

---

Subject: Diffuser Haarausfall keiner hilft...

Posted by [Mila86](#) on Sat, 29 Sep 2012 08:49:52 GMT

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

---

Hallo erst mal zusammen,  
ich lese jetzt schon seit einiger Zeit hier still mit und bin gleichzeitig begeistert darüber was für ein schöner Austausch hier stattfindet und empört darüber wie wenig man letzten Endes gegen diesen belastenden Haarausfall machen kann.

Da ich den Eindruck habe, dass sich hier wirklich viele erfahrene Userinnen tummeln die einem mit gutem Rat bei Seite stehen, hoffe ich das die ein oder andere mir weiter helfen kann, weil ich mich leider von niemandem sonst so richtig ernst genommen fühle.

Also ein paar Sachen zu meiner Geschichte / Person, werde versuchen es so kurz wie möglich zu halten.

Bin 26, nehme seit 10 Jahren die Pille, vor drei Jahren kurz Pille gewechselt, nach zwei Monaten wieder auf meine "alte" umgestiegen ( Femigoa).

Hatte schon immer eher viele Haare verloren beim kämmen usw. aber vor drei Jahren ist es mir extrem aufgefallen, gerade eben beim waschen.

Hatte damals auch viel Stress, kalte Wohnung (sogar mit Schimmel), viele Prüfungen (bin Studentin) usw., dachte damals jaja wird schon wieder, gerade wegen der Rahmbedingungen.

Hat sich dann auch so einigermaßen wieder eingependelt gehabt, aber richtig erholt hat sich meine Haarpracht davon nicht,  
seither gab/gibt es immer wieder Phasen wo ich extrem viele Haare verliere, seit Anfang diesen Jahres eben wieder.

Deswegen dachte ich es ist nun wirklich an der Zeit etwas zu unternehmen, weil meine Psyche langsam echt anfing darunter zu leiden.

Dann hab ich erst meine Gyn darauf angesprochen, die meinte, wie offenstichtlich viele, von der Pille kanns nicht kommen.

Also, ab zu Hautarzt, der meinte " joaaa Haare wachsen ja dicht an dicht, Sie sind Mitte 20 da muss man sich nicht wundern wenn man weniger Haare hat als früher, die gehen einem dann halt aus, das pendelt sich schon von alleine wieder ein..."

Tolle Diagnose, aber dieser Spruch "dicht an dicht" lies mich hoffen, dass es wirklich nicht so schlimm ist.

Dazu muss ich sagen ich hatte früher echt extrem viele Haare, jetzt vom Volumen nach der ganzen Zeit um die Hälfte reduziert, aber für jemand der keinen Vergleich hat sehe ich auch nicht aus wie eine Person die unter Haarausfall leidet.

Dann nach langem warten, ab zur Hausärztin.

Blutbild gemacht, alle Werte in Ordnung außer Schilddrüse- > Unterfunktion, nehme seither Tyroxin 50 und gehe bald wieder zur Blutabnahme um zu sehen ob sich das wieder eingependelt hat.

Allerdings wurde mir ganz klar gesgt, dass der Haarausfall "eher nicht" davon kommt und ich mir deswegen keine Hoffnungen machen soll (sowohl von der Hausärztin als auch vom Radiologen)

Sooo, was ich dagegen nun mache,  
nehme seit ca. 1,5 Monaten Pantovigar, biseher keine Besserung,  
veruche es seit gestern zusätzlich mit Basenpulver (weil viel Mineralstoffe enthalten) und  
Heilerde.

Ärztin meinte Regain sei einen Versuch Wert, davor hab ich ein bischen Angst wegen Shedding,  
von dem ja auch viele berichtet haben.

Ich will nicht warten bis der Haarausfall für mein Umfeld sichtbar wird und möchte nichts  
unversucht lassen, werde das nächste mal im Blut auch Vit D und Ferritin untersuchen lassen  
weil hier ja auch viele meinen das dies eine Ursache sein könnte, wobei ich mir nicht vorstellen  
kann das es daran liegen könnte.

Tut mir Leid ist jetzt wohl doch auch wieder länger geworden

Ich bin wirklich für jeden Rat und Tip super dankbar!

Ich hoffe so sehr, dass dies endlich ein ende findet ( für alle Betroffenen), es ist so schlimm,  
weil man ja auch jeden Tag damit konfrontiert wird.

Mir ist durchaus bewusst, dass mein Fall im Vergleich zu vielen anderen nicht so dramatisch  
erscheint, dennoch fühle ich wirklich mit!!

Danke schon mal an alle die sich meiner annehmen

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall keiner hilft...

Posted by [mona18](#) on Sat, 29 Sep 2012 09:27:24 GMT

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

---

Hallo Mila 86,

ich bin neu hier und wollte durch den Austausch über Haarausfall meiner Psyche ein wenig  
helfen , da Menschen in meinem Umfeld nicht die besten Ansprechpartner für das Thema sind.

Habe deinen Beitrag gelesen und möchte dir erstmal sagen ,dass es schon mal nicht schlecht  
ist wenn es "nur" diffuser Haarausfall ist.

Aber zunächst würde ich wirklich sicher gehen ob es nur diffuser Haarausfall ist oder ob da  
noch irgendwas mit deinen Hormonen mitspielt.

Außerdem würde ich an deiner Stelle versuchen mehrere Hautärzte aufzusuchen , dass  
werde ich auch demnächst mal tun - vllt kann einer bei dir dieses Trichogram durchführen um  
zu erkennen woran es liegt ?

Vielleicht hilft dir auch dieser Online Test vom Belgravia Center in London, die sind spezialisiert  
auf haarausfall und die schicken dir dein Testergebnis sofort zurück habe das auch gemacht ist  
zwar nicht das sicherste aber vllt bringt es dir ja was um den Grund raus zu bekommen  
<http://www.belgraviacentre.com/>

Noch was prüf auf jeden Fall deinen Ferritin Wert /ein niedriger Ferritin Wert ist nämlich mein

ständiger Begleiter) und geh auf Nummer sicher..

Ach ja und was vllt noch bessere Ergebnisse erzielt ist wenn du nicht nur Medikamente schluckst sondern auch deine Kopfhaut gezielt jeden Tag behandelst z.B kannst du dir ein gutes Haarwasser aus dem Bio Laden kaufen und nach jeder Haarwäsche auftragen-stimuliert die Kopfhaut und hilft. Versuchs auch mal mit Phytocyane Ampullen von Phyto:

[http://www.google.de/products/catalog?hl=de&q=phytocyane&ix=sea&bav=on.2,or.r\\_gc.r\\_pw.r\\_qf.&biw=1517&bih=714&um=1&ie=UTF-8&cid=15445375094465098461&sa=X&ei=lr5mUJPyHI6Pswas4oHgBw&ved=0CEkQ8wlwAQ](http://www.google.de/products/catalog?hl=de&q=phytocyane&ix=sea&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&biw=1517&bih=714&um=1&ie=UTF-8&cid=15445375094465098461&sa=X&ei=lr5mUJPyHI6Pswas4oHgBw&ved=0CEkQ8wlwAQ)

die haben mir geholfen und haben nicht diesen "jojo-Effekt" wie bei Minoxidil(regaine) .

So ich hoffe ich konnte dir ein Stück weiter helfen!

Liebe Grüße Mona

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall keiner hilft...  
Posted by [Mila86](#) on Sat, 29 Sep 2012 09:49:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Mona,

zunächst vielen Dank für deine schnelle Antwort, das mit diesem Test werde ich auf jeden Fall versuchen.

Ich habe es auch schon in Angriff genommen zu weiteren Hautärzten zu gehen, allerdings wollte mir die Sprechstundenhilfe erst gar keinen Termin geben bevor ich alles andere ( also Eisen, Schilddrüse usw. )nicht untersuchen hab lassen.

Wie äußert sich der HA bei dir, bzw. wie lang leidest du schon darunter und hat dieses Haarwasser geholfen?

Es ist nun mal auch so, dass diese ganzen Hilfsmittel immer soo teuer sind, wenn man da mal drei vier Sachen ausprobiert ist man gleich schon ein kleines Vermögen los und da ich als "arme Studentin" wirklich auf jeden Cent achten muss überleg ich mir zweimal ob es was bringt. Pantovigar hab ich mir auch nur geholt weil es mir von meiner Hausärztin dringend empfohlen wurde, ....aber klar wenn es erfolgsversprechend ist gibt man auch gern mal mehr aus. Wie lange dauert es bei den Ampullen bis sich ein Erfolg sehen lässt?

Ih hatte mir zusätzlich auch überlegt ein Basenschampoo zu benutzen, da das ja auch förderlich sein soll für die Kopfhaut, allerdings habe ich bis jetzt auch von niemandem gehört ob das was hilft oder nicht.

Auf jeden Fall, danke für die Tipps, werde sie beherzigen!

Viele Grüße, Mila

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall keiner hilft...

Posted by [mona18](#) on Sat, 29 Sep 2012 10:33:40 GMT

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

---

Hallo Mila,

der Haarausfall bei mir ist ein bisschen heikel..Bis zu meinem 12 Lebensjahr hatte ich dichtes und volles Haar,nach extremen Gewichtsverlust hatte ich Anämie,sodass mir mit 13 meine ganze Haarpracht ausgefallen und sich das Haar gelichtet hat.

Ich habe danach jeden Tag Eisentabletten geschluckt und nach einem Jahr wurde es voller und länger. Das blieb dann 3 Jahre lang so.

Als ich 17 wurde fing der ganze Abi Stress an , mein Haar wurde etwas dünner aber sonst ist mir nichts aufgefallen(hatte die Eisentabletten bereits abgesetzt-sehr dumm!). Jetzt hab ich mein Abi ,bin 18, mein Eisenwert extrem im Keller ..weil ich dem jetzt doch wieder auf die Schliche gekommen bin,nehme ich die jetzt wieder seit ca 2 1/2 Monaten. Mein Haar ist dünner und der Mittelscheitel etwas licht.. aber es wachsen bereits kleine Härchen nach..

Theoretisch könnte es, wie oben beschrieben nur ein diffuser Haarausfall sein , aber da es solche Fälle mit hormonellem Haarausfall in meiner Familie oft gibt mach ich mir ein wenig Sorgen.

Der Fall meiner Cousine macht mir Mut,da die super dichtes und volles Haar hatte ,seit ca.3 Jahren unter Haarausfall litt, der Arzt ihr androgenen Haarausfall bestätigte und sie mit einer Minoxidil Behandlung anfang. Ihr Haar sieht nach einem Jahr super gut aus ,richtig lang voll und dicht.

Sorry ,dass ich das so ausführlich beschrieben hab , aber ich wollte dir nur mal die Auswirkungen von Eisenmangel schildern und meine Sorge dass ich evtl auch unter androgenem Haarausfall leiden könnte. Ich dachte ich warte ab bis sich mein Eisenwert einstellt aber ich hab keine Geduld , will jetzt bald einen Hormonspiegel machen vllt zeigt sich da ja was .

Ich habe die Ampullen von Phytocyane mal benutzt, die bringen wirklich was, Haare sind nachgewachsen und die Ampullen haben gute Nebeneffekte: glänzendes ,geschmeidiges Haar . Man soll 3 Ampullen pro Woche verwenden, ich hab immer 1-2 aufgeteilt. Nach ca. 2 Monaten zeigt sich ein Erfolg,das Ergebnis ist befriedigend aber nicht überragend .Jetzt wäre es mir vllt zu schwach aber ich denke ,dass bei dir der Scheitel nicht licht ist? Dann könnte es dir weiterhelfen. Mit dem Preis hast du natürlich leider recht..

Zum Basenshampoo , darüber weiß ich nicht viel bescheid aber ich denke es könnte nicht schaden. Apropos basisch, das hört sich jetzt wahrscheinlich total bekloppt an, aber in vielen orientalischen Ländern gelten Knoblauch und Zwiebel als die Haarwachstumsmittel schlecht hin Werden teilweise sogar in Shampoos verwendet , da Knoblauch und Zwiebeln sehr basische

Lebensmittel sind. Habe angefangen Zwiebelsaft auf meine Kopfhaut einzumassieren, das ist zwar mega eklig aber der Geruch geht weg nach dem waschen und die Haare glänzen danach extrem. Knoblauch traue ich mich nicht, obwohl das besser sein soll..

Ok so viel zu meinen etwas anderen Mitteln, aber helfen soll es wirklich-stinkt halt "nur".

Ich weiß halt nicht was ich machen soll, falls das mit dem androgenem Haarausfall bei mir stimmt, dann muss ich ja lebenslänglich diese Lösung auftragen, meine Cousine trägt die jetzt nur noch jeden zweiten Tag auf aber das ist doch auch nicht das Wahre..

Habe überlegt mir vllt ne Pille verschreiben zu lassen, die gegen Testosteron wirkt, was ja den androgenen Haarausfall auslösen soll(also genauer gesehen dieses DHT Hormon).

Also Mila, alles untersuchen lassen wer weiß und Hormonspiegel vllt zur Sicherheit obwohl ich mir das bei dir vllt nicht vorstellen kann.

Liebe grüße Mona

berichtest du mir von deinen Werten?

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall keiner hilft...

Posted by [Mila86](#) on Sat, 29 Sep 2012 11:17:23 GMT

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

wow, da hast du aber auch schon einen ganz schönen Leidensweg hinter dir

Ich bin echt überrascht, dass Eisenmangel dann doch so extrem Folgen haben kann, zumal ich hier auch häufig schon gelesen habe, dass selbst bei vielen mit extremen Eisenmangel auch nach langer Einnahme keine Erfolge zu verbuchen waren.

Aber wenn das bei dir schon mal so toll geholfen hat würde ich auf jeden Fall weiter machen und mich in Geduld üben.

Deine Hormonwerte würde ich auf trotzdem mal von einem fachkundigen Frauenarzt anchecken lassen, wenn du die Pille noch nicht nimmst müsste das doch eigentlich auch gut gehen.

Ich habe in einem anderen Forum von einem Fall gelesen der echt ähnlich war wie deiner, die Betroffene hat dann nach wirklich jahrelanger Rennerei und nachdem sie alles ausprobiert hatte ihren Ausgleich gefunden.

Und zwar nahm sie dann die Pille Diane35 und Pantostin (was ja gegen erblich bedingten HA helfen soll), sie meinte sie hätte damit super Erfolge gehabt.

Vielleicht hilft dir das ja einwenig weiter.

Das mit den Ampullen hört sich echt ganz gut an, ich denke ich werde sie ausprobieren,

ich habe zum Glück (noch) keine sichtbaren Lichtungen an meinem Kopf,...aber mein Zopf ist sooo dünn geworden  
deswegen bin ich mir sicher das es bei mir diffus und nicht erblich ist, zumal mir auch in meiner Familie keine Fälle bekannt sind.

Das mit der Zwiebel finde ich überhaupt nich ecklig, wenn es was hilft wäre es ja super, aber ich vermeide es ehrlich gesagt gerade meine Haare häufig zu waschen weil es einfach zu deprimierend ist wenn ich seh was dal alles rauskommt...

Auf jeden Fall werde ich meine Blutergebnisse das nächste mal reinstellen wenn ich sie habe (ist halt erst in 2 Wochen),  
mach das mit der Hormonuntersuchung, ich denke schaden kan es auf keinen Fall und wenn du Glück hast gibt es eine pille die genau dagegen hilft

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall keiner hilft...  
Posted by [mona18](#) on Sat, 29 Sep 2012 11:41:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke dir für den tipp! ich denke bei dir ist es wirklich nur diffus ! das kriegst du auch wieder hin ,die Haare von alleine meistens wieder- muss man nicht viel nachhelfen ,einfach massieren um die Durchblutung anzukurbeln,deshalb das Haarwasser oder Zwiebel schneiden, hobeln, in einem stoff tuch ausdrücken ,sodass du nur den Zwiebelsaft hast-mit dem kannst du dann deine Kopfhaut massieren.Ich wünsch dir und mir noch weiterhin viel Glück . Sage dir dann auch mal bescheid von meinem Hormonspiegel.

liebe grüße !!

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall keiner hilft...  
Posted by [mona18](#) on Sat, 29 Sep 2012 13:16:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach ja und noch was , ich hab ein gutes Haarwasser entdeckt, mit rosmarin und brennessel (sehr gute wirkstoffe für das Haarwachstum) , das ist von ARYA LAYA und du kannst es dir im bio laden kaufen bzw ich hab es mir dort bestellen lassen. Hier der Link :  
[http://www.reformwaren-shop.de/warenschop/product\\_info.php?info=p3799\\_Arya-Laya-Brennessel-Rosmarin-Haarwasser-100ml.html](http://www.reformwaren-shop.de/warenschop/product_info.php?info=p3799_Arya-Laya-Brennessel-Rosmarin-Haarwasser-100ml.html)

kostet 9€ ist aber relativ ergiebig und gut aufzutragen:)

also nochmal liebe grüße