
Subject: neu hier und viele Fragen

Posted by [seekrabbe](#) on Sun, 05 Jan 2014 17:44:05 GMT

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

Guten Tag,

auch ich bin neu hier und habe schon einiges gelesen, dennoch komme ich nicht richtig weiter.

Momentan weiss ich nicht, wie ich mein Problem beschreiben soll und wie ich es angehen kann. Ich versuche es einfach mal.

Ich bin 56 Jahre alt, weibl., ausser Gynokadin Hormongel wegen Wechseljahresbeschwerden, nehme ich keine Medikamente.

Meine Mutter hatte ab dem ca. 55 Lebensjahr kreisrunden Haarausfall. Sie nahm nie Hormone oder sonstige Medikamente. In relativ kurzer Zeit hatte sie nur noch ein Kränzchen, wenn ich das so sagen kann. Also am Oberkopf komplett kahl. Sie muss schrecklich darunter gelitten haben.

Mein Vater hatte Geheimratsecken und meine Großmutter mütterlicherseits hatte auch im Alter sehr schütteres Haar. Ich weiss nun nicht, habe ich das geerbt oder haben meiner Mutter und Großmutter nur Hormone gefehlt. Ich möchte da nichts durcheinander bringen und falsche Schlüsse ziehen.

Nun bemerke ich bei mir, daß meine Geheimratsecken immer höher werden. Das Haar auf dem Oberkopf ist auch irgendwie dünner geworden. Hinten habe ich sehr viele und volle Haare, an den Seiten eigentlich auch. Nur diese Geheimratsecken machen mir Sorgen. Bisher kann ich noch mit der Frisur schummeln. Ist es windig, dann sieht das nicht mehr nett aus und ich zupfe die ganze Zeit an den Haaren, damit keiner diese "hohe Stirn" sieht.

Nun weiss ich nicht wie ich es anfangen soll und was ich dagegen tun kann.

Ich wohne hoch im Norden und unsere zwei Hautärzte in der nächsten Stadt sind nicht gerade die Leuchten des Nordens. Ich wollte, bevor ich irgendwelche Experimente starte, erst mal zum Arzt. Dabei dachte ich an Hamburg, Kiel oder Flensburg, vllt kennt ja jemand von Euch eine gute Praxis und könnte mir die Adresse sagen (gerne auch über PN).

Also erst zum Arzt, nur was soll der machen ? welche Untersuchungsmethoden gibt es da und werden die Kosten von der KK übernommen ?

Blutbild habe ich im Herbst machen lassen (Hausarzt) da war alles ok. Nur ich weiss nicht, ob da bestimmte Parameter, die die Haare betreffen, dabei sind.

Dann zu Gynokadin Gel. Ich trage es auf dem Oberarm auf. Gibt es da einen Zusammenhang, daß man evtl. unter Gabe des Hormongels unter Haarverlust leiden kann oder ist es eher so, daß Gynokadin den Haarwuchs positiv beeinflusst ?

Der Hormonstatus wird von meinem Gyn nicht mehr kostenlos gemacht. Dieser verlangt dafür ca. 150 Euro. Gibt es spezielle Kliniken, die diesen Status auf KK untersuchen, also Überweisung vom Hausarzt und dann geht das los ?

Jede Menge Fragen, aber ich denke, hier bin ich gut aufgehoben und vllt kann mir jemand Antwort geben.

Lieben Gruß
Seekrabbe

Subject: Aw: neu hier und viele Fragen
Posted by [Tina59](#) on Sun, 05 Jan 2014 21:14:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Seekrabbe,

kann dein Problem sehr gut verstehen. Bin selbst 54 Jahre und leide seit einiger Zeit unter dünner werdendem Haar. Besonders der Oberkopf und die Geheimratsecken sind betroffen.

Bei mir wurde im November ein zu niedriger Ferritinwert festgestellt. Seit dieser Zeit nehme ich Eisentabl. aber geändert hat sich nichts. Nehme auch 2Hub Östrogengeel und noch Progesteron.

Gehe am besten in eine "Haarsprechstunde" oder zum Endokrinologen.

LG Tina

Subject: Aw: neu hier und viele Fragen
Posted by [seekrabbe](#) on Mon, 06 Jan 2014 10:03:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Tina,

danke für Deine nette Antwort. Ist dieser Ferritin-Wert bei der normalen Blutuntersuchung dabei oder muss man den extra ermitteln ?

Einen Endokrinologen aufzusuchen hatte ich auch vor. Dazu werde ich recht weit fahren müssen, aber das nehme ich in Kauf. Genügt da eine ÜW des Hausarztes und was macht der genau ? Soviel ich weiss muss man die Kosten eines Hormonstatus selber tragen oder irre ich mich da ? Von einer Haarsprechstunde habe ich noch nie gehört. Ich bin auch überhaupt kein Arztgänger. Vorsorge jährlich und ansonsten war ich nie krank. Mein Hausarzt hier ist auch schon ziemlich alt und so behandelt er auch. "So ist das Leben und das gehört einfach dazu". Wir wohnen hier auf dem Land und er ist immer für einen da, da kann ich auch nachts klingeln und er kommt. Möchte ich also eine ÜW zum Endokrinologen, wird er sicherlich fragen: Deern, was willst denn da?

Lieben Gruß
Seekrabbe

Subject: Aw: neu hier und viele Fragen
Posted by [Tina59](#) on Mon, 06 Jan 2014 10:17:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Seekrabbe

ich war bei meinem Gyn und der hat mir eine Überweisung geschrieben.

Welche größere Stadt ist denn in deiner Nähe?

LG Tina

Subject: Aw: neu hier und viele Fragen
Posted by [seekrabbe](#) on Mon, 06 Jan 2014 14:31:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Tina,

also das wären:
Flensburg 50 km
Kiel 75 km
Hamburg 135 km

das wären die größeren Städte. Aber gut zu wissen, daß auch ein Gyn diese ÜW ausschreiben kann. Weißt Du noch welche Begründung da drauf stand ? bzw. welche Diagnose ?

LG Seekrabbe

Subject: Aw: neu hier und viele Fragen
Posted by [Tina59](#) on Mon, 06 Jan 2014 17:19:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Seekrabbe

genau weiß ich das nicht mehr , am besten rufst du in der Endokrinologie an und fragst was auf der Überweisung drauf stehen muss.

LG Tina

Subject: Aw: neu hier und viele Fragen
Posted by [lala](#) on Tue, 07 Jan 2014 20:51:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe Seekrabbe

ich rate dir, schon gut informiert in eine haarsprechstunde oder zu einem endokrinologen zu gehen. oftmals wird man ohne diagnose, dafür aber mit einem willkürlich ausgesuchten medikament oder mit den worten "da kann man nichts machen, ist genetisch" abgespeist.

zu deinen fragen / deinem fall:

du scheinst familiär vorbelastet. richtig ist die frage, die du dir stellst

a) liegt in der familie eine genetische veranlagung zu HA vor

b) liegt vllt nur ein hormonungleichgewicht/-mangel/-überschuss (ab alter X) vor, der nur nie diagnostiziert wurde.

von deiner mutter schreibst du: kreisrunder HA....oberkopf kahl. das klingt schon nach einer AGA-komponente. (kombination AA und AGA). ebenso die GHE.

du schreibst, dass das thema HA in deiner familie erst im höheren alter aufgetreten ist. das ist m.E. eine gute nachricht.

es kann damit zusammenhängen, dass sich die hormone im alter ändern.

die werte, die bei dir bereits gemacht wurden, solltest du bei deinem arzt anfordern (inkl. referenzwerte) und hier einstellen.

untersucht werden sollte mindestens:

E2

freies Testo

DHEAS

Progesteron

Androstendion

DHT

Schilddrüsenparameter

Eisen und Ferritin

auch wenn das 150,. kostet, ich rate es dir dringend.

wenn du versuchen willst, mehr leistungen auf kasse zu bekommen, kannst du überlegen, ob du nicht weitere beschwerden hast. geh da mal in dich

das östrogen, das du nimmst, ist gut gegen HA.

du wirst hier im forum und auch auf anderen webseiten die empfehlung finden, dass man in den wechseljahren Östrogen nicht allein, sondern mit Progesteron zusammen substituieren sollte. und dann findest du hier und im allgemeinen forum berichte, dass progesteron DHT senken soll.

Minoxidil ist eine Möglichkeit, die man (nach der Diagnostik!) auf jeden Fall mit andenken sollte.

einen trichoscan (haare rauszupfen usw) würde ich nicht machen lassen - der Wert ist gering.

Zuletzt braucht der Körper im Alter vllt mehr Nährstoffe als früher - ich weiß nicht, ob du in der richtung schon etwas unternimmst.

beste grüße
lala

PS: sind dir begriffe oder abkürzungen unklar: die suchfunktion hilft weiter. man muss anfangs hier einige stunden lesen, bis man sich zurecht findet

Subject: Aw: neu hier und viele Fragen
Posted by [seekrabbe](#) on Tue, 07 Jan 2014 21:16:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala,

ganz lieben Dank für Deine ausführliche Antwort.

Also ich überlege mal zurück und stelle mir gerade die Köpfe meiner Vorfahren vor.

Mama hatte, so wie sie erzählte, massiven Haarausfall. Oberkopf total kahl
Papa hatte sehr hohe Geheimratsecken, schon mit ca. 32 Jahren, auf dem Hochzeitsbild kann ich das erkennen.
Mutter meiner Mutter im Alter sehr lichte, lange Haare, der Zopf fingerdick im Nacken gebunden.
Mein Brunder mit ca. 35 Jahren nur noch Kranz, auf jeden Fall trägt er seitdem Glatze.
Mein 1. Sohn volles Haar
Mein 2. Sohn 33 Jahre trägt Glatze

Ich nehme bisher keinerlei Medikamente, ausser Gynokadin 2x1 Hub. Ich ernähre mich ausgewogen und gesund. Obst, Gemüse, steht regelmäßig auf dem Speiseplan. Ich rauche nicht und trinke keinen Alkohol. Letztes Glas Wein vor ca. 30 Jahren. Bin viel an der frischen Luft mit Hund. An meinem Lebensstil kann es nicht liegen.

Ich habe auch keinen Haarausfall in dem Sinne, daß mir büschelweise die Haare ausfallen. Die ausgefallenen Haare sind minimal. Es ist nur so, daß die Geheimratsecken höher werden und die Haare am Oberkopf eben dünner. Es ist noch nicht so dramatisch aber dennoch bemerke ich eine Veränderung. Ich möchte auch nicht jammern, denn es gibt hier bestimmt andere die viel mehr, berechtigten Kummer haben. Gerade als Frau leidet man sehr und da habe ich auch sehr viel Verständnis.

Ich habe heute in der Endokrinologie angerufen und gefragt was auf der ÜW für eine Indikation stehen muss, damit ich einiges über die KK machen lassen kann. Morgen kann ich nachfragen, die nette Mitarbeiterin wollte sich schlaue machen.

Was ich angeben könnte wären Wechseljahresbeschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Haarveränderungen, Heisshunger. Das wäre auch ehrlich.

Ich habe keine Gebärmutter mehr und denke aber nicht, daß da ein Zusammenhang bestehen könnte.

Auf jeden Fall bin ich froh, daß ich hier so hilfreiche Tips bekomme und bin eifrig am lesen.

Sowie ich etwas erfahren konnte, werde ich es hier bekannt geben, vllt kann ich ja auch ein wenig helfen.

LG Seekrabbe

Subject: Aw: neu hier und viele Fragen
Posted by [lala](#) on Wed, 08 Jan 2014 17:45:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, tu das und teile deine erfahrungen.

was du schreibst, klingt in meinen Ohren wie gesagt sehr nach "typischer AGA". Wenn ich auch nicht denke, dass es an deinem Lebensstil / deiner Ernährung liegt, kann man das nie ganz ausschließen. Ich z.B. lebe sehr gesund, bin Anfang / Mitte 30 und habe erhebliche Nährstoffmängel, deren Zustandekommen ich und kein Arzt sich erklären kann. Darauf stieß man zufällig bei einer Blutuntersuchung.

Aber wie auch immer: ich meine nur, dass man beim Thema HA manchmal etwas detektivisch vorgehen muss, nichts außer Acht lassen darf.

Und der Leidensdruck IST enorm. Wir können davon hier alle ein Lied singen. Es hat nichts mit Jammern zu tun.

Viele Grüße und Viel Erfolg

Subject: Aw: neu hier und viele Fragen
Posted by [seekrabbe](#) on Wed, 08 Jan 2014 18:48:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo zusammen,

nun habe ich einen Termin ausgemacht in der Endokrinologie / Uniklinik. Allerdings ist dieser erst Ende Februar, also heisst es noch warten bis ich etwas mitteilen kann. ÜW des Hausarztes reicht aus und es muss garnichts drauf stehen, nur Endokrinologie

