
Subject: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [Tanjah](#) on Mon, 05 Nov 2012 15:13:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo zusammen,
heute habe ich mich hier angemeldet (kannte das Forum vorher nicht) und wollte mich vorstellen.
ich bin Tanja, 38J.alt und habe zwei Kinder (5 und 8J)
zugegeben geht es mir echt sehr schlecht, denn ich habe seit Juni starken HA, teilweise in
Büscheln (. Es will nicht aufhören und ich werde immer verzweifelter und verzweifelter.
Den ersten HA hatte ich natürlich jeweils nach den Schwangerschaften, was ja normal ist und
immer ca 3mon gedauert hat. Haare haben sich danach immer irgendwie erholt, waren aber nie
wie vorher. Vorher hatte ich auch nie ´ne Mähne, aber soweit zufrieden.
Nach extremsten Stress (beruflich, krankheitsbedingt und auch wg. Kindern) hatte ich vor 2
Jahren im Sommer meinen ersten Horrorschub, der 3 Monate anhielt, danach sich wieder
besserte, als der STress besser war. Danach ein paar Monate Ruhe, danach wieder Schub,
danach ein paar Monate Ruhe usw...jedenfalls hielten die HA-Schübe jeweils ca 3 Monate,
bevor wieder Pause war. Ich hatte und habe wg des HA schon so richtige Depressionen. Ich hatte
das mit dem Arzt besprochen und vieles ausprobiert, Regaine, NEM, Eiseninfusionen etc.,
Homöopathie,Akupunktur.
Außerdem leide ich noch an einer Hautkrankheit, Vitiligo, die ebenso nicht gut für das
Selbstbewusstsein ist. Durch den HA hab ich nun gar kein Selbstbewusstsein mehr und merke,
wie ich mich immer mehr zurückziehe, keine Freude an nichts mehr habe und um Spiegel
mache ich einen großen Bogen. Ich könnte nur noch heulen wenn ich Bilder von vor 2 Jahren
anschaue.Irgendwie dreht sich alles bei mir nur noch um die Haare, ichweiß nicht mehr weiter.
Will mich auch mit niemandem mehr treffen, natürlich sieht man ja meinen Kopf. Und
natürlich haben alle Frauen um mich rum schöne Haare. Es ist mir schon klar, dass mein Wert
als Mensch nicht mit den Haaren steht oder fällt, aber ich fühle mich daher so wertlos und
hässlich. Ich nehme übrigens seit mehreren Jahren die "Valette" und da sagt die Gyn. das
wäre die richtige Pille bei HA. Die Hautärztin hat mir nun wieder Regaine empfohlen. Das
werde ich nun wieder nehmen. Vielleicht bringts ja was, ansonsten würde ich am liebsten von
der nächsten Brücke springen ,Meine Schilddrüsenwerte sind wohl in Ordnung .
Oh Mann, ich weiß echt nicht mehr, was ich machen soll.....?? Hab so schreckliche Angst um
meine (restlichen) Haare.
Jetzt denk ich dran, ob ich mir mal Antidepressiva verschreiben lassen soll, vielleicht kommt der
HA ja durch meine häufigen depressiven Phasen?
Außerdem müsste ich mir dringend diese Fusseln abschneiden lassen, trau mich aber nicht
zum Friseur, aus Angst, dass der mich auslacht...
Alles scheiße....sorry, dass ich hier mal jammere, aber mit wem soll ich denn reden?
habt ihr noch einen Tipp für mich? Ich werde mich jetzt mal langsam durch das Forum lesen.
vlg, verzweifelte Tanja

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [Binne](#) on Mon, 05 Nov 2012 15:24:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tanja,

hast du Blutwerte zur Hand?

Wurde da mal etwas bestimmt?

Sexualhormone, Schilddrüse...?!

Stell mal ein, auch wenn die Ärzte sagen, es ist alles in Ordnung.

Die antiandrogene Pille kann auf Dauer auch Haarausfall begünstigen...

LG!

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [Jolina](#) on Mon, 05 Nov 2012 15:25:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Tag Tanjah,

ja,mach da . Les Dich ganz in Ruhe durch das Forum und Du wirst sehen, dass Du nicht alleine bist . Deine Gefühle kennen alle hier und die Verzweiflung und FAST alle suchen auch noch nach dem STEIN DES WEISEN.
Schwierige Sache mit dem Haarausfall.

Bei Dir scheint, wie bei mir auch, der Stress eine grosse Rolle zu spielen oder Haarausfallschübe zumindest zu triggern, in so fern wäre ein Antidepressivum gar nicht schlecht. Am besten ist natürlich immer Stress ausschalten (haha), aber wenn das nun mal nicht so einfach ist, dann eben minimieren durch Medis., wenn es denn sein muss.

Erzähl ruhig noch mehr, wenn Du möchtest.Gibt es schon Lichtungen oder hält sich das ganze noch so einigermassen?

Bis dann mal

V.G.

Jolina

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [Jolina](#) on Mon, 05 Nov 2012 15:31:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach ja,- Vitiligo ist ja eine Autoimmunerkrankung.
Ist bei Dir ein Haarausfall areata (kreisrunder Haarausfall) ausgeschlossen?
Handelt es sich bei Dir also um genetischen ode diffusen Haarausfall ?

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [Tanjah](#) on Mon, 05 Nov 2012 16:35:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

es ist schön, nicht allein zu sein.

ich stelle morgen mal meine Werte ein.

Bei mir handelt es sich nicht um areata, sondern diffus, d.h. die Haare gehen überall am Kopf aus und am Scheitel und vorne wird es auch licht. So ein Sch...

ah, hiersind doch die Werte..

E1 : 40pg/ml (18-183 Norm)

E2: 59 pg/ml (38- 70)

Progest.: 0,4 ng/ml (0,2 -1,5)

freies Testo.: 0,41 (0,51-6,53)

Testost: 0,76 nmol/l (0,29-1,67)

Prolaktin: 5,8 ng/ml (4,8- 23,3)

DHEA-S: 1,6 µg/ml (1.9- 2.

TSH basal: 0,79 µU/ml (0,30- 2)

17-OH Progest.: 0,4 ng/ml (0,4-1)

Die Gyn bei der ich heute war, meinte ,das sei alles Ok, so sollte es aussehen ,wenn der HA gestoppt werden sollte. Da ich keine Ärztin bin und mich überhaupt nicht damit auskenne, was soll ich also tun als ihr zu glauben. Meine SD-Werte muss ich noch suchen. Gibt es das eigentlich, dass HA psychisch bedingt ist, d.h. durch Depressionen begünstigt wird?

Ig Tanjah

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [Jolina](#) on Mon, 05 Nov 2012 16:50:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tanjah nochmal,

also, ich finde auch nichts auffälliges an Deinen Werten. Vielleicht weiss Binne mehr.

Ja, ich denke, Haarausfall durch psychische Probleme gibt es.

Ich wollte das auch nie wahr haben, denn gerade diese psych. Probleme sind es, die doch so schwer in den Griff zu kriegen sind. Ein paar Vitamine oder Hormone einwerfen scheint da einfacher zu sein (denkt man sich)

Scheinbar löst dieser Dauerstress über Jahre entzündliche Reaktionen an den Haarfollikeln aus, die dann das Haar vorzeitig in die Telogenphase schicken.

Wie ganz genau - keine Ahnung.

Vielleicht sollte man sich wirklich mal daran machen, den ganzen Psychoscheiss auf zu arbeiten und zu lösen..... nicht einfach.

Tue mich da auch schwer.

DU könntest i mmer noch einen Versuch starten, die Valette abzusetzen.Es ist MÖGLICH, dass der Haarausfall dadurch ausgelöst wurde. KANN, MUSS aber nicht !!!

Zunächst wird der HA aber mit hoher Wahrscheinlichkeit noch stärker werden, das weisst Du ja.

Bei mir persönlich trat der HA das erste Mal mit 23 während der Pilleneinnahme auf (Diane), aber auch während der letzten 16 Jahre (keinerlei Hormone mehr) dünnten sich die Haare schleichend aus - seit ca ein, zwei Jahren beginnende Lichtungen auf dem Oberkopf. Die Wechseljahre sind DEFINITIV aber noch nicht angefangen (sagt die Gyn.). Also, ich bezweifle persönlich, dass es an der Pille liegen könnte, aber WISSEN "tue" ich es natürlich nicht.

Gruss

Jolina

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Mon, 05 Nov 2012 18:40:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tanjah schrieb am Mon, 05 November 2012 16:13Ich nehme übrigens seit mehreren Jahren die "Valette" und da sagt die Gyn. das wäre die richtige Pille bei HA.

Ich weiß nicht, das wievielte Mal es ist, dass ich Valette und Haarausfall in einem Zusammenhang lese bzw. höre. Das scheint ja eine tolle Pille zu sein. An deiner Stelle würde ich mir überlegen, ob ich sie weiternehme oder nicht. Die Pille im allgemeinen ist Gift für den Körper. Dass du mit Regaine angefangen hast, ist aber schon mal gut.

Stress kann immer ein Auslöser für HA sein, oder Krankheiten triggern, die HA verursachen. Was da an chemischen Prozessen im Körper abläuft ist ja phänomenal.

Warum hast du jetzt depressive Phasen? "Nur" wegen des Haarausfalls oder auch wegen anderer Geschichten?

Liebe Grüße
mgr

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [Jolina](#) on Mon, 05 Nov 2012 18:51:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

das Dumme ist, man weiss einfach nicht mit Sicherheit, ob die Kandidatinnen von uns, die unter einer antiandrogenen Pille wie Valette, Diane etc.) Haarausfall bekamen, nicht auch OHNE diese

Pille Haarausfallkandidaten der genetischen Art geworden wären.

Vielleicht sogar schlimmer und früher.

Wer weiss das schon.

Aber ein Absetzversuch lohnt sich sicherlich immer, schon deshalb, um in dieser Hinsicht Sicherheit zu bekommen.

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte

Posted by [lala](#) on Mon, 05 Nov 2012 19:31:42 GMT

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

möchtegernrapunzel schrieb am Mon, 05 November 2012 19:40Tanjah schrieb am Mon, 05 November 2012 16:13Ich nehme übrigens seit mehreren Jahren die "Valette" und da sagt die Gyn. das wäre die richtige Pille bei HA.

Ich weiß nicht, das wievielte Mal es ist, dass ich Valette und Haarausfall in einem Zusammenhang lese bzw. höre.

genau das habe ich mir auch gedacht beim lesen...
die valette hatte ich ja auch in meiner pillen-laufbahn

tanjah, zu deinen werten

die werte wurden unter pilleneinnahme gemacht? sind die ref. werte dann spezielle referenzwerte, die unter der pille gelten?

grundsätzlich ist ein hormonstatus eigtl nur ohne pillen-einfluss aussagekräftig.

und wenn man viel stress hat, sollte cortisol mitbestimmt werden

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte

Posted by [Tanjah](#) on Tue, 06 Nov 2012 09:27:07 GMT

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

Hallo,

das ist ja interessant, dass es Erfahrungen mit Valette gibt, die den HA begünstigen...

ich würde am liebsten diese Sch...Pille in den Mülleimer werfen, aber die Angst davor, dass danach alles noch schlimmer wird, bleibt halt da. Wenn man doch nur wüsste, was man tun sollte. Ich habe die Valette ja schon jahrelang genommen und der HA wurde ja erst vor 2 Jahren schlimm. DAVor hab ich sie wunderbar vertragen. Ich denke, dass ich schon eine erbliche Komponente habe, mein Bruder hat früh seine Haare verloren und mein Vater auch. Leider bin ich meinem Bruder total ähnlich. Meine Schwester ist wie meine Mutter und hat eine tolle Haarpracht. Ich könnt nur heulen.

Ja, ich leide seit der Geburt meiner Kinder immer wieder an Depressionen, die durch totale Erschöpfung und Stress angefangen haben. Leider werde ich sie nicht los und immer wenn ich eine Depri-Phase habe, dann war auch der HA katastrophal. Das eine bedingt wohl das

andere.....Ich renne seit Jahren von Arzt zu Arzt und keiner kann wirklich helfen. Nun denke ich dran, mal Antidepressiva zu nehmen und schäme mich dafür. Bei welchem Arzt kann man sich darüber beraten lassen? Psychiater, Hausarzt, Neurologe?
so kann das jedenfalls nicht weitergehen.
Heute fang ich noch mit Minox an.
lg tanjah

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [Ira*](#) on Tue, 06 Nov 2012 11:40:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bist du denn schonmal auf Mängel hin untersucht worden? Ferritin und Zink beispielsweise?

Subject: Aw: Hallo, neu hier und meine Geschichte
Posted by [Binne](#) on Tue, 06 Nov 2012 11:57:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Wie andere schon geschrieben haben, deine Werte unter der Pille sind leider nicht aussagekräftig...
ich nahm übrigens zuerst die Diane, dann die Valette (darunter fing der HA bei mir auch an) und dann die Belara (HA blieb auch bei dieser Pille)...
Ich wollte dann Gewissheit haben und habe die Pille abgesetzt. Schlimmer kann es eh nicht mehr kommen, dachte ich damals.
Wenn du irgendetwas "in Angriff" nehmen möchtest, müsstest du auch diesen Weg gehen, es sei denn , du entscheidest dich für Minox...

@Jolina, da hast du natürlich Recht, vielleicht hätte die eine oder andere auch ohne die Pille HA bekommen...

Ich für meinen Teil habe die Diane in einer Zeit verschrieben bekommen, da war ich süße 16 und ... rappeldünn und hatte bestimmt Mangel-Haarausfall. Der FA verschrieb mir ohne eine BE dann die Diane und dann bin ich bei den "Haut und Haarpillen" hängen geblieben, ohne das jahrelang zu hinterfragen
Unter der Pille hatte ich am Ende nicht mehr messbares Östrogen und Testo, super hohes SHBG und eben Haarausfall... alles runtergefahren
