
Subject: Was kann man alles machen?

Posted by [snickers](#) on Mon, 25 Jul 2011 09:21:13 GMT

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

Hallo zusammen,

auch wenn mein HA bereits vor über einem Jahr begonnen hat, habe ich erst seit ein paar Wochen angefangen, mich ernsthaft damit zu beschäftigen (vorher hab` ich einfach gerne verdrängt, bzw. dachte, dass es im Dezember aufgehört hätte).

Was ich besonders schwierig finde, ist, die richtigen Anlaufstellen, Ärzte und sonstiges zu finden. Natürlich muss jede für sich herausfinden, welcher Weg der richtige ist und in der Hoffnung/Verzweiflung wird sicher so einiges (und auch unnötiges) ausprobiert.

Was ich bisher gemacht habe war folgendes:

1. Termin beim Hausarzt:

Der hat, wie bei so vielen, Blutbild gemacht und nichts auffälliges gefunden.

Der TSH-Wert wurde dort übrigens beim 1. Mal nicht genommen.

Das passierte erst 1 Jahr später, als ich wieder deswegen und wegen anderen Symptomen wie Müdigkeit, Schlafstörungen, und auch wieder wegen HA dahin gegangen bin.

Wenn ich es besser gewußt hätte, würde ich sofort TSH und fT3 und fT4 nehmen lassen.

2. Leicht erhöhter TSH-Wert von 2,4 beim Blutbild, also ab zum Nuklearmediziner:

Mein Hausarzt fand eine weitere Untersuchung der Schilddrüse völlig unnötig. Ich habe auf eine Überweisung zum NUK bestanden, um das abklären zu lassen.

Dort wurde Ultraschall gemacht und Blut abgenommen. Diesmal werden TSH, fT3, fT4 und Antikörper genommen. Ergebnis erst diese Woche.

3. Termin beim Endokrinologen:

Ist erst in 3 Monaten, daher war ich vorher beim NUK. Hier weiß ich also: frühzeitig Termin machen, man kommt als Kassenpatient eh erst in einigen Wochen dran.

4. Termin beim Hautarzt (bereits letztes Jahr und Anfang diesen Jahres):

Ich war bei 3 unterschiedlichen Hautärzten, die sich a) überhaupt nicht auskannten, mir nur einen Trichoscan aufschwatzten, eine Mesotheapie anboten und ansonsten eine Überweisung zur Derma-Ambulanz in ein Krankenhaus gab.

Und den super Tipp, einfach mal Eisen, Zink und Vitamine zu nehmen (ohne jegliche Untersuchung!).

Morgen gehe ich in eine Haarklinik als Selbstzahler, da der Termin in der Derma-Ambulanz ebenfalls erst im Oktober ist.

Dort werde ich aufgrund meiner Beschwerden auch noch versuchen, eine Histaminintoleranz abzuklären. Also...

5. Termin beim Allergologen/Hautarzt Nr.2:

Da ich immer wieder juckende Quaddeln, Juckreiz am ganzen Körper und nach fast jedem Essen Magenschmerzen habe, werde ich mich auf Histamintoleranz "checken" lassen.

Lebensmittelallergien sind nach einem Allergietest Anfang des Jahres ausgeschlossen, Heuschnupfen hatte ich schon extrem von klein auf, allerdings seit 2 Jahren wieder sehr stark. Seit Jahren führe ich immer wieder mal über mehrere Wochen hinweg Buch über das, was ich gegessen habe und konnte nie einen Zusammenhang zwischen den Quaddeln und dem Essen herstellen.

Sie kamen einfach mal so, Stunden nach dem Essen und ich wußte, ich hatte nichts gegessen, was ich nicht schon öfter gegessen hatte. Daher erst jetzt der Verdacht auf HIT. Vielleicht bekomme ich ihn auch dazu, meinen Mikronährstoffhaushalt zu testen. Wenn schon nicht alle Werte von der Kasse bezahlt werden, dann doch vielleicht ein paar. Den Rest werde ich selber zahlen müssen.

6. Suche nach einem Arzt/Heilpraktiker, der sich mit bioidentischen Hormonen auskennt: Ich will die Pille absetzen. Und ich glaube allmählich, dass alles zusammen bei mir letztendlich zum HA und der "schlechten Laune", den Schlafstörungen und vor allem den unangenehmen Schweißausbrüchen geführt hat. Da sowohl die Schilddrüse, als auch Histamin und vor allem die Pille in Wechselwirkung zueinander stehen, glaube ich, dass da nicht nur eine "Baustelle" ist, die man beseitigen muss.

Die HP, die ich gefunden habe, arbeitet mit bioidentischen Hormonen und kann auch eine Mikronährstoffanalyse machen, falls das der Hautarzt nicht machen will/kann. Bei ihr werde ich auch einen Hormon-Speicheltest machen lassen.

7. Termin beim Gynäkologen:

Der gehört sicherlich eigentlich zu den ersten Terminen, die man machen sollte. Da meiner aber nach 4 pillenfreien Monaten, in denen der HA begann, nur die super Idee mit einer stärkeren Pille hatte und beim zweiten Besuch mir wieder eine andere geben wollte, hat mir dieser Termin gar nichts gebracht.

Ich habe mir einen Gyn mit endokrinologischer Erfahrung gesucht, dieser Termin ist allerdings auch erst in 4 Wochen. Am besten wäre natürlich noch einer, der mit bioidentischen Hormonen arbeitet, aber da konnte ich in meiner Nähe nichts finden. Auch hier gilt: frühzeitig einen Termin machen!

Das waren die Dinge, die ich bislang unternommen habe.

Wie gesagt, ich bin noch ganz am Anfang meiner Bemühungen und warte gespannt auf Termine und Ergebnisse.

Hätte ich das ein oder andere jedoch schon eher gewußt, wäre dieser Prozess bestimmt schneller gegangen.

Ach ja, und lesen, lesen, lesen. Ich habe festgestellt, dass man sich (leider) selber informieren muss und sich nicht (nur) auf Ärztediagnosen verlassen darf. Das kann ich jeder hier nur raten.

Vielleicht hilft das der ein oder anderen, etwas schneller an Informationen zu kommen. Es muss ja auch nicht alles auf jede zutreffen, ich habe nur für mich diesen Weg jetzt eingeschlagen und werde versuchen, eine Baustelle nach der anderen (oder auch parallel) abzarbeiten.

Was habt Ihr denn noch für Untersuchungen/Bemühungen unternommen?

LG
snickers

Subject: Aw: Was kann man alles machen?
Posted by [flame](#) on Mon, 25 Jul 2011 11:23:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo snickers,

vieles von dem, was Du erzählst, habe ich auch schon durch (Hausarzt, Endokrinologe, Dermatologe, Gynäkologe).

Dann habe ich es noch mit Homöopathie versucht (reinstes Desaster) sowie mit Akupunktur (hat leider auch nicht geholfen).

Im Verlaufe von über einem Jahr habe ich auch diverses oral verabreichte Zeugs versucht: Schüsslersalze, Orthomol und ähnliches, kolloidales Silicium, und was weiß ich noch alles an Nahrungsergänzungen.

Aktuell habe ich einen Versuch mit Mikronährstoffen laufen - will darüber aber erst näher berichten, falls ich Erfolg damit habe. Momentan mache ich wieder mal eine miese Verschlechterung durch und könnte einfach nur noch kotzen.

TSH, fT3 und fT4 waren bei mir in Ordnung, die Hormone auch.

In einer Haarklinik war ich nicht - mir sind da aber auch keine Fälle bekannt, die durchschlagende Erfolge damit erzielt haben. Das Gleiche gilt offenbar auch für die AC-Therapie, die so wundervoll beworben wird.

Quaddeln etc. habe ich nicht, aber auch nie eine evtl. Histaminintoleranz abklären lassen, sonstige Allergien auch nicht.

Bin mir bei mir sehr sehr sicher, dass der HA ursprünglich psychisch ausgelöst wurde - durch eine extreme Dauerbelastung ist da im Körper offenbar etwas total aus dem Ruder gelaufen.

Mit bioidentischen Hormonen habe ich keine Erfahrung. Langsam habe ich auch keine Kraft mehr, immer Neues auszuprobieren und den Spagat zwischen Hoffnung und Enttäuschung auszuhalten.

Überlege mir momentan, ob ich meine Haare unter Tüchern verstecke, um den unmittelbaren Leidensdruck zu nehmen. Aber das macht's auch nicht viel besser: die Bekannten werden sofort stutzig und fragen nach, Fremde hingegen halten mich wohl für krebskrank.

Die Pille hatte ich übrigens schon ca. 1 3/4 Jahr vor Beginn des Haarausfalls abgesetzt.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du bei Dir bald an den richtigen Punkt kommst und so den Haarausfall in den Griff bekommst.

Jeder Erfolgsbericht hier würde auch anderen Mut machen!

Nachtrag: so rein als Symptombekämpfung haben mir für ca. ein halbes Jahr lang folgende Tinkturen sehr gut geholfen: <http://www.101haar.com/>. Dass sie es plötzlich nicht mehr taten, zeigt mir, dass die Erkrankung - worum immer es sich dabei handelt - weiter fortgeschritten sein muss.

Für die Tinkturen berappt man noch dazu 100 Euro pro Monat.

Subject: Aw: Was kann man alles machen?

Posted by [snickers](#) on Mon, 25 Jul 2011 12:45:12 GMT

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

Hallo flame,

danke für Deine guten Wünsche, die ich nur zurückgeben kann.

Du sagst, Deine Hormone sind in Ordnung, hattest Du einen Speicheltest machen lassen und das war alles ausbalanciert?

Ich kann mir gut vorstellen, dass der Beginn von HA durch seelische Belastungen ausgelöst werden. Seit letztem Jahr hatte ich ebenfalls viel Stress, beruflich und später dann gesundheitlich, sowohl bei mir als auch im familiären Umfeld.

Ich denke, dass man so peu a peu die kleinen Fragmente zusammenträgt, die dann in der Summe zum HA und evtl. noch anderen Symptomen führen.

Da ich auch mit vollem Haar immer wieder mal Mützen, Tücher und Bänder getragen habe, fällt es noch niemandem auf, dass ich das jetzt vermehrt trage. Ich persönlich finde daran auch eigentlich nichts ungewöhnliches, kommt vielleicht ein wenig auf das Alter an. Ich bin jetzt mehr Mitte als Anfang 30, da geht das noch

Aber ich habe vor ein paar Tagen HairFor2 ausprobiert, weil ich mich sooo schlecht gefühlt habe. Mir graust vor jedem Sonnenstrahl, weil meine Kopfhaut schon fast reflektiert

Ich würde an Deiner Stelle richtig schöne Tücher kaufen, schön stylish und vielleicht noch ne schicke Sonnenbrille darauf aufsetzen, das wirkt auf jeden Fall eher wie ein modisches Accessoire als der Versuch, die Haare zu vertuschen.

Außerdem trägt man das jetzt so!

Ich möchte auf jeden Fall einige der Ergebnisse abwarten bevor ich mich richtig "therapieren" lasse.

Zur Zeit nehme ich (noch) die Pille, die aber jetzt weg soll, Zink (ich weiß, da hätte ich auch erst warten sollen...), Agnus Castus, was ich aber früher schon genommen hatte, da ich ohne Pille einen unregelmäßigen und schmerzhaften Zyklus hatte und einen Vit B Komplex.

Alles andere muss einfach bis zu den Ergebnissen warten.

Lass Dich bitte nicht von einer miesen Phase runterziehen, ich weiß, das kostet Kraft und macht so unglaublich müde. Ich hätte gestern nach dem Haarewaschen heulen können, nachdem ich 270 Haare verloren hatte. Manchmal klappt das mit dem Zusammenreißen, manchmal nicht.

Aber danach muss man eben wieder weitermachen.

Liebe Grüße!
snickers

Subject: Aw: Was kann man alles machen?
Posted by [flame](#) on Mon, 25 Jul 2011 12:57:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo snickers,

danke Dir für Deine lieben Wünsche!

Nein, einen Speicheltest habe ich nicht machen lassen - aber laut Endokrinologen ist eben alles o.k.

Zyklus ist übrigens auch super. Sagt wahrscheinlich alles nicht hinreichend viel aus.....
Es ist doch echt zum Mäusemelken: da achtet man auf alles, ernährt sich perfekt, ist laut Ärzten kerngesund, und "einfach so" verabschieden sich die Haare büschelweise.

Das mit den Tüchern werde ich jedenfalls ausprobieren (müssen). Dadurch werden auch die Haare etwas in Form gehalten - die stehen kreuz und quer durcheinander, und das bei kaum Volumen, schaut einfach nur asozial aus.

Der Faktor "starke psychische Belastungen" ist meiner Beobachtung nach bei auffallend vielen Teilnehmerinnen hier dem Haarausfall vorangegangen (und spätestens durch den HA zu einem Teufelskreis geworden).

Wie bist Du mit Hairfor2 zufrieden? Wie und wie oft wendet man es an, und was kostet es?

Die verlorenen Haare zähle ich gar nicht mehr, weil ich sonst nur noch in Depressionen versinken würde.

Deutlich mehr als 270 an Haarwaschtagen sind es auf alle Fälle - würde sagen, vermutlich über 500. Fast alle davon ca. 10 cm lang, zum Kotzen.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Was kann man alles machen?
Posted by [snickers](#) on Mon, 25 Jul 2011 13:19:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ganz ehrlich, ich traue den Ärzten nicht mehr. Mein Hausarzt(Internist) hat auch gesagt, dass alles i.O. sei. Vielleicht ist mit meiner Schilddrüse auch alles ok, ich hoffe es zumindest. Trotzdem lasse ich es lieber abklären.

Und ich lasse auch lieber einen Speicheltest machen und habe die Werte, die ich überprüfen möchte und bespreche das dann nochmal mit jemandem, der sich damit wirklich auskennt, notfalls halt eben als Selbstzahler. Aber vielleicht stimmt Dein Hormonhaushalt ja wirklich. Für mich wäre da nochmal ein Ansatz, den ich überprüfen würde.

Früher habe ich seelische Belastungen auch eher als "Unsinn" abgetan, man muss sich halt mal zusammenreißen. Leider weiß ich es seit über einem Jahr besser.

Wenn es sich nicht tatsächlich um erblich bedingten HA handelt, kann doch irgendwas mit dem Körper nicht in Ordnung sein. Und bevor ich aufgebe, werde ich zumindest das, was in meinen Möglichkeiten ist, abklären.

Ich hänge, wie ja eigentlich alle, sehr an meinen Haaren. Ich habe noch eine Länge von ca.70cm und möchte sie so ungerne kurz schneiden lassen, vor allem, weil ich auch noch so einen beknackten Wirbel am Hinterkopf habe und genau dort habe ich jetzt auch noch eine lichte Stelle

Ich finde HairFor2 ist schon seeehr gewöhnungsbedürftig, die Flasche kostet 30Eur zzgl. Versand und wenn man das schüttelt, denkt man, man hätte ne Lackdose in der Hand (was ja auch irgendwie so ist).

Die lichte Stelle am Hinterkopf verdeckt das ganz gut, wenn ich die Haare dann zum Zopf binde. Mein Problem ist eher der Scheitel, der schon ganz licht ist.

Und das Zeug klebt halt an den Fingern, wenn man sich durch die Haare fährt, allerdings war nichts auf dem Kissen zu sehen.

Es hält ziemlich lange, sogar nach dem Haarewaschen habe ich immer noch was davon, was jetzt nicht unbedingt positiv ist...

Allerdings habe ich auch tiefschwarze Haare, ich weiß nicht, wie das bei hellen Haaren ist.

270 Haare sind auch für mich "wenig", da ich die letzten Male so um die 400 hatte. Im Moment fallen sowohl die ganz langen, als auch kurze Haare (0,5-10cm) aus. Und dann noch so gaaaaanz winzige Fussel, die ich erst vor kurzem entdeckt habe.

Keine Ahnung, was davon meine Haare und was davon Hundehaare sind (mein Hund ist auch schwarz und gerade ebenfalls im Fellwechsel)

Liebe Grüße!
snickers

Subject: Aw: Was kann man alles machen?
Posted by [flame](#) on Mon, 25 Jul 2011 14:40:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wow, 70 cm Länge - ist echt klasse!!

Dann wünsche ich Dir erst recht, dass die Haare sich nicht zu sehr ausdünnen, damit Du sie nicht kürzen brauchst!

Bei mir ist das Problem ja, dass sie grundsätzlich schon sehr kurz ausfallen - was mir dann zwangsläufig das elegante Aussehen eines zerrupften Huhns verleiht.

Das mit dem Speicheltest überlege ich mir noch. Wüsste erst mal gar nicht, wo ich den

machen lassen soll. Und habe einfach keine Lust mehr, immer noch mehr und noch mehr auszuprobieren und finanziell zu bluten.

"Zusammenreißen" ist für sich bereits wieder eine seelische Belastung, unterschätze das nicht!

Unser modernes Leben beinhaltet leider standardmäßig, dass wir nach außen hin Rollen spielen (müssen), immer Perfektion angestrebt wird.... dann der übliche Stress in der Arbeit, die nicht selten total verkorksten Psycho-Beziehungen.... das alles führt zu einem völlig unnatürlichen Zustand des Körpers und kann sich sehr wohl langfristig auswirken.

Hast Du eigentlich diffusen oder kreisrunden Haarausfall? Habe das nicht komplett verstanden...

Hast Du Toppik, Volluma etc. auch schon ausprobiert - und falls ja, wie fällt der Vergleich mit HairFor2 aus?

Mir ist halt generell diese ganze Hantiererei und Rummanipuliererei total zuwider....

Wenn's klebt, ist das für mich ohnehin ein Ausschlusskriterium....

Zitat:Und dann noch so gaaaaanz winzige Fussel, die ich erst vor kurzem entdeckt habe.

Keine Ahnung, was davon meine Haare und was davon Hundehaare sind (mein Hund ist auch schwarz und gerade ebenfalls im Fellwechsel)

Ach wie schön, dass Du das Ganze mit Humor sehen kannst. Ich wünsche Dir jedenfalls, dass die Fussel vom Hund sind und dass Du ähnlich wie er trotz großem "Fellverlust" stets dichten und intensiven Nachwuchs hast!

Subject: Aw: Was kann man alles machen?

Posted by [snickers](#) on Mon, 25 Jul 2011 15:35:15 GMT

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

Das mit dem zerrupften Huhn kenne ich. Wenn ich mir die Haare zusammenbinde, stehen da lauter kleinere Haare wie Stacheln krumm und schief ab...

Einen Speicheltest kann man sich online bestellen oder auch über einen Heilpraktiker machen lassen, evtl. auch über einen Arzt(Gyn?), der dafür offen ist. Da Du ja bereits länger pillenfrei bist (worum ich Dich übrigens glühend beneide), kannst Du diesen auch mit aussagekräftigen Werten machen lassen.

Bezahlen muss man ihn aber leider so oder so selber, aber ich halte das für eine ganz große Baustelle bei mir.

Ich meinte mit dem "Zusammenreißen" nicht, dass Du das machen solltest. Auch ich schaffe das nicht immer. Die letzten Wochen waren ziemlich schlimm, einmal wegen HA und dann noch in anderer Hinsicht, wobei ich einen sehr verständnisvollen Mann habe, der mich bei allem unterstützt.

Seit Wochen bin ich total nah am Wasser gebaut und es gibt keinen Tag, an dem mein erster nach dem Aufwachen und mein letzter Gedanke vor dem Einschlafen der HA ist.

Bis jetzt habe ich noch gar keine offizielle Diagnose bekommen. Ich gehe aber vom diffusen HA aus, da ich überall Haare verliere und mein Haar-Status sich innerhalb eines Jahres von extrem

vollem Haar zu lichtem Scheitel und Oberkopf geändert hat.
Früher habe ich keine einzige Spange gefunden, die alle Haare aufgenommen hätte. Ich konnte immer nur Haargummis nutzen und das Föhnen hat bestimmt 30 Minuten gedauert.

HairFor2 macht das Haar ziemlich stumpf, ein wenig klebrig aber eher wie ein starkes Haarspray. Bei schwarzen Haaren sieht man das Stumpfe auf dem Oberkopf nicht so, hoffe ich aber man sieht trotz allem die Kopfhaut, wenn man einen Scheitel trägt.

Ich kann mich auch noch nicht wirklich damit anfreunden, werde es aber weiter probieren. Sonst traue ich mich gar nicht mehr raus. Die anderen Sachen habe ich noch nicht probiert, im Zweifelsfall nehme ich lieber eine Mütze.

LG
snickers

Subject: Aw: Was kann man alles machen?
Posted by [Binne](#) on Mon, 25 Jul 2011 18:07:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Endokrinologen:

man darf nicht alles glauben, was Ärzte einem erzählen!!!

Mein Endo erzählte mir, dass bei mir alles super wäre.

Damals (vor fast 2 Jahren) hatte ich schon eine Östrogendominanz, von den Werten sah das Progesteron zwar gut aus, aber es war einfach deutlich mehr Östrogen da. Leider verpasste es der Endo, das Verhältnis auszurechnen und ich hatte damals leider noch keine Ahnung davon.

Bei einem Speicheltest, den man ganz privat machen kann (und leider auch eben privat zahlen muss), bekommt man aber immerhin eine recht gute Auswertung geschickt, mit Schaubildchen etc, um zu verdeutlichen, wie zb das wirkliche Verhältnis zw P und Ö ist.

Von daher... leider muss man sich immer wieder selbst kümmern... mühsam ernährt sich das Eichhörnchen ...

Liebe Grüße! Binne

Subject: Aw: Was kann man alles machen?
Posted by [flame](#) on Mon, 25 Jul 2011 18:35:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Binne,

heißt das, Du hast dann aufgrund des Speicheltests eine entsprechende Behandlung eingeleitet und damit auch Erfolg gehabt?

Subject: Aw: Was kann man alles machen?
Posted by [snickers](#) on Mon, 25 Jul 2011 19:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das stimmt leider, wie ich auch in den letzten Monaten immer wieder erfahren musste.

Binne, seit wann nimmst du jetzt schon wieder Progesteron und das hochdosierte Vit B? Ich wünsche Dir ganz doll, dass das diesmal wieder klappt und der HA aufhört.
Das würde mir auch so Mut machen!

Ich hoffe, dass ich, wenn all diese Sachen abklären lasse, auch irgendwann mal erfolgreich davon berichten kann.

LG
snickers

Subject: Aw: Was kann man alles machen?
Posted by [Haarengel](#) on Tue, 02 Aug 2011 22:03:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sag mal was macht der Endokrinologe genau? Ist doch jmd der sich mit Hormonen befasst oder? was muss ich da machen lassen?
