme mit der abgeblüht schlechten einstellung. nach eueinstellung hab ich mich praktisch auch permanent in ÜF befunden und das war sicher auch nicht so doll für die haare.

aber nun hab ich das problem und ich glaube bald, selbst wenn ich die ursache beseitige, wird es nicht mehr besser, weil da was angeschupst wurde

lg, gretchen

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [Minu](#) on Wed, 13 Jan 2010 17:08:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ally,

verglichen mit Deinen HA-Zahlen, scheinen 150 wenig, und ich bin auch heilfroh, dass es momentan "nur" diese Menge ist, bloß wenn ich mir meine Haardichte auf dem Kopf ansehe, verzweifle ich schon.

Außerdem gerate ich bei jeder Haarwäsche in Panik, wenn gleich im nassen Zustand sovieles auf einmal ausgehen.

Letztes Jahr habe ich mal über 280 verloren, davor leider nicht gezählt, nur bemerkte ich, dass ich innerhalb von 3 Monaten plötzlich 1/4 weniger Haare hatte. Der Rest muss in der Tat eher schleichend verlorengegangen sein. Allerdings haben mich sogar fremde Leute schon auf meinen Haarstatus hin angesprochen, als ich glaubte, ich hätte noch schönes Haar. (Muss wohl oben auf dem Oberkopf sichtbar gewesen sein, allerdings waren die Seiten noch wesentlich dichter.)

Was Du beschreibst, kenne ich zu gut... auch ich habe mir den ganzen letzten Sommer durch den HA vermiesen lassen. Habe mich nicht mehr getraut, schwimmen zu gehen, weil ich Angst hatte und mich geschämt habe, die Leute könnten mir im nassen Zustand auf den Kopf sehen.

Ich finde es ganz toll, dass Du in Anbetracht dieser enormen Verlustzahlen so stark geblieben bist, und es geschafft hast, damit fertig zu werden!

Den Gedanken an eine Perücke hatte ich auch schon häufiger, aber als endgültige Lösung über wer weiß wie viele Jahre noch, finde ich ihn doch eher erschreckend. Hoffe, dass bei mir noch mal was nachwächst, nur nach 6 Jahren bin ich eher im Zweifel.

Auf jeden Fall danke für die lieben Worte, und es tut gut, mit dem Problem nicht mehr so allein dazustehen!

Liebe Grüße,
Minu

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [Minu](#) on Wed, 13 Jan 2010 17:11:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,

vielen Dank für den Tipp!

Stimmt die HP ist einfach grauenvoll! Ich werde auf jeden Fall mit meiner Gyn. mal darüber sprechen.

Die Nebenwirkungen habe ich auch durch meine derzeitige Pille... von meinen Lieblingshosen musste ich mich bereits trennen.

Aber meine Haare sind mir wichtiger!

Werde mich wohl mal auf dem Gebiet "Hormone" schlau machen müssen...

Das heißt, Du bist ebenfalls noch auf der Suche der genauen Ursache?

Ich glaube schon noch, dass, wenn diese gefunden und beseitigt ist, zumindest ein Teil der verlorenen Haare wieder nachwächst...

Also hoffe, Du verlierst nicht den Mut!

Liebe Grüße,
Minu

Subject: Re: Valette hat mir geholfen!
Posted by [gretchen](#) on Wed, 13 Jan 2010 17:38:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo minu,

ja, genau,. die hosen...und alle andern denken, man hat sich einfach nimmer im griff...

ja, ich weiß noch nicht genau, woher der HA kommt,. ich schätze östrogenmangel und mittlerweile alles mögliche..

nein, man hat schon manchmal phasen in denen man hoft...meistens ist aber alles überschattet von dem HA thema...schade, ja und ich wünschte auch, ich könnte es einfach ANDERS machen..

liebe grüße, gretchen

Subject: ich muss jetzt echt mal unwissend fragen
Posted by [Ataba](#) on Thu, 14 Jan 2010 11:26:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weil ich immer wieder hier so Sätze lese a la "wildfremde Menschen sprechen mich auf meinen Haarstatus an"

Was sind das für Menschen? In welchem Zusammenhang sprechen die Euch an??

Ich selbst hab jetzt seit 2 Jahren Horror-HA. Und man sieht es auch. Aber angesprochen hat mich noch keiner.....

LG

Subject: Re: ich muss jetzt echt mal unwissend fragen
Posted by [Minu](#) on Fri, 15 Jan 2010 12:28:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba!

Ataba schrieb am Thu, 14 January 2010 12:26weil ich immer wieder hier so Sätze lese a la "wildfremde Menschen sprechen mich auf meinen Haarstatus an"

Was sind das für Menschen? In welchem Zusammenhang sprechen die Euch an??

Ich selbst hab jetzt seit 2 Jahren Horror-HA. Und man sieht es auch. Aber angesprochen hat mich noch keiner.....

LG

Passiert ist mir das jedenfalls auf einer längeren Zugfahrt in einem dieser abgetrennten Abteile. Ich hatte zwar nicht den Fensterplatz, aber direkt daneben, und es war wohl recht hell. Außerdem las ich ein Buch, also saß ich der Person mit gesenktem Kopf gegenüber. Gesagt hat sie einfach nur : "Sie kriegen eine Glatze."

Tja, da ich die Person nicht kannte, die es bei mir festgestellt hat, erlaube ich mir auch besser kein Urteil... Nur dass sie im Umgang mit ihrer Begleitung auch eine mir leicht peinlich direkte Art hatte, und Dinge äußerte, die nicht unbedingt für die Ohren der Mitreisenden bestimmt waren.

Zu dem Zeitpunkt habe ich meinen HA noch nicht wahrgenommen, bzw. ignoriert, weil ich noch einen richtig dicken Zopf hatte und eine tolle Länge mit dichten Spitzen (das war vor ca. 3 Jahren).

Nachdem ich es ihr gegenüber also abgestritten habe (und sie in Gedanken für verrückt erklärte), blieb sie aber hartnäckig bei ihrer Meinung und setzte noch hinzu. "Unten nicht, aber oben auf dem Kopf."

Daraufhin steckte ich meine Nase wieder in mein Buch und habe mich jeder weiteren Konversation entzogen.

Das ärgert mich momentan am meisten, weil das wohl genau mein Fehler war, sozusagen den "Kopf in den Sand zu stecken", wie es so schön heißt. Dann mache ich mir ständig Vorwürfe, nicht früher reagiert zu haben...vielleicht hätte ich so einige meiner Haare retten können.

Auch in der Firma, in der ich beschäftigt war, (das liegt mittlerweile 4 1/2 Jahre zurück) sagte mir die dort beschäftigte Putzfrau "Du hast Haarausfall. Überall finde ich Deine Haare." Damals führte ich es darauf zurück, dass ich einfach die längsten und auffälligsten Haare in der Firma besaß, und es demnach halt besonders auffällig sein musste, wenn wieder einige meiner langen dunklen Haare auf den hellen Fliesen lagen.

Sicher fragt sich jetzt jeder Leser hier wie man so dumm und ignorant sein konnte...

Ich versuche jedenfalls zur Zeit mich nicht länger zu verurteilen, und in Anbetracht der Tatsache, dass letztes Jahr kaum ein Arzt die Notwendigkeit zu handeln sah, hätte mich zu dem Zeitpunkt eh jeder von denen, die ich um Rat und Hilfe bat, bestenfalls nach Hause geschickt.

Mittlerweile habe ich das Gefühl, die Leute auf der Straße starren auf meinen Kopf, aber da ich in solchen Situationen meist den Blickkontakt meide, hat mich auch nie mehr direkt jemand angesprochen.

Freunde und Bekannte sagen meist nur "Sieht man doch fast gar nicht... Ist nicht so schlimm..." Aber da habe ich das Gefühl, dass sie mir nur gut zu reden wollen...

Ich weiß, dass ich dringend eine für mich akzeptable Lösung finden muss, damit ich mir zumindest nicht mehr den Vorwurf machen kann, ich hätte icht alles versucht. Oder einfach damit abfinden, aber das schaffe ich zur Zeit noch nicht.

Vielleicht seid ihr alle weiter oder habt bereits eine Verbesserung festgestellt, jedenfalls

wünsche ich euch das von Herzen!
Zumindest hoffe ich, dass niemand einfach nur den "Kopf in den Sand steckt"!

LG an alle,

Minu

Subject: Re: ich muss jetzt echt mal unwissend fragen
Posted by [Ataba](#) on Fri, 15 Jan 2010 12:55:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, ich bin bestimmt nicht "weiter" als Du. Ok, manchmal hab ich mittlerweile sogar einigerm.
"normale" Tage. Aber im großen und ganzen dreht sich alles um den HA.

Und auch ich vermeide oft den Blickkontakt und geh Personen aus dem Weg. Man versteckt sich
irgendwie. Und eigentlich ist das nicht richtig. Aber mein Status ist mittlerw. richtig gruselig.

Meine Frage bezog sich einfach auf die anderen Leute, die Dich anreden. Also fremde Leute.
Weil sowas ist mir noch nie passiert. Obwohl es offensichtlich ist.

Und KOMmentare a la "Ist doch nicht so schlimm, man sieht noch gar nix" von der lieben Familie
kann ich auch nicht mehr hören.

LG

Subject: Re: ich muss jetzt echt mal unwissend fragen
Posted by [Minu](#) on Fri, 15 Jan 2010 18:09:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

heute habe ich vermutlich einen eher schlechten Tag, weil ich gestern wieder meine Haare
waschen musste...

Glücklicherweise sind die meisten Leute wirklich diskret genug, einen nicht anzusprechen, nur
weil es so sichtbar ist, und ich eben auch leider bereits die Erfahrung gemacht habe, ist es mir
häufig unangenehm so über die Straße zu gehen.

"Sie kriegen eine Glatze." war ja nun auch einfach bloß eine Feststellung und nicht böse
gemeint, im Gegenteil, vielmehr hat man versucht, mich auf mein Problem aufmerksam zu
machen.

Jetzt im Nachhinein bin ich sogesehen dankbar, denn all den Ärzten, die ich aufgesucht habe,
die mich nicht ernst nehmen wollten, konnte ich anhand dieses Beispiels klarmachen, dass wohl
ein offensichtliches Problem besteht.

Klar versteckt man sich, wenn man sich nicht wohl fühlt, und in manchen Situation reagiere ich völlig anders. Es haben auch schon zwei Verkäuferinnen ganz offensichtlich über mich getuschelt. Worüber konnte ich nicht mitbekommen, aber natürlich dachte ich sofort an meine Haare. Gesagt oder getan habe ich nichts, aber in dem Moment wurden mir die Auswirkungen des HA auf meine Persönlichkeit erst bewusst.

Sicher habe auch ich "normale Tage", an denen ich bspw. shoppen gehe, aber wenn ich etwas ausprobieren mag, ist es mir schon unangenehm Sachen über den Kopf zu ziehen... aber ich kaufe mir dann extra etwas Hübsches, denn das lenkt manchmal ja ein paar Blicke ab. Außerdem ist es wichtig, sich noch was zu gönnen!

Wenn der Zeitpunkt gekommen ist, an dem ich nicht mehr so über die Straße gehen kann, werde ich mir wohl eine Perücke kaufen.

Da ich ja hier noch neu bin, und nicht alle älteren Beiträge gelesen habe... Darf ich fragen, ob Du ein Ursache für Deinen HA kennst oder vermutest, und was Du dann entsprechend dagegen versuchst?

Der Bericht von Ally hat mir zumindest einen kleinen Hoffnungsschimmer gegeben...

Noch habe ich nicht alles probiert, egal ob Meso, Regaine, eine andere Pille, vielleicht würde ich es notfalls sogar mit Finasterid versuchen, nur weiß ich momentan noch zu wenig, um alle Zusammenhänge erklären zu können (soweit das mit den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnissen eben geht).

LG Minu