
Subject: Noch eine Haarausfall Geschichte - Pille & Minox absetzen?

Posted by [Sonneblume](#) on Tue, 06 Aug 2013 07:39:53 GMT

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

Hallo zusammen,

zunächst einmal möchte ich sagen, dass mir dieses Forum schon so häufig geholfen hat - in meinem Umfeld scheine ich (zurecht, mit 27 Jahren), die einzige zu sein, die mit dem Haarausfall kämpft. Es tut gut zu wissen, dass man nicht allein da steht.

Mein Haarausfall hat circa mit 20 begonnen und ist seitdem mal schlimmer, mal besser. Im Moment ziemlich schlimm (200-300 Haare in allen Längen). Auf Ursachenforschung gehe ich gefühlt allein - ohne die Ärzte. Am meisten haben mir noch die Anmerkungen hier im Forum geholfen.

Als Kind habe ich eine Hormonbehandlung wegen Großwuchs gehabt, seit 19 nehme ich die Pille (Valette). Mein letztes Trichogramm vor 2 Jahren hat 23 % Telogenhaare am Ober- und Hinterkopf ergeben. Mein Hautarzt meinte AGA und hat Minox verschrieben. Das lag zwei Jahre in der Schublade, bis es Anfang des Jahres so schlimm wurde, dass ich damit begann. Nach Shedding zu Beginn ist der Haarausfall immer noch genauso schlimm, besonders an den Schläfen. Neuwuchs hatte und habe ich immer viel, die Haare werden halt nur nicht mehr länger als 5-10 cm. Eigentlich hat Minox nur dazu geführt, dass ich jetzt Angst habe es wieder abzusetzen. Auch bei der Pille bin ich unsicher. Würde Sie gern absetzen - aber laut Fraunärzten sei die ja angeblich so gut für den HA... naja.

Vor kurzem habe ich mal wieder die Runde gemacht und Blutwerte testen lassen (angeblich alles super, TSH 1,83, Ferritin 29,9) und auf mein Drängen hin wurde dann noch Vitamin B12 und Vitamin D getestet und ein Vitamin D Mangel festgestellt.

Einen Termin beim Endokrinologen habe ich erst im Februar nächsten Jahres bekommen und ich bin echt verzweifelt - meine Haare werden im Seitenbereich schon richtig licht (musste sie zu Jahresbeginn auch kurz schneiden) und meine Fraunärztin sagt einfach nur, dass sie unter der Pille keinen Hormonstatus machen kann....

Ich überlege jetzt, die Pille abzusetzen, um im Februar mit meinem "normalen" Hormonspiegel zum Endo gehen zu können, aber ich habe so Angst, dadurch alles noch zu verschlimmern. Ich weiß, die Entscheidung kann mir niemand abnehmen. Aber vielleicht gibt es ja Leute, die gerade ähnliche Überlegungen durchmachen? Gibt es außerdem hier jemanden, der Minox abgesetzt und Erfahrungen damit gemacht hat?

Subject: Aw: Noch eine Haarausfall Geschichte - Pille & Minox absetzen?

Posted by [Snoopy92](#) on Tue, 06 Aug 2013 09:58:17 GMT

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

Hey Sonnenblume, willkommen hier im Forum

Ich schreibe dir jetzt einfach mal, obwohl ich hoffe, dass dir nach mir noch Leute mit mehr Erfahrung und Ahnung antworten werden.

Weist du noch warum dein Haarausfall um die 20 begonnen hat? Eventuell mit der Pille angefangen/ Stress Schule/ Studium/ Arbeit?

Zur Zeit verlierst du 200-300 Haare täglich? Wenn ja ist es jetzt nur im Sommer besonders doll?

Viele plagt ja hier auch besonders zusätzlich zum eigentlich Haarverlust auch der saisonale Haarausfall (mich eingeschlossen), da sind es dann täglich schon mal um die 200 Haare.

Jetzt lese ich grade das du mit 19 die Pille begonnen hast und um die 20 der Haarausfall einsetzte, könnte das nicht eventuell zusammenhängen? Wie verträgst du denn die Valette und nimmst du diese immer noch? Hast du sie zwischenzeitlich mal abgesetzt?

Dein TSH sieht eigentlich ganz gut aus, aber hast du auch die freien Werte oder Anti-Körper testen lassen?

Dein Ferritin-Wert ist ziemlich niedrig auch wenn er laut Referenzbereich wahrscheinlich in der Mitte liegt, wir sollten schon einen Ferritinwert von um die 70 oder am besten 100 anstreben, hast du noch andere Werte von früher?

Vitamin D Mangel lässt auch auf Haarausfall schließen, sowie Ferritinmangel und die Pille.

Fallen dir die Haare wirklich nur am Oberkopf- und Hinterkopf aus?/ Ist dein Scheitel in der Zeit breiter geworden? Die Ärzte diagnostizieren leider sehr schnell AGA, ich würde mich an deiner Stelle damit nicht sofort zufrieden geben.

Minoxidil hingegen würde ich, wenn du es verträgst und du das Shedding bereits überwunden hast jetzt noch nicht wieder absetzen, viele hier ringen die ganze Zeit mit sich Minoxidil überhaupt zu versuchen. Solltest du aber jetzt Probleme mit der Kopfhaut haben oder andere Nebenwirkungen solltest du es langsam ausschleichen.

Pille absetzen ist für mich auch so ein Thema, an das ich mich schwer rantraue. Nehme die auch nur gegen den Haarausfall und das kann auch nicht Sinn und Zweck hormoneller Verhütung sein. Aber durch das Absetzen kann es durchaus sein, dass sich dein Haarverlust vorübergehend steigert, aufgrund des hormonellen Ungleichgewichts aber das sollte sich aber irgendwann wieder legen. Hoffentlich hab ich jetzt nicht ganz so viel Blödsinn geschrieben und konnte dir ein wenig helfen, und es melden sich bestimmt noch andere die mehr von dem allem verstehen.

Ig Jule

Subject: Aw: Noch eine Haarausfall Geschichte - Pille & Minox absetzen?

Posted by [Sonneblume](#) on Tue, 06 Aug 2013 13:18:11 GMT

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

Hallo Jule,

vielen Dank für Deine Antwort - ich habe auch gedacht, dass der Ferritinwert etwas niedrig ist. Aber meine Ärztin sagt, es sie normal und sie will mir dafür auch nichts verschreiben. Die freien Werte wurden offenbar nicht getestet, zumindest finde ich in meiner Übersicht nur den TSH Wert. An Stress glaube ich nicht, weil der Haarausfall in allen Lebenslagen geblieben ist, nur manchmal stärker als sonst (Bin in den letzten Jahren von langen, dicken "Pferdehaaren" zu einem flusigen Bob). Ich habe die Pille mit 20 auch mal kurzzeitig abgesetzt. Weil ich da noch so viele Haare hatte, kann ich mich gar nicht mehr erinnern, ob es dadurch schlimmer wurde... ich habe allerdings zwischendurch auch mal den Nuva Ring gehabt und dadurch hat sich gefühlt nichts am HA verändert.

Meine Haare fallen überall aus, besonders stark aber an den Schläfen und auch konstant

übers Jahr, obwohl ich schon glaube, dass der Sommer-HA es grad richtig schlimm macht. Das ist für mich eher ein Muster, dass nach diffussem HA aussieht (dafür sprechen für mich auch die gleichen Werte an Telgonhaaren oben und hinten), als nach AGA, oder? Daher frustriert es mich auch immer so, wenn alle Hautärzte gleich sagen, es sei genetisch und man solle sich gefälligst damit abfinden. Ich denke ich werden Minox noch weitere drei Monate testen und hoffen, dass es vielleicht gerade wirklich nur saisonal besonders stark ist.

Bei der Pille kann ich dich verstehen - man will ja auch nicht sein ganzes Leben lang künstliche Hormone nehmen. Andererseits denke ich, dass das Minox gerade möglicherweise das absetzen der Pille erleichtern könnte. Hast du auch gerade mit saisonalem Haarausfall zu kämpfen?

Subject: Aw: Noch eine Haarausfall Geschichte - Pille & Minox absetzen?
Posted by [Snoopy92](#) on Tue, 06 Aug 2013 13:37:06 GMT

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

Hey ja bei einem Ferritin von fast 30 verschreiben die meisten Ärzte nichts... ich kann mich auch immer mit denen streiten und hab auf eigene Faust angefangen welche zu nehmen und trotz Tabletten hatte ich nen ferritin von 22, das war grade mal knapp über der Grenze also alles besten (lach) ... also ich an deiner Stelle würde es mit ferro sanol duodenal versuchen (die haben bei vielen den Wert steigen lassen aber das braucht Zeit --- meine Monate). Die Ärzte bei denen ich war wollen mir immer einreden es sei der Stress.... hallo wie kann man denn über Jahre dauergestresst sein und kein Burnout haben??? Stress schließe ich auch aus, klar macht man sich durch die ausfallenden Haare immer wieder selber emotionalen Stress, weil man Angst vor ner Glatze hat und wirklich jedes Haar betrauert aber trotzdem fing es nicht durch Stress an.

Also mein Haarausfall fing durch die Einnahme der Pille Bellissima an (sie wurden immer feiner und dünner), dann durch ein kurzzeitiges Absetzen von 1-2 Monaten, fing der Spaß dann nen halbes Jahr später an ... extremer diffuser Haarausfall und hält bis jetzt immer noch an... immer Sommer ist der Haarausfall nochmal beträchtlich höher aber das ist saisonal und betrifft auch meine Freunde, die sonst nichts von Haarausfall merken, also dreh ich jetzt nicht immer sofort durch wenn wieder viel mehr beim waschen ausgehen als ohnehin schon.

Wie oft hast du denn jetzt deine Verhütung gewechselt? hormonelle sachen brauchen so lange bis sie sich wieder eingependelt haben... ich nehme jetzt seit 10 Monaten die jennifer 35 und es hat noch nichts gebracht, genauso wie ell cranell alles nur Geld Verschwendung.

Meine Haare fallen im gleichen Muster aus wie bei dir und das auch ziemlich doll das ganze Jahr über, eine kleine Schonfrist wäre wünschenswert. Darum denke ich auch nicht das ich AGA hab dafür passt das Muster einfach nicht und das Alter.

Ich hoffe wir finden noch nen gescheiten Arzt der uns vernünftig behandelt und keine 0815 Diagnose stellt und mal ernsthaft die Ursachen erforscht und nicht nur die Symptome bekämpft
lg Jule

Subject: Aw: Noch eine Haarausfall Geschichte - Pille & Minox absetzen?
Posted by [Sonneblume](#) on Wed, 07 Aug 2013 07:29:57 GMT

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

Das mit dem Stress habe ich auch schon häufig zu hören bekommen. Mein arzt hat gesagt, ich solle doch Yoga machen. Dabei war der HA is Phasen, in denen ich studiert und garantiert überhaupt keinen Stress hatte genauso schlimm wie jetzt in stressigen Zeiten im Job.

Hast Du Erfahrungen mit Ferro Sanol? Ich habe gehört, dass durch die Einnahme wiederum Zink nicht so gut vom Körper aufgenommen wird.

Eben habe ich auch meine Laborwerte schriftlich abgeolt (Vitamin D und B12). Mein Vitamin B12 Wert liegt bei 225 pg/ml, Empfehlung in dem Bericht ist über 340. Habe mir dann gerade - obwohl der Arzt sagte, es sei nicht notwendig, noch einen Vitamin B Komplex zur täglichen Einnahme geholt. Werde jetzt Vitamin D und B12 einnehmen und schauen, ob sich was bessert. Hast Du deine Vitamin- und Mineralstoffwerte denn teste lassen?

Bei Dir klingt es auch ganz eindeutig nach diffusem Ausfall - ich drücke die Daumen dass Deine jetztige Pille hilft. Ich habe in den 7 Jahren Pilleneinnahme einmal auf Nuva-Ring (circa anderhalb Jahre) und dann wieder zurück auf die Valette gewechselt, weil ich hoffte, die würde sich doch positiver auf meine Haar auswirken. Aber Fehlanzeige. Ende Oktober habe ich einen Termin bei der FA. Wenn die Vitamine bis dahin keine Wirkung zeigen, werde ich darauf bestehen, dass sie einen Hormonstatus macht. Klar kann man bei Pilleneinnahme nichts über die Fruchtbarkeit sagen, aber man kann doch auch unter der Pille einen schlechten Hormonspiegel haben, oder liege ich da komplett falsch?