
Subject: androgenetische Alopezie und Eisenmangel
Posted by *Kristin91* on Fri, 12 Aug 2011 10:38:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,

ich habe mich auf dieser Seite angemeldet, weil ich hoffe, dass Ihr mir Ratschläge geben könnt und vielleicht schon ähnliche Erfahrungen gemacht habt.

Meine Haarausfallgeschichte: Mit 15 Jahren wurde bei mir eine androgenetische Alopezie festgestellt. Meine Haare waren im Scheitelbereich und am oberen Hinterkopf etwas dünner als bei anderen Gleichaltrigen. Verstärkten Haarausfall hatte ich eigentlich nie. Es war eher ein schleichender Prozess. Mir wurde eine antiandrogene Pille (Bella Hexal) verschrieben, sowie Regaine für Frauen. Durch die Pille wuchsen keine neuen Haare, aber als ich mit Regaine begann, verbesserte sich mein Haarstatus erheblich. Nach ein paar Monaten hatte ich wieder richtig volle Haare am Oberkopf (nicht so extrem voll wie andere, aber die Haare waren echt richtig schön und ich war so glücklich). Nun bin ich 19, nehme seit 3 Jahren Regaine und hatte seitdem keine Probleme mit Haarausfall. Bis vor 3 1/2 Monaten Seit Ende April, Anfang Mai habe ich diffusen Haarausfall - also am ganzen Kopf und jeden Tag 150-200 Haare. Manchmal sogar mehr. Anfang Juni wurde bei mir eine Eisenmangelanämie festgestellt. Alle anderen Werte (Schilddrüse usw. waren in Ordnung) Eisenwert bei 4 (Norm 10-26) und der HB war auch im Keller. Seitdem nehme ich Eisentabletten und habe meine Ernährung umgestellt. Der Eisenwert ist inzwischen bei 9, HB ist auch wieder in Ordnung.

Nun wollte ich euch fragen: Wann hört der Haarausfall endlich auf und vor allem, WIE LANGE DAUERT ES BIS DIE HAARE WIEDER NACHWACHSEN?

Inzwischen sind meine Haare so ausgedünnt, dass ich jeden Tag heulen könnte. Ich gehe kaum noch vor die Tür. Letzte Woche habe ich meine Haare abgeschnitten. Ich hatte lange schwarze Haare bis über die Brust. Am 1. September beginnt mein Studium. Ich habe mir gestern ein schwarzes Haartuch gekauft, weil ich mich so schäme. Ich fürchte mich schon so vor dem 1. Studientag. Vor allem am Oberkopf sieht man überall das Licht durchscheinen. Dort waren sie ja durch die androgenetische Alopezie sowieso etwas dünner. SCHRECKLICH!! Mit Freunden in die Disco gehe ich jetzt schon seit 4 Wochen nicht mehr. In den Urlaub fahren möchte ich auch nicht. Ich sitze nur noch Daheim und warte auf ein Stopp des Haarausfalls.

Habt Ihr ähnliche Erfahrungen gemacht? Haarausfall aufgrund von Eisenmangel? Haben sich Eure Haare wieder stabilisiert?

Ich wäre sooooooooooooooooooooo froh, wenn jemand antworten würde!!! Ich danke schon mal im Voraus!

LG Kristin

Subject: Aw: androgenetische Alopezie und Eisenmangel

Posted by [flame](#) on Fri, 12 Aug 2011 20:59:02 GMT

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

Hallo Kristin,

wenn Du Dich hier im Forum so umsiehst, wirst Du leider schnell merken, dass das Thema Haarausfall ziemlich komplex ist.

Es ist nicht leicht, die Ursache auszumachen und zu beheben.

Somit ist die Wahrscheinlichkeit leider hoch, dass es nicht einfach mit der Einnahme von Eisentabletten getan ist (schaden tun sie natürlich nicht, nachdem Du einen nachgewiesenen Mangel hast).

Was die androgenetische Alopezie betrifft, halte ich das in den allermeisten Fällen für eine Verlegenheitsdiagnose, wenn die Ärzte mit ihrem Latein am Ende sind (und das sind die meisten sehr schnell, weil sie bezüglich Haarausfall einfach kaum Ahnung haben).

Insbesondere glaube und hoffe ich, dass wir uns also nicht mit dem Haarausfall einfach abfinden müssen!

In Sachen psychischer Belastung ist hier mit Sicherheit so gut wie keiner Frau die Verfassung fremd, über die Du hier schreibst. Ich selber kenne diese Verzweiflung, Angst und Hoffnungslosigkeit auch nur zu gut - in diesem Punkt ist Dir also auf alle Fälle viel aufrichtige Solidarität gewiss!

Von Regaine & Co. halte ich aufgrund vieler Berichte nichts - aber mache Dir selber ein Bild; gibt hier im Forum viele Beiträge dazu.

Übrigens haben sehr viele von Haarausfall Betroffene eine Verschlimmerung im Sommer. Der nahende Herbst könnte also zumindest schon mal eine Linderung versprechen.

Das Studium betrachte doch ruhig als "Neuanfang".

Keiner wird speziell auf Deine Haare starren - und keiner weiß, dass sie früher mal anders ausgesehen haben. Mir ist es am unangenehmsten, wenn ich auf Leute treffe, die mich von früher kennen und die ich ewig nicht mehr gesehen habe!

Du kannst ja vorerst mal breite Haarbänder verwenden, die den Oberkopf großzügig verdecken, wenn Du Dich damit sicherer fühlst. Geht auch in der Disco
Wobei das Problem eher sein dürfte, dass der Haarausfall psychisch so kräfteraubend ist, dass man sich zu nix mehr aufraffen kann (zumindest kenne ich das so von mir; ich "zwingen" mich nun auch regelrecht zu gerade mal 3 Tage Urlaub).

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: androgenetische Alopezie und Eisenmangel

Posted by [*Kristin91*](#) on Sat, 13 Aug 2011 15:28:31 GMT

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

Danke Für Deine Antwort .

Ich denke schon, dass an der Diagnose mit der androgenetischen Alopezie etwas dran ist. Ich hatte ja wirklich nur am Oberkopf (vor allem im Mittelscheitelbereich) dünnes Haar. Und der Arzt führte bei mir auch eine Haarwurzelanalyse durch. Innerhalb der Familie ist dieser erbliche Haarausfall auch mehrmals vertreten (allerdings nur bei den Männern).

Und zu Regaine muss ich sagen, bei mir hat es auf jeden Fall angeschlagen. Ich kann also jedem, der eine androgenetische Alopezie hat, nur Mut machen dieses Mittel mal zu probieren. Nach dem anfänglichen "Shedding" wuchsen mir viele neue Haare und nach ca. 9 Monaten hatte ich am Oberkopf wieder richtig volles Haar und konnte mir endlich mal einen schicken Pony schneiden lassen. Ich hatte seitdem auch nie Probleme mit Haarausfall. Vielleicht 10 - 20 Haare am Tag. Mehr nicht. Bis vor 3 1/2 Monaten . Dieser diffuse Haarausfall ist wirklich schrecklich! Überall diese Haare... Inzwischen habe ich schon eine Wasch- und Kämmphobie entwickelt. Ich hoffe es hat endlich ein Ende. Dass die Haare nicht sofort nachwachsen, ist mir bewusst, aber wenn wenigstens der Haarausfall endlich aufhören würde... So viele Haare hab ich ja nun gar nicht mehr ^^.

LG

Subject: Aw: androgenetische Alopezie und Eisenmangel

Posted by [Latisha](#) on Mon, 15 Aug 2011 11:11:43 GMT

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

Hallöchen Kristin,

ich nehme Regaine nun auch schon ziemlich lang und konnte auch einen Wirkungsverlust nach ca. 3 Jahren feststellen. Begann auch im Herbst. Deutlich wird dieser - denke ich nun - besonders deshalb weil 2 Arten HA aufeinander treffen: also der Sommer-HA und der Regain-Gewöhnung-HA.

Was du versuchen könntest wäre, das Regaine langsam zu steigern?

So hab ichs gemacht. Habs aber vorher nur 1x am Tag genommen und dann immer etwas gesteigert, bis ich bei jeden 2.Tag 2 mal war.

Wenn du das 2%ige nimmst, könntest du auch auf das 5%ige wechseln, damit hab ich aber keine Erfahrung.

Eine weitere Idee - im Männerforum oft empfohlen - ist im Monat 1 Woche mit Regaine zu pausieren. Nennt man "on/ off" - Methode und soll helfen diesen Gewohnheitseffekt zu vermeiden bzw. zu mindern.

Für was du dich entscheidest bleibt dir überlasse. Ich bin nun ca. seit einem Jahr dabei Regaine auszuschleichen. Lasse es jeden Monat einen Tag mehr weg, was sich natürlich sehr lange hinzieht. Plötzlich Absetzen würde ich es definitiv nie.

Rückblickend denke ich, dass die Dosissteigerung und die On-/Off-Methode bei mir was gebracht hat (habe ich jetzt an HAnd von Photos vermutet), dennoch habe ich angefangen es

auszuschleichen, weil es mir da noch nicht bewusst war. Und nun bleib ich auch dabei.

1. besteht bei uns in den nächsten Jahren Kinderwunsch, 2. habe ich keine Lust, mir das ein Leben lang auf den Kopf zu schmieren.

Ich denke es bekämpft - wenn dann - nur das Symptom Haarausfall, aber die Ursache beseitigt es nicht.

Seit ca. 1-2 Wochen habe ich auch wieder gaaaaanz schlimmer HA. 170 Haare sind es bei mir locker ohne Haarewaschen.

Ich kenne das aber leider vom Herbst, noch dazu habe ich vor 4 Wochen ca. die Pille abgesetzt. Ob sich das so schnell auswirken kann, weiß ich nicht, aber ich versuche das jetzt durchzuziehen.

Hatte vor ca. nem Jahr mit der Bellara begonnen, meine, die hätte auch ganz gut gegen den HA geholfen. Allerdings hatte ich unangenehme Nebenwirkungen, die ich nicht länger hinnehmen wollte. Und nun hab ich mich getraut.

Vll werde ichs bereuen, auch das mit dem Regaine ausschleiche. Aber ich habe einfach keine Lust mehr irgendwelche Mittel zu nehmen, deren Langzeitwirkung absolut nicht bekannt ist ohne die tatsächliche Ursache meines HA zu kennen. Die Tatsache kein Regaine und keine Pille zu nehmen als Ursache anzunehmen, ist ja völliger Blödsinn.

Ich hoffe, ich konnte dir ein wenig helfen. Wenn du Fragen hast, stell sie gerne

Subject: Aw: androgenetische Alopezie und Eisenmangel

Posted by [Blondie](#) on Tue, 16 Aug 2011 20:20:27 GMT

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

Ich kann da auch nicht allzuviel Hoffnung machen, will aber auch keine zerstören.

Ich habe seit vielen Jahren HA und hatte vor vielen Jahren lange, lange Zeit mal extremsten Eisenmangel, der so schlimm war, dass ich kurz davor war, wegen -Bluttransfusionen ins Krankenhaus gesteckt zu werden, habe dann aber ganz hochdosiert Eisentabletten (vom Arzt verschrieben, glaube die hießen: Ferrosanol Duodenal) über lganz lange Zeit genommen, bis die Eisenwerte wieder stabiler waren. Mir wurde damals auch prophezeit, dass mein HA sich wieder legen würde bzw. auf jeden Fall besser würde, zumal auch zur gleichen Zeit Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion festgestellt wurden, die dann auch mit Schilddrüsenhormonen behandelt wurden, die ich auch heute immer noch nehmen muß. Aber weit gefehlt: mein Haarausfall hat sich nicht gebessert, in keinsten Art und Weise.

Wenn Du androgenetischen HA hast, hat sich evtl., durch Stress oder irgendwas anderes Dein Hormonstatus geändert, so dass möglicherweise das Testosteron angestiegen ist oder die Östrogene gesunken sind, deshalb sollte beim Frauenarzt nochmal ein Hormonstatus erstellt werden, falls das nicht schon gemacht wurde. Androgenetischer Haarausfall wird am stärksten beeinflusst durch die körpereigenen Hormone, denn die Haarwurzeln reagieren nun mal leider auf das Testosteron, das sich umwandelt, worauf die Haarwurzeln sensibel reagieren und das

Haar dann ausfallen läßt. Der Mist macht leider auch vor Frauen nicht Halt.
Wenn Du also trotz langjährigem Erfolg mit Regaine plötzlich diesen HA hast, muß da irgendeine andere Ursache sein. Evtl. hilft ja bei Dir doch die Behandlung mit Eisentabletten, laß den Kopf nicht hängen. Es dauert Monate, bis der Eisenspeicher wieder aufgefüllt ist. Die Zeit muß man noch abwarten. Gibt es das eigentlich, dass die Kopfhaut irgendwann nicht mehr auf Regaine reagiert, weil sie sich dran gewöhnt hat, sozusagen resistent dagegen wird, wie z.B. das auch bei Antibiotika der Fall sein kann?
Ich habe früher mal gute Erfolge erzielt, indem ich Regaine zusammen mit Priorin genommen habe (Priorin anfangs sehr hochdosiert, darum dann ziemlich teuer), vielleicht hilft Dir das ja, denn Priorin setzt ja auch bei erblich bedingtem HA an. Viel Glück.

Subject: Aw: androgenetische Alopezie und Eisenmangel
Posted by [mona18](#) on Sun, 30 Sep 2012 14:24:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

mich würde mal interessieren wie es heute bei dir aussieht?
Ist ja schon etwas länger her ..

Liebe Grüße

Subject: Aw: androgenetische Alopezie und Eisenmangel
Posted by [lockentraum](#) on Sun, 30 Sep 2012 20:25:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ja mich würde es auch sehr interessieren, wie das weiterging, denn ich habe wohl die gleichen Ursachen und zusätzlich noch eine Schilddrüsenunterfunktion. Bei mir hat sich nach Auffüllen des Eisenspeichers der Haarausfall zwar etwas gebessert, aber er ist leider noch nicht weg und auf dem Oberkopf sieht es echt ziemlich schlimm aus und ich glaube, da wächst im Gegensatz zu den Ghe auch nicht wirklich viel nach.
LG Lockentraum
