
Subject: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [Jenny](#) on Fri, 11 Oct 2013 10:36:16 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

bin schon länger stiller Mitleser hier und möchte nun gerne auch mal um Rat fragen. Ich bin heute 25 Jahre alt. Mit 15 wurden mir Antibabypille und Isotretinoin (Roaccutan) gegen Akne verschrieben. Bis dahin war mein Haar auch immer normal. Doch seither fällt mir immer mehr auf, wie sie immer dünner und lichter werden und Kopfhaut durchschimmert. Das Iso hab ich 1 Jahr genommen, die Pille dann mit 19 abgesetzt. Trotzdem hat sich mein Haarstatus seither nur verschlechtert, daher bin ich auch nicht sicher ob ein Zusammenhang besteht. Leider sind meine Haare nicht nur dünn sondern auch furchtbar trocken. Ich musste erst kürzlich 25cm kürzen, nun sind sie knapp schulterlang, aber so 15cm sollten irgendwann auch noch weg, weil die auch zu trocken sind trotz guter Pflege.

Dieses Jahr war ich dann erstmals beim Arzt und habe Schilddrüse, Eisenwerte, Vitamin D und B12 bestimmen lassen. Ergebnis:

TSH: 3,53 (0,32-5,00)

FT4: 1,1 (0,8-1,9)

Ferritin: 28,4 (22-185)

Vitamin D: 22,6 (30-100)

B12 Cobalmin: 518 (174-878)

Mein Hausarzt war der Meinung, dass ja alles in bester Ordnung wäre und er auch keinen Haarausfall erkennen könne, da ja alles auch sehr gleichmäßig verteilt ist auf dem Kopf. Ich hatte dann im Juli einen Termin bei meiner FA und hab ihr die Werte vorgelegt und um eine zweite Meinung gebeten. Sie sah es etwas anders als mein HA.

Seither bekomme ich L-Thyroxin 50 für die Schilddrüse und bin mittlerweile in eine Überfunktion geraten und musste die Dosis wieder reduzieren. Nehme jetzt also nur noch 25 täglich. Dann wurde mir hochdosiertes Vitamin D verschrieben, dass ich leider nur eine Woche nehmen konnte, weil ich unerwartet schwanger geworden bin und meine FA meinte, es wär nicht gut, wenn ich das während der Schwangerschaft einnehme.

Desweiteren soll ich Eisentabletten nehmen (Ferro Sanol 100mg) täglich. B12 ist soweit in Ordnung, das supplementier ich sowieso, weil ich kein Fleisch esse. Oder ist es doch zu wenig? Ansonsten nehm ich natürlich noch Folsäure zu mir momentan wegen der SS .

Jemand Rat für mich? Bin ich zu ungeduldig? Macht es Sinn noch mehr zu untersuchen? Ist natürlich auch etwas schwierig, weil ich ja wegen der Schwangerschaft auch nicht zuviel nehmen kann/möchte.

Im Anhang noch 2 Bilder. Sieht das für euch nach Haarausfall aus oder bilde ich mir das wirklich nur ein wie der Hausarzt meint?

Liebe Grüße

Jenny

File Attachments

1) [haar 1.jpg](#), downloaded 1888 times



Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [Jenny](#) on Fri, 11 Oct 2013 10:38:26 GMT

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

Hier noch das zweite Bild. Leider stört der Blitz etwas.

File Attachments

1) [haar2.jpg](#), downloaded 2061 times



Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [mina89](#) on Fri, 11 Oct 2013 12:28:52 GMT

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

Immer diese Ärzte, die meinen alles wäre OK.

Deine Werte sehen gar nicht OK aus. Zum Glück bist du nun an einen kompetenteren Arzt gelangt.

Um einen Vitamin B12 Mangel festzustellen, sollte man eher den HOLO-TC bestimmen. Der Vitamin B12 Wert kann noch in der Norm liegen, obwohl man einen Mangel hat.

Hast du vielleicht noch Fotos ohne Blitz?

Wegen der Trockenheit: War das immer so? Wie pflegst und stylst du deine Haare?

Wann genau fing der Haarausfall an? Mit Roa? Denn Roa kann auch irreversiblen Haarausfall auslösen leider.

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [Nilufar1](#) on Fri, 11 Oct 2013 13:00:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dein tsh wert sieht auch gar nicht in ordnung aus. Leider kenne ich mich nicht gut aus, aber die experten hier im forum werden dir sicherlich noch antworten

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [Jenny](#) on Fri, 11 Oct 2013 13:06:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem Holo-Tc wusste ich nicht. Danke für den Hinweis Dann werd ich mir das mal notieren und den Arzt darauf ansprechen um es zu testen.

Nein, ich hatte früher nicht so trockene Haare. Als Teenie schon, aber das hatte mit der wilden Färberei zu tun damals. Ich färbe aber inzwischen seit 4 Jahren nicht mehr, glätte auch nicht. Ich wasche sie leider alle 1-2 Tage, weil die lichten Stellen bereits am zweiten Tag noch stärker sichtbar sind. Ich benutze Sebamed für die Haarwäsche und dann die Pflegespülung von Swiss-O-Par Arganöl. Die kommt aber nur in die Längen. Meistens lass ich die Haare dann lufttrocknen. Haarspray oder ähnliches benutze ich gar nicht. Ab und an hab ich mal etwas Öl versucht in den Längen, aber danach sahen sie noch strohiger aus leider.

So genau kann ich das gar nicht sagen, ob das genau mit Roa angefangen hat, weil ich damals einfach nicht darauf geachtet hatte. War viel zu beschäftigt mit meiner Akne geplagten Haut. Aber ich erinnere mich an ein Foto, dass so 3/4 Jahr nach Beendigung der Roa-Therapie gemacht wurde und das Haar schon etwas licht war, Kopfhaut war sichtbar.

Hier noch meine aktuellen Schilddrüsenwerte. Hab die vergessen einzustellen vorhin. Die wurden ca. 6 Wochen nach Einnahmebeginn gemessen (50 Mikrogramm)

TSH: 0,01 (0,35-4,94)
FT3: 3,9 (1,71-3,71)
FT4: 15,7 (7,0-14,

Jetzt nehme ich ja nur noch 25 Mikrogramm und in 4 Wochen wird nochmals kontrolliert.

Im Anhang noch ein Foto ohne Blitz

File Attachments

1) [haar3.jpg](#), downloaded 1886 times



Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [fellow](#) on Fri, 11 Oct 2013 14:06:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was ist den mit deinem TSH los??? oder sind das Tippfehler?

oh pardon...seh jetzt erst die künstliche Überfunktion. okay dann war 50 wohl zuviel.

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [Jenny](#) on Fri, 11 Oct 2013 14:10:18 GMT

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

Fellow, im ersten Beitrag sind die Werte von Juli und im letzten Beitrag jene vom September. Dazwischen hab L-Thyroxin 50 eingenommen und bin so wie es aussieht dadurch in ne Überfunktion geraten.

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [fellow](#) on Fri, 11 Oct 2013 14:11:09 GMT

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

sorry grad gelesen... hab eben nur die werte gesehen und dachte ich klapp vom stuhl

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [Nilufar1](#) on Fri, 11 Oct 2013 18:01:16 GMT

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

Sorry, dachte auch dein tsh von 3, .. wäre aktuell

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [Simi](#) on Fri, 11 Oct 2013 19:47:30 GMT

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

Hi Jenny,

Die Fotos von deinen Haaren erinnern mich sehr stark an meine, da sieht das von oben in etwa genauso aus. Hatte auch etwa in dem Alter die Pille verschrieben bekommen und habe sie bis 24 genommen... Und ich nehme auch 0,25mg L-Thyroxin. Von der Geschichte gleich es also sehr deiner.

Wenn sich bei dir etwas tut wäre es sehr interessant wenn du es hier posten könntest

LG Simi

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [wutang](#) on Sat, 12 Oct 2013 07:32:51 GMT

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

In der Schwangerschaft bekommst du sicher wieder mehr Haare. Ich hatte eine Freundin, die hab ich immer nur sporadisch gsehen, sie ging mit mir in die Schule, danach trennten sich die Wege, jedoch haben wir uns nach einer Zeit wieder mal getroffen, sie hat an Haaren sichtlich abgenommen (mir fiel dies sofort auf) sie hat dann in einem Einkaufscenter gleich bei mir ums

Eck gearbeitet, ich hab sie dort öfters gesehen und die Haare waren SEHR wenig und SEHR licht, noch lichter als bei dir, also wirklich wenig. Dann wurde sie schwanger, ich hab sie die ganze Schwangerschaft über nicht gesehen, erst dann wieder als ihr kleiner so ca. 8 Monate alt war, haben wir sie besucht. Ich hab mir gedacht ich traue meinen Augen nicht, hatte wieder dickes volles Haar. Sie hat gesagt, dass seit der Schwangerschaft ihre Haare so dick geworden sind und der Hormonell Bedingte Haarausfall nach der Schwangerschaft blieb ihr erspart. Es kann natürlich auch passieren, dass nach der Schwangerschaft wieder alle ausfallen . Kann aber auch sein, dass sie bleiben und nach dem ausfallen wieder nach wachsen.
Stress dich nicht, vielleicht ist die Schwangerschaft das beste was deinen Haaren passieren hat können. Du kannst jetzt mal paar Monate relaxen und die Schwangerschaft genießen, denn dein Haarstatus wird super sein, durch den Hormonschub Ich kenn das

Viel Glück und LG

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [fellow](#) on Sat, 12 Oct 2013 08:39:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mein endo riet mir auch ma so einfach dazu spontan ma n kind zu kriegen

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [turbohase2007](#) on Sat, 12 Oct 2013 09:07:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Jenny,
nur von den Fotos her gesehen, sieht es schon wie Haarausfall aus. Ähnlich wie bei mir. Aber mach Dir keine Sorgen, Außenstehende sehen es noch nicht. Es fällt echt nicht auf, wenn man nicht darauf achtet und genau hinguckt.
Mit den Blutwerten kenne ich mich nicht so genau aus. Da sollen sich andere zu äußern, was sich ja auch tun.
LG Hase

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [Nilufar1](#) on Sat, 12 Oct 2013 12:25:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fellow schrieb am Sat, 12 October 2013 10:39

mein endo riet mir auch ma so einfach dazu spontan ma n kind zu kriegen

Ein arzt meinte auch mal zu mir, wenn ich schwanger bin, wird sich mein haarausfall problem lösen aber nach der geburt fallen sie doch eh wieder alle aus, oder?

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [fellow](#) on Sat, 12 Oct 2013 15:59:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist für mich sowieso keine option. ich gönne son leben mit dem drecks ha nicht mal meinen feinden und soll das dann an geliebte menschen evt weiter vererben... ne so pervers bin ich nicht. wollte mir die ganze gebärmaschinerie operativ lahmlegen lassen, aufgrund meines hormondisasters die pläne schon durchkreuzt da es dann nur noch schlimmer werden würde laut gyn.

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [Jenny](#) on Sat, 12 Oct 2013 16:50:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ein arzt meinte auch mal zu mir, wenn ich schwanger bin, wird sich mein haarausfall problem lösen Rolling Eyes aber nach der geburt fallen sie doch eh wieder alle aus, oder?

Davor hab ich auch große Angst. Meine Gyn meinte nämlich auch, dass ich während der SS eher weniger Haare verlieren würde, dannach aber vermutlich umso mehr. Ich gehe ja jetzt schon nie ohne Mütze aus der Haus

Zitat:das ist für mich sowieso keine option. ich gönne son leben mit dem drecks ha nicht mal meinen feinden und soll das dann an geliebte menschen evt weiter vererben... ne so pervers bin ich nicht. wollte mir die ganze gebärmaschinerie operativ lahmlegen lassen, aufgrund meines hormondisasters die pläne schon durchkreuzt da es dann nur noch schlimmer werden würde laut gyn.

Diese Sorge hab ich auch. Ich wurde ja ungeplant schwanger und auch sehr überraschend. Mein TSH war da ja auch noch bei 3,53 und zudem hab ich Endometriose. Eigentlich meinten die Ärzte, dass ich vermutlich nur sehr schwer auf natürliche Weise schwanger werden kann wegen der Endo. Naja

Hab auch Angst, meinem Kind sowas weiterzuererben. Bei mir ist es ja nicht nur der Haarausfall sondern auch die starke Akne in der Jugend, meine geringe Körpergröße von 1,50 und mein Partner hat auch genetisch bedingten Haarausfall. In meiner Familie gibts überhaupt keinen Haarausfall, sogar Großeltern haben noch volles Haar. Ich scheine hier die einzige zu sein.

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter
Posted by [wutang](#) on Sat, 12 Oct 2013 16:57:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also zu meiner Geschichte, mein Haarausfall begann als ich ca. 18 war, ich hatte extremen Haarausfall, keine Ende in sicht, dann mit 21 wurde ich ungeplant schwanger, dass war meine Rettung. Nach der Geburt, hatte ich 3 Monate danach diesen Hormonell bedingten Haarausfall

der dauerte ca. 3 Monate, ab da war der spuck dann vorbei. Ich hatte keinen HA mehr. 4 Jahre nach der Geburt meines ersten Kindes, hab ich vor 11 Monaten mein 2tes bekommen. Während der Schwangerschaft super tolle dicke haare, 3 Monate danach, wieder Hormonell Bedingter Haarausfall. 3 Monate und dann war alles wieder vorbei, vor ca. 2 Monaten, fing es leider wieder an und nun probier ichs mit der Pille in den Griff zu bekommen.

Also man kann nicht immer davon ausgehen, dass es schlimmer wird, oder nichts bringt, oder das sogar der Grund ist, warum man keine Kinder bekommt... Jeder Schwangerschaft ist anders, genau so wie jeder Körper anders reagiert. Mein Arzt meinte damals, so einen Hormonschub bekommt man mit nichts anderem so hin.

Wär ich damals nicht schwanger geworden, wär es wahrscheinlich noch Jaaahre so dahin gegangen. Tja die 2te Schwangerschaft, hat da scheinbar wieder was durcheinander gebracht.. Aber wie gesagt, bei mir hats was gebracht. Und bei meiner Freundin damals auch. Es gibt auch Frauen (Freundinnen von mir) die hatten zB diesen HA nach der SS nicht.. man kann sowas nie im vorhinein sagen oder verallgemeinern.

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [fellow](#) on Sat, 12 Oct 2013 17:24:05 GMT

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

ich glaube diese vererbungstheorie sowieso nicht ganz... jeder hat irgendwo n opi sitzen der ne glatte hat.. trotzdem haben nicht alle haarprobleme in der familie. und schon gar nicht die DAMEN.

dein tsh ist ganz wichtig in der schwangerschaft jetzt. da musst du gut drauf acht geben. durch unterfunktion können fehlgeburten passieren. aber du bist ja unter regelmäßiger kontrolle das wird sich schon einpendeln.

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [fellow](#) on Sat, 12 Oct 2013 17:31:10 GMT

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

@wutang

nicht nur wegen der haargeschichte sd und dem ganzen anderen quatsch mit den hormonen. ich habs auch in die wiege gelegt bekommen. meine mutter und meine tante beide hashimoto. wobei die 0 probleme mit den haaren haben.

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [Jenny](#) on Thu, 24 Oct 2013 17:00:47 GMT

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

Ich war länger nicht mehr online.

Mir ist aber noch was eingefallen. Ich hab ca. 3 Monate lang MSM eingenommen. Jeden Tag zwischen 3 und 5 Gramm. Der Haarausfall hatte in dieser Zeit so nach 2 Wochen stark nachgelassen. Vielleicht noch 15 Haare verloren pro Haarwäsche und 20 beim Kämmen. Wegen der Schwangerschaft hab ich es allerdings abgesetzt, da es keine aussagekräftigen Studien gibt dazu und mir das Risiko dann doch zu groß war, dass es dem Ungeborenen schaden könnte.

Zurzeit fallen mir aber auch wenig Haare aus, liegt wohl an den Schwangerschaftshormonen. Es wachsen auch schon einige neue nach. Aber ob das jetzt mit den Hormonen zu tun hat, weiß ich nicht, da die neuen Haare jetzt auch schon 3-4cm lang sind und ich ja erst im 4. Monat bin.

Subject: Aw: Haare werden immer dünner und lichter

Posted by [mia*](#) on Mon, 28 Oct 2013 11:47:54 GMT

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

Hallo Jenny,

dein Thread erinnert ein bisschen an meine Geschichte. Auch ich habe Haarausfall und habe eine ganze Weile Isotretinoin genommen und plötzlich setzte der HA ein. Vielleicht hätte ich ihn später so oder so bekommen, aber es liegt für mich auf der Hand dass das dadurch getriggert wurde. Eine Weile machte ich mir Vorwürfe, aber jetzt ist es nicht mehr zu ändern. Wir könnten uns austauschen, wenn du magst.

Hier habe ich dazu geschrieben http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/46853/#msg_46853

Nun wünsche ich dir erstmal, dass durch deine Schwangerschaft ganz viel neue Haare sprießen !