
Subject: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [füchslein](#) on Fri, 04 Oct 2013 17:47:50 GMT

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

Ich trage jetzt seit 2 Jahren Zweithaar und wusste die ganze Zeit nicht, was die Ursache für den heftigen diffusen HA (vor allem oben und vorne am Kopf alles sehr licht und kahl) war. Alle Werte bestens, SD ok usw. Zig Ärzte, keiner hat was gefunden.

Jetzt hab ich zufällig von Adrenal Fatigue gehört (Nebennierenschwäche) und auf Verdacht mal selbst therapiert: Cytozyme AD 3 x 2 Tabl. und Pregnenolon 3 x 1 Tabl. plus Femibion Vitamikomplex und siehe da - es kann auch Zufall sein - es wachsen mir wieder Haare!!! Zwar fallen noch welche aus, aber deutlich weniger. Ich hab genau die Empfehlungen zur Therapie einer Adrenal Fatigue befolgt und es scheint zu helfen... und zwar obwohl ich Minox etc. absetzen musste (Kinderwunsch).

Ich kann es jeder nur empfehlen, die nicht weiss was die Ursache für den HA ist - schaden tut es ja nicht und wer weiss, vielleicht hilft es ja.

Ich drück die Daumen, man muss sich aber gedulden, bei mir hat es mehr als 2-3 Monate gedauert, bis sich was tat.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [mina89](#) on Fri, 04 Oct 2013 18:19:30 GMT

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

Danke fürs Berichten.

Muss man bei Nebennierenschwäche auf Verdacht therapieren oder kann man so eine Nebennierenschwäche auch zuverlässig diagnostizieren? Wenn ja, weißt du wie? Kann ein Problem mit der Nebenniere eigentlich ausgeschlossen werden, wenn man einen höheren Cortisolwert im Blut hat?

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [Binne](#) on Fri, 04 Oct 2013 20:11:28 GMT

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

Meines Wissens schießt bei einer NNS das Cortisol erst in die Höhe um dann stark abzusinken...

@Füchslein: Schön, dass Du eine Besserung deines HA verspürst! Hoffentlich ist es auch von Dauer

Wie lange hast du denn schon mit HA zu kämpfen? Und wieviel mg Pregnenolon nimmst du nun zu Dir? Ich habe das auch mal genommen, aber wohl viel zu viel (50mg), meine Androgene

schossen wie blöd in die Höhe..

Warst / Bist du denn mit deinem Zweithaar zufrieden? Hast du eine Perücke oder ein Oberkopfhaarteil?

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [füchslein](#) on Sat, 05 Oct 2013 05:26:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Binne und Mina89,

NNS kann der Endokrinologe diagnostizieren, wenn er gezielt danach sucht. Das hab ich mir aber gespart und auf eigene Faust versucht. Hat geklappt, jetzt nehme ich nur noch 1 x am Tag Pregnenolon (50 mg) und das scheint ok zu sein, ich fühl mich gut. Sowohl ein hoher als auch ein niedriger Cortisolwert kann auf Nebennierenprobleme hinweisen. Das ist ja das Problem bei der Diagnose, ein sehr hoher Wert ist erst das Anfangsstadium, da hat man einfach zu viel Dauerstress und das endet dann am Ende im Versagen der NN und der Cortisolspiegel fällt ab.

Ich hab allerdings nicht nur die Medikamente als Teil meiner Selbsttherapie genommen sondern vor allem auch andere Faktoren, die NNS begünstigen ausgeschaltet. Alles, was mir im Alltag schnell zu viel wurde (Job gewechselt, Beziehung verbessert, Haushaltsarbeit aufgeteilt, gehe jetzt immer um 22 Uhr spätestens ins Bett, mache öfters einen ruhigen Abend, ernähre mich besser usw.). Das hat wohl auch sehr dazu beigetragen, dass es nun besser ist.

@Binne: Mit dem Zweithaar bin ich zufrieden, das ist aber auch eine Individualanfertigung aus Echthaar und hat mal eben 2 Tsd. Euro gekostet und ich brauche alle 7 Monate ein neues. Es ist ein Oberkopfteil und wird mit Klips am oberen Teil vom Kopf festgemacht und man sieht tatsächlich so gut wie nichts...ist aber natürlich trotzdem doof in den Ferien am Strand, im Sommer bei Hitze und manche Sachen kann ich halt nicht machen (Schwimmen geht zwar aber das mag ich nicht wenn die Haare zerzaust sind danach). Doof ist es auch beim Skifahren wegen dem Helm usw. Aber im Grossen und Ganzen will ich das Ding nicht missen, gibt mir Sicherheit. Ich bin auch sehr penibel mit dem Ding und bastel jeden Morgen 30 min daran herum, dass es perfekt sitzt.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [mina89](#) on Sat, 05 Oct 2013 07:58:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh, dann sollte ich das im Auge behalten. Mein Cortisolwert (wurde dieses Jahr gemessen) war nämlich viel zu hoch. (Ich bin quasi auch ständig gestresst.) Aber ich habe den Haarausfall schon seit 4 Jahren. Könnte das trotzdem eine Ursache sein? Kann sich so eine

Nebennierenschwäche mit der Zeit erholen und der Cortisolwert kann wieder ansteigen? Wie genau kann ich das denn im Auge behalten...Cortisol beobachten, und was noch? Gibt es auch eine "Nebennierenüberfunktion", die Haarausfall verursachen könnte? Ich glaube sowieso, dass mein HA stark mit Stress im Zusammenhang steht.

Hattest du außer dem Haarausfall noch andere Symptome, die sich dadurch jetzt gebessert haben?

Ich bewundere, wie es dir gelungen ist, deinen Alltag so zu "entstressen"! Mir fällt das leider total schwer, so dass ich fast unter Dauerstress stehe. Mich stressen halt auch oft Freizeitaktivitäten.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [susanne27](#) on Sat, 05 Oct 2013 08:57:27 GMT

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

Das ist ja wirklich super interessant! Ich hatte mal mit Cytozyme-AD angefangen, habe dann aber vor einigen Wochen damit aufgehört, weil ich zuerst meinen Cortisolwert im Speichel bestimmen lassen wollte.

Den Speicheltest werde ich Anfang nächster Woche machen, bestellt hatte ich den Test bei medivere für ca. 75 €. Das sind dann mehrere Messungen am selben Tag und soll viel genauer sein als ein Bluttest beim Arzt.

Ich freue mich sehr für Dich, dass der HA weniger geworden ist und Dir vorallem wieder haare nachwachsen!!!

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [Sissi](#) on Sat, 05 Oct 2013 11:48:14 GMT

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

Hallo Füchlein,

super, dass Dein HA aufgehört hat...mir ist bekannt, dass die NNS oft an HA schuld ist.

Aber - es kennen sich nicht mal Endos mit NNS aus.. sie kennen NUR Morbus Addison, leider. Es gibt nur ganz, ganze wenige Ärzte, die überhaupt eine NNS anerkennen als solche.

Also muss man versuchen, so wie Du, sich selbst zu therapieren.

Alles Gute weiterhin.

LG

Sissi

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [mina89](#) on Sat, 05 Oct 2013 20:53:03 GMT

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

@susanne: Das mit dem Speicheltest ist interessant. Der Blutwert kann aber schon die grobe Orientierung angeben? Oder schwankt der zu stark?

Kann man eigentlich auch eine "Nebennierenüberfunktion" therapieren? Oder muss man warten, bis die Werte (Cortisol...) wieder sinken?

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [füchslein](#) on Sun, 06 Oct 2013 06:16:00 GMT

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

@susanne: ich hatte alle Symptome die auf NNS hinweisen, nicht nur HA, aber der wär an lästigsten/die grösste Belastung. Schlimm war auch die Verdauung und die haut, beides ist nun besser. Ich hab zu der zeit mind. 1 Jahr lang fast täglich 16 Stunden gearbeitet und hatte Mega Druck in Büro, im Nachhinein wundert mich da nicht, dass mein Körper rebellierte. Aber weil ich die Pille abgesetzt hatte bevor der HA losging dachte ich es kommt nur davon. Das hätte sich aber einpendeln müssen, hat aber nicht. Also musstfces andere Gründe geben.,

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [mina89](#) on Sun, 06 Oct 2013 08:09:16 GMT

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

@füchslein: Wie lang ging der Haarausfall denn?

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [füchslein](#) on Sun, 06 Oct 2013 08:13:32 GMT

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

Der HA plagt mich jetzt so seit ca. 2-3 Jahren

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [mina89](#) on Sun, 06 Oct 2013 08:41:30 GMT

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

Ah, ok. Ich hatte nämlich, glaube ich, schon von jemandem gehört, ber der sich die Hormone erst 2 Jahre nach Absetzen der Pille wieder endgültig eingeepegelt hatten. Aber das ist eigentlich schon ziemlich lang.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [Binne](#) on Mon, 07 Oct 2013 07:14:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Füchslein,

was hast du denn für ein Haarersatz, der SO teuer ist und nur 7 Monate hält??? Und du schreibst, dass du ihn ja noch nicht einmal nachts trägst... was meint denn dein Haarstudio dazu? Weil.. normal ist das nicht

LG!

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [füchslein](#) on Mon, 07 Oct 2013 11:59:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Binne: Das ist von Ellen Wille. Man muss dazu sagen, dass ich in der Schweiz lebe - hier ist alles mind. 50 % teurer als in Deutschland Also schon ok.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [Binne](#) on Mon, 07 Oct 2013 16:17:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah...! Ok! Und in der Schweiz bekommt man von der KK auch mehr Zuschuss, oder?

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [Cheetah74](#) on Tue, 08 Oct 2013 14:36:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Füchslein

mrpf...genau Deine Diagnose habe ich nach langem von einem zu anderem Arzt gerenne heute Morgen erhalten.....

Mal schauen, ob es bei mir auch so gut anschlägt und mein kahler Kopf schon bald der Vergangenheit angehört.....

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [mina89](#) on Tue, 08 Oct 2013 15:33:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Cheetah74: Schön, dass du eine Ursache gefunden hast! Ich drücke dir die Daumen, dass sich der Haarausfall jetzt in den Griff kriegen lässt!

Bei welchem Arzt warst du da? Endokrinologe? Und anhand welcher Werte ist er zu dieser Diagnose gekommen? Hast du die Werte vielleicht? Sie würden mich sehr interessieren.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [Binne](#) on Tue, 08 Oct 2013 16:50:01 GMT

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

@Cheetah: Mich würde es auch sehr interessieren, wie du zu deiner NNS- Diagnose gekommen bist!

Zumal bei dir ja auch, wie bei mir, zu Hauf die Haare fallen UND deine Haare auf dem Kopf auch dreierlei Struktur haben...

Was nimmst du nun an Medis ein?

Hast du noch das Kopfhautbrennen?? Das habe ich seit kurzem auch ganz extrem... im Männerforum wird das eigentlich als eindeutiges Zeichen für eine AGA gehandelt

Bei "haarerkrankungen.de" kann man dagegen lesen, dass Kopfhautschmerzen / Brennen eher noch bei diffusen HA als bei einer AGA auftritt... aber da hat eben jeder seine eigene Wahrheit...

LG!

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [mina89](#) on Tue, 08 Oct 2013 16:57:38 GMT

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

@Binne: Was meinst du mit " deine Haare auf dem Kopf auch dreierlei Struktur haben"?

Kommt das Kopfhautbrennen einfach so oder von irgendwelchen Medikamenten/Haarwassern? Ich kenne bisher nur das Jucken, was von Regaine verursacht wird.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [füchslein](#) on Tue, 08 Oct 2013 17:23:03 GMT

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

Hallo Binne und Cheetah,

in der Schweiz krieg ich garnichts von der Krankenkassen, das Zweithaar zahl ich selbst. Ich denke es ist sehr gut investiertes Geld. Dreierlei Struktur Haare hab ich nicht, meine Haare sind alle gleich und die vom Haarteil sind denen perfekt nachgebildet, weder farblich noch in der

Struktur ist ein Unterschied zu sehen.

Ich war nicht beim Endokrinologen, hab mir die NNS selbst diagnostiziert, anhand der Symptome. Ich arbeite seit Jahren in der Pharmabranche und kenne mich ein bisschen aus. Der Endokrinologe hätte auch nichts gefunden, eine Werte sind alle normal. Das hab ich bereits in anderem Zusammenhang (Kinderwunsch) checken lassen. Kein veränderter Cortisolwert oder so... Ich hab einfach mal vermutet und probiert (was anderes machen ärzte auch nicht) und es hat geklappt, hat halt einfach gedauert.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld

Posted by [Binne](#) on Tue, 08 Oct 2013 18:12:17 GMT

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

@Mina: Meine Haare sind normal dick, dünn oder pferdehaardick das meinte ich mit "dreierlei Struktur" !

Woher das Kopfhautbrennen / schmerzen / ziehen kommt, weiß man nicht so genau... manche sagen, die Haarwurzeln sind entzündet und daher kommt der Schmerz; manch andere sagen, dass ist "Verspannungsbedingt" , andere behaupten, dass käme vom Stress... als ich heute mich gut ablenken konnte, habe ich auch nichts von dem Brennen gemerkt... kaum sitze ich hier vorm PC, geht es wieder los teilweise ist der Schmerz so stark, dass ich Dauerkopfschmerzen habe.... ob das noch von den Wurzeln kommt oder nicht doch etwas mit meiner HWS zu tun hat? Muss ich mal meine HP fragen...

@Füchlein: Echt? ich hörte neulich, dass die Schweizerinnen 1500 Franken zu einem HT dazu bekämen... komisch..!

Hast du dir das Pregnenolon über ein Rezept besorgt? Bei Biovea gibt es das sogar ohne Rezept, habe ich neulich gesehen..

Ich habe vor zwei Jahren schon mal einen Cortisol- Speicheltest machen lassen, bei dem rauskam, dass sogar mein Cortisol-Morgen-Wert total niedrig war (normalerweise ist der ja morgens am höchsten und sinkt im Laufe des Tages...), mein Abendwert war fast am Nullpunkt, so tief war der...: aber damals sah mein Arzt keinen Handlungsbedarf...das ist ja eben immer die Crux, man muss erst mal einen Arzt finden, der einen gut beraten kann!

Was mich seit einigen Monaten auch schon immer wundert, ist, dass ich nicht mehr wirklich zunehmen kann; auch das ist laut dieser NNS-Seite im Netz ein Anzeichen für eine NNS... die anderen Anzeichen passen auch alle... aber: wahrscheinlich passen die Anzeichen immer alle bei fast allen in der heutigen Zeit, die einfach nur gestresst durch die Gegend hetzen, Kinder, Haushalt, Beruf...alles unter einen Hut bringen müssen oder einfach auch "nur" durch Schule / Uni gestresst sind..

Vielleicht mache ich ja auch noch mal einen Cortisol-Speicheltest und suche mir einen fähigen Arzt.. Energie dazu habe ich aber fast keine mehr

Toll, dass es bei dir nun aufwärts geht!

LG!

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [susanne27](#) on Tue, 08 Oct 2013 21:05:11 GMT

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

Binne schrieb am Tue, 08 October 2013 20:12

Ich habe vor zwei Jahren schon mal einen Cortisol- Speicheltest machen lassen, bei dem rauskam, dass sogar mein Cortisol-Morgen-Wert total niedrig war (normalerweise ist der ja morgens am höchsten und sinkt im Laufe des Tages...), mein Abendwert war fast am Nullpunkt, so tief war der...: aber damals sah mein Arzt keinen Handlungsbedarf...

Binne, das ist dann doch aber wirklich mehr als eindeutig.

Versuch es doch einfach mal mit dem Cytozyme-AD, vielleicht hilft es Dir!

Bei einer NNS soll auch Vitamin B5 sehr gut helfen.

Ich habe beides Produkte angefangen zu nehmen aber nur wenige Wochen weil ich dann doch erst einmal einen Cortisol-Speicheltest machen wollte um zu sehen, ob ich eine NNS habe.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [Cheetah74](#) on Wed, 09 Oct 2013 07:35:32 GMT

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

Mein Cortisol-Wert war auch schon morgens unter dem Limit....

Zusätzlich wurde mit Hormonen ein Stresstest gemacht und ich bin nicht auf das erforderliche Niveau

gekommen. Ebenso zeigte der 24-Std. Urintest + erfolgter Speicheltest das gleiche Resultat an.

Zuerst wollte mein Endo nicht behandeln, nachdem ich ihm aber klipp und klar gesagt habe, was ich davon halte, renkte er zähneknirschend ein.

Ich erhalte jetzt vorerst das Cytozyme-AD sowie hochdosiertes Vitamin B 5. Mit Cortison will er zuwarten, da ich dieses eh nicht so gut vertrage.

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [mina89](#) on Wed, 09 Oct 2013 07:51:51 GMT

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

Oh wow, da wurden aber viele Tests vom Arzt(?) bei dir durchgeführt. Aber dann will der Arzt nicht handeln? Das verstehe ich ja mal gar nicht...

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [Cheetah74](#) on Wed, 09 Oct 2013 12:55:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ärzte halt...

War heute noch beim Frauenarzt und fragte ihn, ob ich etwas gegen meinen niedrigen östrogenwert machen kann. Er hat mir nun Climen verschrieben (ist eigentlich für Wechseljahre gedacht, aber was solls....bin eh schon halber drinn)

ausch, eigentlich bin etwas skeptisch, aber zusätzlich hat er bei mir noch entdeckt, dass sich ringsum meinen rechten Eierstock ein grosse Anzahl Follikel befinden, die nicht geplatzt sind (PCOS-Syndrom).

Meine Testo Werte waren aber noch in der Norm? Sollten die da nicht erhöht sein?

Ich glaube, ich werde langsam konfus....

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [Binne](#) on Thu, 10 Oct 2013 10:08:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Androstandiol Glucoronid, dieser Wert weist schon deutlich auf PCO hin, auch wenn Testo noch nicht erhöht ist.

Googel mal danach.

Gibt hier auf Seite 2 auch einen Beitrag dazu.

Ich habe übrigens auch öfter mehrere kleine Eier, die nicht springen... es springt ja immer nur eins, das groß genug ist...

Wann wurde denn der US gemacht, zu welchem ZT??

LG!

Subject: Aw: Endlich Besserung, Nebenniere war wohl schuld
Posted by [Cheetah74](#) on Fri, 11 Oct 2013 12:44:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eigentlich sollten wir das in meinem Thread weiterdiskutieren

Der US wurde am 21 Zyklustag gemacht, kein Eisprung zu sehen und meine Gebärmutter Schleimhaut hat sich ebenfalls nicht aufgebaut (wahrscheinlich der ö-mangel)
