
Subject: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [_8sila_](#) on Thu, 14 Mar 2013 18:33:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo, bin neu hier, weil ich total verzweifelt bin.

hier eine kurze beschreibung zu meiner lage..

Vor einem Jahr bemerkte ich dass mir immer mehr Haare ausfielen. Genau zu diesem Zeitpunkt fing ich an die Pille zu nehmen. (nehme die pille minerva, ähnlich die diane) über ein halbes jahr habe ich den haarausfall so hingegenommen und nichts spezielles unternommen. aufgrund von unreiner haut, nahm ich in dieser zeit retinodie, ca. 4 monate dauerte diese behandlung. Als mein arzt mich beim untersuch auf einen enormen eisenmangel hinwies, hatte ich eine woche später eine eiseninfusion.

Nun leide ich immer noch an haarausfall, habe kahlstellen und bin total verzweifelt. kann mir jemand weiterhelfen, wo liegen die ursachen?
und wie lange kann der haarausfall aufgrund von den retinoiden noch andauern? (habe diese vor 3 monaten abgesetzt)

wäre froh und dankbar um jede hilfe.

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [bionda](#) on Thu, 14 Mar 2013 21:00:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo [_8sila_](#),

herzlich willkommen hier im Forum. Ich hoffe, dir kann hier geholfen werden, aber vielleicht werden dafür noch einige Zusatzinformationen gebraucht.

Die Minerva ist von den Inhaltsstoffen und deren Konzentration her mit der Diane 35 identisch. Warum hast du denn mit dieser Pille angefangen, als du deinen Haarausfall bemerkt hast? Wurde sie dir vom Arzt gegen den Haarausfall verschrieben oder gegen unreine Haut? Und hat sie irgend etwas an deinem Haarausfall verändert?

Wenn du vor einem Jahr deinen Haarausfall bemerkt hast und erst vor sieben Monaten mit der Einnahme von Retinoiden begonnen hast (die du vier Monate später, also vor drei Monaten, abgesetzt hast), kommt dein Haarausfall nicht davon. Bei der Suche nach der Ursache muss man überlegen, was VOR dem Beginn des Haarausfalls gewesen ist und nicht danach.

Hast du tatsächlich Kahlstellen? Das könnte bedeuten, dass du AA (Alopecia areata) hast. Fast alle anderen Arten von Haarausfall führen nur zu einem Lichterwerden der Haare, aber nicht zu kahlen Bereichen bei Frauen.

Wie viele kahle Stellen hast du denn?

Und sind deine Haare abgesehen von den Kahlstellen auch allgemein lichter geworden?

Wann hat denn dein Arzt deinen Eisenmangel festgestellt und wie hoch war der Wert? Wurde zusätzlich zum Eisen- auch der Ferritinwert gemessen? Dieser ist viel aussagekräftiger als der Eisenwert.

Wie alt bist du?

Sorry für die vielen Fragen, aber ich denke, sie zu beantworten, könnte vielleicht weiterhelfen.

LG

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [Strohkopf](#) on Thu, 14 Mar 2013 21:24:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt es hier in diesem Forum überhaupt Mods/Admins die da mal was machen können?

Gepinnte Threads zum Thema Werte/Aga wären bestimmt recht hilfreich.

Es ist wirklich total scheiße, wenn man neu ins Forum kommt, und nichtmal mit den Abkürzungen was anfangen kann..

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [_8sila_](#) on Thu, 14 Mar 2013 21:25:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo und vielen, vielen Dank für die schnelle Antwort!!

Nun zu den Fragen, ich bin 18 Jahre alt, was noch zu erwähnen ist, ich bin seit ca. meinem siebten Lebensjahr Vegetarier. Mein Eisenmangel wurde vor den Weihnachten festgestellt, mein Wert lag unter 10. Daraufhin bekam ich eine Infusion. Ich hatte nie das Gefühl dass ich mich mangelhaft ernähre, doch mein Eisenwert war mir eine Lehre und ich probiere mehr eisenreiche Nahrungsmittel zu mir zu nehmen (Linsen etc).

Sorry falls ich etwas ungenau geschrieben habe bezüglich der Pilleneinnahme. Mein Haarausfall bekam ich erst nach der Pilleneinnahme, ich bekam Minerva aufgrund von Hautproblemen. Weil diese nicht behoben werden konnten, bekam ich wie schon gesagt auch das Retinoid. Kann es nicht auch sein, dass die Nebenwirkungen von Retinoiden erst einige Monate nach absetzen auftreten können?

Zuerst habe ich die ganze Sache etwa locker gesehen, nun ist es soweit dass ich wirklich oft weine und nicht weiter weiss.
Kahle stellen habe ich am Haaransatz und auf den Seiten, probiere diese so gut es geht zu verdecken, was nicht ganz einfach ist. Mein Haarausfall ist aber über den ganzen Kopf verteilt. Auch in meiner Verwandtschaft fällt mir niemand ein, der Haarprobleme hat, oder sogar eine Glatze.

Lg

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [Cornelia](#) on Thu, 14 Mar 2013 21:34:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Strohkopf

Was sollen die Mods denn woran machen?

Wenn Du Dich ein wenig im Forum umsiehst oder gezielt nach Dingen über die Suchfunktion suchst, dann klärt sich vielleicht einiges.

Ich habe dafür gerade mal für Dich nach Erklärungen für die gängigsten Abkürzungen hier gesucht

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/11769/b597172ddeb1e11ba3950f1dbef28902/#msg_11769

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [_8sila_](#) on Thu, 14 Mar 2013 21:37:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tut mir wirklich leid, ich bin einfach verzweifelt und suche nach Hilfe für mein individuelles Problem. Sorry auch wenn ich keine Abkürzungen benutze,.

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [Traurig](#) on Thu, 14 Mar 2013 21:54:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

Eisenmangel kann Ausfall verursachen und dein Wert erscheint mir wirklich arg niedrig. Selbst wenn es aber daran lag, dauert es immer etwas bis sich die Wirkung zeigt...

Lg

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [Cornelia](#) on Thu, 14 Mar 2013 22:11:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@_8sila_

Fühl Dich bitte nicht angegriffen.

Ich wollte nur Strohkopf behilflich sein.

Ich musste mich hier auch erstmal durch einige Abkürzungen kämpfen, aber alle User hier sind so lieb und schreiben alles nochmal aus oder beantworten Rückfragen zu irgendeiner Abkürzung

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter

Posted by [_8sila_](#) on Thu, 14 Mar 2013 22:24:00 GMT

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

Kommt es denn so drauf an ob ich HA oder haarausfall schreibe. Es geht doch um das problem und gegenseitige hilfe oder?

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter

Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 15 Mar 2013 00:11:15 GMT

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

Zitat:Es ist wirklich total scheiße, wenn man neu ins Forum kommt, und nichtmal mit den Abkürzungen was anfangen kann..Na, na, na... Was sind denn das für Ausdrücke hier

Zitat:Kommt es denn so drauf an ob ich HA oder haarausfall schreibe. Es geht doch um das problem und gegenseitige hilfe oder?

Verstehe gerade die Diskussion um die Abkürzungen nicht

@ Strohkopf: Natürlich hat dieses Forum auch Moderatoren. Aber die hätten viel zu tun, wenn sie jeder/m Neuen erst einmal alle Abkürzungen oder Fachbegriffe erklären müssten. Dazu gibt es doch extra den Einsteigerthread, guck mal hier:

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/1360/>

Bitte nicht gleich den Thread mit zielentfernenden Diskussionen oder Vorwürfen zuspicken. Das hilft den Neuen auch nicht weiter und shreddert nur deren Thread.

@ 8sila: Willkommen im Forum. Ich vermisse bei deinem Post noch viel mehr Informationen. Beginnend mit den gängigen Blutwerten. Hast du den aktuelle Werte, die du Posten kannst? Mit nur dem Eisenwert werden wir wohl nicht sehr weit kommen. Hast du SD-Werte, BB, Ferritin, Sexualhormone und evt. Vit. D, Vit. B12, Folsäure, Zink, etc. schon mal untersuchen lassen?

Dein Eisen ist wirklich sehr niedrig. Wenn dieser Wert schon länger so niedrig ist (möglicherweise seit vielen Jahren schon? Du schreibst, du bist seit über 10, 11 Jahren

Vegetarierin), kann das durchaus irgendwann zu HA führen. Zunächst bemerkst du das nicht, dein Körper holt sich die notwendigen Vitamine und Mineralien aus der Kopfhaut, den Haarwurzeln, dort werden sie weniger gebraucht, als für den Körper. Das Ergebnis ist irgendwann HA.

Bin froh, dass Bionda schon ein wenig bei dir nachgehakt hat, so wissen wir jetzt wenigstens darüber schon mal Bescheid. Hast du wirklich richtig kahle Stellen? Und wo sind die? Im Scheitel, den Seiten? Oder meinst du GHE's (Geheimratsecken)?

Eisenmangel kann eine AGA triggern oder aber auch zu diffusem HA führen.

Ich fürchte, du wirst wie wir alle hier nicht drumherum kommen, dich ersteinmal umfassend einzulesen und untersuchen zu lassen. Damit Mängel ausgeschlossen, bzw. behoben werden können. Bei Fragen helfen wir dir gerne weiter, also frag ruhig ! SD-Werte und Sexualhormone sind auch wichtig, um bei ersterem eine Über/Unterfunktion ausschließen zu können und bei letzterem nach einem Ungleichgewicht zu gucken.

Wenn du deine Werte postest, guckt die eine oder andere hier gerne mal drüber und gibt dir Tipps.

Möglicherweise liegt dein HA auch an der Pille. Hier gibt es viele Fälle, wo sogar eine antiandrogene Pille zwar die Haut verbessert, aber zu HA geführt hat. Synthetisches E2 kann sogar den Haarwuchs hemmen.

Du kannst Stichpunkte oben in die Suchfunktion eingeben, dann werden die passenden Threads dazu angezeigt.

Nur mit Linsen, bzw. ausgewogener Ernährung wirst du deinen Eisenwert wahrscheinlich nicht in eine vernünftige Höhe bekommen. Gerade bei HA kann der Wert ruhig etwas zu hoch sein. Selbst in der Norm im unteren Drittel ist er für die Haare manchmal noch zu niedrig. Und bei dir scheint mir, muss als allererstes hier angesetzt werden. Und wie dir Bionda schon geschrieben hat, das Ferritin ist sehr wichtig.

Möglicherweise hast du sogar eine Eisenmangelanämie. Erys und Hb ist hier aussagekräftig, diese Parameter sind im kleinen BB enthalten.

LG
Walle

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [bionda](#) on Fri, 15 Mar 2013 08:03:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo_8sila_,

Wallemähne hat dir ja schon recht ausführlich geantwortet und auch das meiner Meinung nach Wichtigste angesprochen.

Wenn dein Haarausfall nach dem Beginn der Einnahme der Minerva begonnen hat, tippe ich auch darauf, dass da ein Zusammenhang besteht. Wie lange nach Beginn der Einnahme hat denn der Haarausfall angefangen? Nimmst du die Minerva immer noch?

Wieso Strohkopf ihren Abkürzungsbeitrag auf dein Eingangsposting bezogen hat, verstehe ich auch nicht. Vielleicht ist sie damit ja auch einfach nur in den falschen Thread geraten und wollte ihn eigentlich woanders posten. Mach dir also keine Gedanken deswegen.

LG

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [Tanjah](#) on Fri, 15 Mar 2013 09:06:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

wenn du wirklich so einen schlechten Ferritinwert hast, dann solltest du dir mehr als eine Eiseninfusion geben lassen. Ich brauchte damals 5 Stück um den Spiegel auf ein normales Level zu bringen. Der haarfreundliche Wert sollte über 100 liegen, meint meine FA.

lieber Gruß
tanjah

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [_8sila_](#) on Fri, 15 Mar 2013 09:16:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für die vielen Tipps und Antworten.

Wie schon gesagt, mein Arzt hat eingesehen das er viel zu spät angefangen hat zu handeln und mich quasi über ein Jahr nur vertröstet hat, er meinte nur immer das käme schon wieder gut. Jetzt ist es soweit dass er sogar die Kosten für die Behandlung übernimmt. Meine Blutwerte werden am Montag wieder getestet, die aktuellen Zahlen werde ich sobald ich bescheid habe mitteilen. Das einzige was er mir heute gab, waren die tabletten pantovigar. Über Blutwerte und all dies werde ich am Montag mit ihm sprechen.

Wieso ich keine zweite Infusion bekam, oder sogar Eisentabletten das kann ich mir bis heute nicht erklären, denn ich habe mehrmals nach gehackt und der Arzt meinte nur das bräuchte Zeit. Die Pille nehme ich immernoch, den Haarausfall den ich bekam, bemerkte ich ca. 2 Wochen nach der ersten Pilleneinnahme.

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter

Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 15 Mar 2013 10:21:20 GMT

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

Zitat: Wieso ich keine zweite Infusion bekam, oder sogar Eisentabletten das kann ich mir bis heute nicht erklären, denn ich habe mehrmals nach gehackt und der Arzt meinte nur das bräuchte Zeit.

Stimmt! Das braucht Zeit! Und je eher er damit anfängt, desto besser! Also wenn er schon einsieht, dass er das verdattelt hat, dann frage ich mich, warum er dir nicht wenigstens schon mal Eisentabletten verschrieben hat .

Nimm es selber in die Hand, Zeit ist Haar, schreiben wir hier immer. Soweit ich weiß, sind die "Plastulen Eisen 150 mg" freiverkäuflich. Am besten mit frischgepresstem Orangen- oder Zitronensaft, denn Vit. C fördert die Eisenaufnahme. Kein Zinkpräparat dazu, wenn, dann vier Stunden warten. Denn Zink hebt Eisen auf oder verhindert die Aufnahme, das weiß ich jetzt nicht. Aber ich würde keinen Tag länger warten!

Und Traurig hat Recht, mit einer Ampulle ist es nicht getan. Fünf Ampullen Ferrlecit sind bei dir erstmal das Minimum...

@ Lockentraum: liest du hier mit? Wie heißen nochmal diese ganz besonders guten Eisentransfusionen? Die, die so unverschämt teuer, aber dafür "der Mercedes unter dem Eisen" sind?

@ 8sila: und DIE soll er dir dann spendieren ! Wie kann man denn ein 17jähriges Mädchen, dass in Schule, Ausbildung und Beruf was leisten muss, mit so einem niedrigen Eisenwert unbehandelt lassen?

Und bestehe bei der Blutabnahme bitte auf den Ferritinwert auch wenn es unangenehm ist, beim Arzt um jeden einzelnen Wert zu betteln und zu benzen. Transferrin (das "Transporteisen") plus der der Eisenquotient wäre schön. Vitamin B 12 und Folsäure.

Biotintabletten solltest du dir auch besorgen. Und ein gutes Multivitaminpräparat.

So - und genau wo ich von dem Multivitaminpräparat schreibe, fällt mir ein, du darfst ja jetzt am WE gar kein Eisen, Zink, etc. nehmen!!

Das würde deine Werte verfälschen. Vergiss, was ich dir ganz oben geschrieben habe. Noch nichts voreilig kaufen. Wahrscheinlich hat er dir deshalb jetzt auch noch nichts verordnet. Ich lösche das Geschriebene jetzt aber nicht, denn dann müsste ich den ganzen restlichen Beitrag umformulieren und dazu fehlt mir nun leider die Zeit.

Bin sehr gespannt auf seine Werte!!

Alles, alles Gute bis dahin

LG
Walle

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [lockentraum](#) on Fri, 15 Mar 2013 10:48:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
ja Walle ich lese mit. Also die guten Eiseninfusionen heißen Ferinject und davon sollte eine eigentlich ausreichen. Die, wo man mehrere geben muss, ist eine andere Sorte, welche Infusion hast du denn bekommen 8sila? Also ich hab die guten bekommen, hatte auch einen Wert unter 10 und nach der ersten Infusion ist der Wert auch rauf auf über 80. Mein Problem ist halt, dass ich den Wert auf Grund meiner super heftigen Mens nicht halten kann und deshalb krieg ich mal öfter ne Infusion spendiert.
Alles Liebe Lockentraum

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [_8sila_](#) on Fri, 15 Mar 2013 12:19:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wollte mich nochmals herzlichst bedanken, durch eure Beiträge fühle ich mich zum ersten Mal richtig ernst genommen!!

Welche Eiseninfusion ich bekommen habe, weiss ich nicht genau, muss ehrlich zu geben, dass ich dazumal einfach froh war, dass ich etwas bekommen habe. Werde aber am Montag all diese Fragen meinem Arzt stellen und danach euch weiterleiten.

Heute in der Apotheke hat mir die Frau Eisentabletten von Floraxid angedreht, wisst ihr ob diese genau so gut sind?

Jetzt noch zum Multivitaminpräparat. Mein Arzt hat mir bereits Pantovigar gegeben, das ist doch auch ein Multivitaminpräparat oder? Hat jemand Erfahrung mit diesem Medikament?

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 15 Mar 2013 12:50:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, fast alle von uns kennen Pantovigar. Ich schon, seit ich 17 bin. Es schadet nichts, aber es hilft auch nichts, wie ich finde. Aber hier schreibe ich nur von meiner Erfahrung.

Jedoch ist es kein Multipräparat. Manche Mikronährstoffe fehlen. Google doch einfach mal "Pantovigar Inhaltsstoffe". Dann kannst du nachgucken.

Floradix ist nicht schlecht. Der Saft ist besser als die Tabletten, in gelöster Form sind die meisten NEM's besser, weil der Körper sie besser aufnehmen kann. Schmeckt lecker und hilft,

den Wert zu halten. Nicht aber zu steigern. Bei mir fiel der Wert unter Floradix sogar wieder (leider), daher bin ich nun wieder auf meine Eisenkapseln umgestiegen (ferro sanol duodenal)

Wenn du Glück hattest, hat dir dein Arzt auch eine Ferinjekt geschenkt (Ärztmuster der Pharmacie), aber ich tippe eher auf eine Ampulle Ferrlecit. Das ist so der übliche Praxisbedarf. Kannst deinen Arzt ja mal fragen. Wann war die Infusion denn?

War es eine Kurzinfusion? Also nur die 5ml einer Ampulle in eine Spritze und unverdünnt in die Vene? Oder gelöst in NaCL als richtige Infusion?

@ Lockentraum: ja, den Eisenwert zu halten, ist gar nicht einfach, wenn die Mens stark und lang ist. Aber dass du deinen Wert mir dieser einen Ferinject den Wert von unter 10 auf über 80 hochbekommen hast - Respekt

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [_8sila_](#) on Tue, 19 Mar 2013 05:51:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, endlich habe ich meine aktuellsten Eisenwerte. Mein Ferritinwert liegt bei 193, und Eisen 27,7. Laut meinem Arzt habe ich eine von den "Guten" Infusionen bekommen, d.h. diese sollte mind. ein Jahr jetzt halten. Bezüglich den Eisentabletten meinte er, dass diese nicht nötig seien.

Meine Schilddrüse und B12 werden noch untersucht.

Ich bin jetzt verunsichert, weil ich mir einfach nicht sicher bin wo die ausschlaggebende Ursache ist. Die Pille oder das Eisen! Darum habe endlich einen Termin bei einem Dermatologen abgemacht.

Lg [_8sila_](#)

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [lockentraum](#) on Tue, 19 Mar 2013 06:28:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi 8sila,
wow Respekt für deinen Ferritinwert, das werde ich wohl nie schaffen. Da hat die Infusion ja echt top gewirkt bei dir. Du musst jetzt noch ein wenig Geduld haben, du weißt ja, dass es 4-6 Monate dauert, bis sich das auf die Haare auswirkt. Die Eisentabletten brauchst du wirklich nicht, und mir hatte man gesagt, dass man den Ferritinwert alle 3 bis 6 Monate kontrollieren soll. Ich wünsch dir viel Erfolg.
Alles Liebe Lockentraum

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [Ataba](#) on Tue, 19 Mar 2013 09:29:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde zwar auch, dass es sich bei Dir so anhört, als gäbe es einen Zusammenhang zwischen Pille und Haarausfall.

Aber lass Dir auf alle Fälle die Schilddrüsenwerte sagen bzw. nimm sie in Papierform mit, wenn Du sie hast. Nicht einfach mit einem "die sind in Ordnung" abspeisen lassen. Die Werte sind nämlich für die Ärzte immer in Ordnung solange sie sich in der Norm bewegen. Aber auch hier ist Spielraum.

LG

Subject: Aw: Hilfe, weiss nicht weiter
Posted by [_8sila_](#) on Fri, 05 Apr 2013 19:05:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So hallo, ich melde mich wieder einmal

Seit ca. 2 Wochen ist mein Haarausfall enorm zurück gegangen, man kann schon fast sagen mein Verlust ist "normal".

Hatte heute auch ein Termin beim Dermatologen, der hat mir versichert, dass der Haarausfall fast unmöglich von der Pille kommen kann, da ich eine androgene Pille nehme, die sogar gegen Haarausfall eingesetzt wird. Die plötzlich auftretende Besserung hat sich die Ärztin mit dem verbesserten Eisenwert begründet. Zurzeit nehme ich immer noch pantovigar, als Unterstützung.

Alles Liebe [_8sila_](#)
