
Subject: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?

Posted by [Laura Rogerio](#) on Wed, 06 Jun 2012 12:14:15 GMT

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

Hallo,

das ist mein erster Beitrag in einem Forum, da ich aber sehr verzweifelt bin, wage ich jetzt den Schritt und hoffe auf Gleichgesinnte, die aehnliches erlebt haben und mir vielleicht weiterhelfen koennen. Hier meine Situation:

Im Alter von ca. 17-18 hatte ich damals sehr starken HA, vermutlich bedingt durch Stress. (Mutter an Krebs gestorben & Abitur). Meine Gynaekologin hat mir damals die Cyproderm (antiandrogen) verschrieben. Es hat sich sehr schnell verbessert, was aber vermutlich auch daran lag, dass ich nach Australien gezogen bin und kaum mehr psychischen und physischen Stress mehr hatte.

Die letzten vier Jahre war alles super, ich hatte lange, blonde, wunderschöne Haare.

Bis vor ca. 5 Monaten, da habe ich gemerkt, dass ich vermerkt HA habe - am ganzen Kopf, nicht auf den Scheitel eingegrenzt. (allerdings nicht so stark - ca. 50 Haare am Tag). Ich habe mich immer sehr schlapp, unmotiviert gefuehlt und bin zu einer Gynaekologin gegangen. Sie hat mir dann die Maxim (niedrig dosierte antiandrogene Pille) verschrieben. Seitdem geht es sehr bergab. Mein HA ist extrem schlimm geworden und ich hatte auch sehr starke Stimmungsschwankungen. Zudem habe ich kaum mehr Appetit und schon 3 Kilo abgenommen.

Bin dann zu einem Hormonspezialisten gegangen, der meine Blutwerte (ohne Pilleneinnahme, habe die Maxim sofort abgesetzt) gemessen hat und dabei kam heraus: Sexualhormone sind ok, Stresshormon leicht erhoeht, Eisenwert niedrig, aber noch nicht im abnormalen Bereich. Ich soll jetzt Androcur und Progynova nehmen.

Ich nehme zusaetzlich seit 1 Monat L-Thyroxin 50, da ich eine leichte Unterfunktion hatte. (TSH 4,78, freie Werte waren ok)

Auch nehme ich seit Jahren Ferro Sanol, da ich immer schon einen niedrigen Eisenwert hatte.

Wichtig vielleicht noch: Ich bin 23 Jahre alt, sehr schlank (50 kg bei 168). Ich studiere, habe eine Fernbeziehung und arbeite nebenbei als Werkstudentin in einer Agentur. Ich ernaehere mich relativ gesund (viel Obst und Gemuese), allerdings kaum bis fast keine Eiweissprodukte und kein Fleisch. Der HA in meinen Augen ist diffus, also am ganzen Kopf. Bloss im Bereich der Geheimratsecken fallen die Haare vermehrt aus. Allgemein fuehle ich mich extrem schlapp, bin dauerhaft muede (bei genuegend Schlaf) und unmotiviert. Ich kann mich schlecht Konzentrieren und ich koennte jeden Tag nur weinen.

Soviel zu meiner Situation. Ich wuerde mich riesig freuen, falls sich jemand die Zeit nimmt, meinen Beitrag zu lesen und mir vielleicht Tipps geben kann. Ich bin mit meinem Latein echt am Ende.

Vielen, vielen Dank.

Liebe Gruesse,

Laura

P.S. Mir ist noch eine Frage eingefallen: Wenn ich androgenen HA haben sollte, warum hat er dann angefangen, als ich noch die Cyproderm genommen habe?

Subject: Aw: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?

Posted by [HarleyQuinn](#) on Wed, 06 Jun 2012 12:25:34 GMT

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

Hi,

woher dein Haarausfall kommt, kann man jetzt nicht so genau sagen.

Auch antiandrogene Pillen können zu Haarausfall führen. Steht auch meist in der Packungsbeilage dabei. Habe es selber bei der Valette (selbe wie Maxim) erlebt. Da gingen mir erst diffus die Haare aus und dann an den Geheimratsecken.

Es könnte bei dir einfach von den künstlich zugeführten Hormonen kommen. Verstehe nicht, warum man dir direkt wieder Androcur (Cyproteronacetat, wie in der Cyproderm auch) gegeben hat. Hast du noch weitere Auffälligkeiten - übermäßige Behaarung und Akne?

Ich würds vielleicht erst mal völlig ohne Hormone über 6-12 Monate versuchen. Nach dem Absetzen der Pille oder allgemein bei Hormonpräparaten kann es erst mal wieder über Monate zu Haarausfall kommen. Hatte ich auch. Ist auch wieder weggegangen.

Eisen ist ganz wichtig. Wenn du da immer an der unteren Grenze rumkrepelst, kann das für deinen Körper schon zu wenig sein. VII mal an Eiseninfusionen denken.

Wurde der Vitamin D Spiegel bei dir gemessen?

Falls du deine Blutwerte zur Hand hast, stell sie doch mal rein.

Vielleicht kam dein Haarausfall auch von der Schilddrüse.

Es dauert ein paar Monate, bis Haarausfall aufhört und Haare neu wachsen.

Subject: Aw: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?

Posted by [Laura Rogerio](#) on Wed, 06 Jun 2012 13:03:06 GMT

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

Hallo HarleyQuinn,

vielen Dank fuer deine schnelle Nachricht. Ich habe keine starke Behaarung und auch keine Akne, der Endokrinologe hat gesagt, er will einfach nochmal austesten, ob der HA besser wird, wenn ich ein staerkeres Antiandrogen nehme.

Vitamin D wurde bei mir noch nicht getestet, keinerlei Vitamine oder Mineralien ausser Eisen. Daher auch meine Vermutung, ob es diesbeueglich an einem Mangel liegt. Hat da jemand Erfahrung mit gemacht?

Bzgl. der Eisenwerte: Ich hoere immer nur "die sind zwar nicht super gut, aber auch nicht total schlecht" Nehme seit Jahren diese Ferro Sanol Tabletten, mein Eisenwert ist aber nie richtig "top".

Eine Eisenfusion muesste man als Kassenpatient selbst zahlen oder?

Schoen, dass man sich in so einem Forum austauschen kann.

P.S. Hole mir die Blutwerte in den naechsten Tagen doch mal vom Arzt ab.

Subject: Aw: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?

Posted by [tividi](#) on Wed, 06 Jun 2012 13:04:15 GMT

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

Da du schreibst du isst keine Eiweissprodukte.. Eiweissmangel kann auch zu Haarausfall führen, hab ich gelesen.

Subject: Aw: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?

Posted by [HarleyQuinn](#) on Wed, 06 Jun 2012 13:06:49 GMT

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

Meine Schwester hatte diffusen Haarausfall und einen staken Vitamin D Mangel. Seitdem der Wert wieder gut ist, ist der Haarausfall auch weg und es wachsen neue Haare nach. Eiseninfusionen muss man, glaube ich, selber zahlen. Bin mir aber nicht sicher. Die Ferro Sanol duodenal nehm ich auch. Ob das an meinem Eisenspiegel was geändert hat, weiß ich aber nicht, da die Ärzte mein Blut frühestens vor dem Winter nochmal checken wollen.

Subject: Aw: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?

Posted by [Laura Rogerio](#) on Wed, 06 Jun 2012 13:15:34 GMT

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

Ohje, also muesste ich wirklich dringend mal meine Vitamin- (D, ...) und Mineralwerte checken lassen. Wenn da ein Mangel besteht, begrundet das vielleicht auch meine extreme Muedigkeit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsschwaeche oder?

Hat jemand aehnliche Symptome: Man fuehlt sich immer muede, obwohl man ueber 8 Stunden schlaeft, ist blass und antriebslos? Und wenn ja - woran lag das? (Vlt gibt es da Rueckschluesse auf den HA)

Aber warum wurde der HA dann mit Absetzen der Pille extrem schlimmer, wenn ich nur beispielsweise einen Vitaminmangel habe?

Wahrscheinlich sind es immer mehrere Faktoren, die da zusammen kommen oder?

Vielen Dank fuer eure Hilfe.

Subject: Aw: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?

Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 06 Jun 2012 15:05:49 GMT

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

Hi Laura,

Deine genannten Symptome (müde, antriebslos, unkonzentriert) habe ich auch. Trotz genügend Schlaf. Mir geht es da ganz genauso wie Dir. Das mit dem Weinen hatte ich auch. Allerdings haben meine Hormonuntersuchungen ergeben, das ich einen Östrogenmangel habe. Jetzt bekomme ich dagegen ein Östrogengel und seitdem geht es mir viel besser, was die dpressiven Verstimmungen anbelangt. Nicht die Müdigkeit.

Ich habe zwar AGA, aber nicht in diesem typisch weiblichen Scheitelbereich. Da zwar auch, aber am schlimmsten an den Seiten, sogar am Haarkranz, der sonst immer bei allen noch hält.

Meine Laborwerte haben ergeben, dass ich einen Vit. D-Mangel habe. Bekomme nächste Woche ein Rezept dafür. Und Eisenmangel. Und zwar das Eisen als solches. Ferritin im Normalberich, aber für uns "Haarkandidaten" eben doch zuwenig und das Transporteisen ist auch viel zu niedrig. Und irgend so ein Eisenrechenquotient.

Also, ich bekomme jetzt Eiseninfusionen. Die Ampullen musst Du selber zahlen, richtig. Mir wurde Ferrlecit verordnet. Ich glaube, da kosten 6x5ml in der Apotheke so um die 38 Euro. Gespritzt wird einmal pro Woche. Merken tu ich noch nix, aber Pina hat berichtet, dass sie sich seit ihren Eisenspritzen viel wohler fühlt und nicht mehr so müde ist .

Und ich könnte mir schon vorstellen, dass Deine Symptome evt. etwas mit einem Eisenmangel zu tun haben.

Zu dem Absetzen Deiner Pille: Den meisten hier geht es so, die entweder die Pille nehmen oder absetzen. Plötzlich kommt dann der HA. Ich glaube, dass sich dann die Hormone einfach verändern. Egal in welchem Zusammenspiel. und das ist ja nie gut für die Haare. Aber da kenne ich mich leider überhaupt nicht aus.

Dass Du kaum Eiweissprodukte zu Dir nimmst, halte ich für nicht so gut, insgesamt und für die Haare. Ist ja auch wichtig für die Muskeln. Außerdem bist Du wirklich ziemlich schlank. Vielleicht liegt Dein HA insgesamt an Mangelercheinungen? Bist Du Vegetarierin?

So richtig weiterhelfen konnte ich Dir leider nicht. Aber zumindest kann ich Dir beantworten, dass die Ferrlecit-Ampullen selber zu bezahlen sind. Vielleicht wäre das mal einen Versuch wert?

LG
Walle

Subject: Aw: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?
Posted by [Laura Rogerio](#) on Wed, 06 Jun 2012 16:00:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Walle,

danke fuer deine ausfuehrliche Antwort. Ich ernaehe mich vegetarisch, teilweise fast schon vegan. (keine eiweiss produkte) Ich war auch schon immer schlank. Da ich sehr viel Obst und Gemuese esse und mich immer fit gefuehlt habe, habe ich meine Ernaehrung nie in Frage gestellt. Wahrscheinlich ist es auch richtig, ich ernaehe mich gesund, aber viel zu einseitig und wahrscheinlich -besonders im Moment - zu wenig.

Das mit der Eiseninfusion hoert sich echt super an, und der Preis geht ja eigentlich auch. Reichen denn 6 Spritzen als Kuranwendung oder sollte man das noch laenger machen?

Das mit dem Vitamin D Mangel - kann man das vom Hausarzt einfach durchs Blutbild checken lassen? Wie sieht es mit den anderen Vitaminen aus? Und Mineralstoffen wie Zink etc.? Muss man das selbst zahlen? Machen das die Aerzte bereitwillig, oder eher nicht? (ist ja fuer die auch sehr teuer, alle Vitamine etc. checken zu lassen)

GLG

Subject: Aw: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?
Posted by [Ira*](#) on Wed, 06 Jun 2012 19:25:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Laura,

nur in aller Kürze: Als VeganerIn hat man häufiger Vitamin B12-Mangel. Kenne so einige Leute, die sich deswegen alle Jubeljahre B12-Depots in den Hintern spritzen lassen. Jedenfalls kann das auch zu Haarausfall führen. Solltest Du also mit überprüfen lassen. Erfahrungsgemäß sind Ärzte entweder nicht gewillt, viel zu prüfen, oder aber es mangelt nicht am guten Willen, ist aber einfach keine Kassenleistung. Du kannst dich also drauf einstellen, eine Menge Geld zu lassen, wenn Du tatsächlich alles mögliche prüfen wolltest. Wahrscheinlich kannst Du so mit 15 Euro pro Parameter rechnen.

Schöne Grüße
Ira

PS: Ich habe nochmal kurz nachgelesen und: Die von Dir beschriebenen Symptome (Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten) könnten (!) auch von einem Vitamin b12 Mangel herrühren. Allerdings sind das ja so "Allerweltssymptome", die bei ungefähr allen Mängel/ Krankheiten auftauchen,... zu allem Überfluss auch noch psychisch bedingt sein können.

Subject: Aw: Absolutes Chaos, kann mir jemand weiterhelfen?

Posted by [Binne](#) on Wed, 06 Jun 2012 20:32:59 GMT

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

Hallo Laura!

Deine beschriebenen Symptome können auch von deiner UF kommen!

Hast Du denn deine freien Werte zu Hand??

Wenn ja, stell sie doch mal hier ein, ansonsten kannst Du sie bei deinem Arzt erfragen.

Manchmal befinden Ärzte die freien Werte als gut , dabei dümpeln sie am unteren Ende...

Hier gab es mal ein Forumsmitglied (derPunkt), die mit einer guten SD Einstellung ihren HA komplett los wurde!

Falls Du Dich mehr in das Thema SD einlesen möchtest, kannst du das bei ht-mb tun.

Falls bei dir ein Vitamin B Mangel rauskommt, kann ich Dir den Vitamin B Komplex von Ratiopharm empfehlen. In diesem Komplex sind außer allen wichtigen B Vitaminen (in überraschend ausreichend hoher Konzentration!) auch Folsäure enthalten, zu einem - wie ich finde - sehr modaraten Preis für 10 Euro für 60 Kapseln.

LG!