
Subject: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren

Posted by [sanic](#) on Thu, 08 Jan 2015 10:26:54 GMT

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

ich bin so verzweifelt...seit mittlerweile fast 2 Jahren hab ich, 42, Haarausfall und meine Haare werden immer dünner und weniger...(ich hatte richtig dicke und volle Haare und musste früher immer ausdünnen lassen)

Zig Arztbesuche und mögliche Ursachen wurden abgeklärt...ich schreib das mal stichpunktartig weil es sonst zu lang wird:

Abnahme (gesund Ernährung durch WW) von ca. 40 kg

Beginn Haarausfall ca. 4 Monate nach Ernährungsumstellung (kann aber Zufall sein).

Keine Schilddrüse mehr seit ca. 20 Jahren, nehme dafür L-Thyroxin. Am Anfang der Diät starke Überfunktion da die Dosis neu angepasst werden musste, seit fast 1 Jahr wieder gut eingestellt.

Hausarzt 1 alles ok (zu dem Zeitpunkt hatte ich noch richtig viel und dicke Haare)

Hausarzt 2 hormonelles Problem (daraufhin ca. 6 Monate eine Tinktur die nicht half und nachdem ich dann nochmal da war hieß es dann wär das nicht hormonell und kommt sicher von der der Schilddrüse)

Hausarzt 3 meinte per reiner „Sichtdiagnose“ ich hätte eine Kopfhautentzündung und ich bekam 2 Monate Cortisonsalbe für den Kopf, weiterhin ohne Erfolg.

Hausarzt 4 (spezialisiert auf Haare) es fallen mehr aus als nachwachsen lt. Trychoscan, aber die Ursache findet sich nicht. Entzündung liegt nicht vor.

Einzigere Verdächtige: Er vermutet Eisen und Zink sind schuld da die Werte zu niedrig sind.

Ca. 1,5 Jahre durchschnittlich 200 Haare Ausfall pro Tag, seit gut 2-3 Monate 100-150 aber die Haare werden langsam lichter und lichter und ich kann es kaum noch kaschieren...mein Haarband

Letztes Jahr beim Endokrinologen wurde ein D3 Mangel und leichter Eisenmangel (Ferretin 49) festgestellt. Sonst alles in Ordnung. Keine Wechseljahre, regelmäßige Regel.

Seither nehme ich Eisen und Vit. D3, mit Unterbrechung nachdem der Eisenwert im Herbst bei 98 lag.

Im Dezember lag er wieder bei unter 50 und seither nehme ich wieder Eisen. Zink war auch knapp unter der Norm und das nehme ich seit Herbst auch. Zwischendurch hab ich ca. 9 Monate Pantovigar genommen, hat aber bei mir keinen Unterschied gemacht. Der Ausfall fällt vorne am Ansatz besonders auf, ist aber letztendlich am ganzen Kopf und alle Hausärzte haben erblichen definitiv ausgeschlossen.

Es fallen sowohl lange als auch einige mittellange und auch ganz kurze Haare aus. Weiterhin fällt mir auf, dass sich die Haare, wenn sie offen sind, wie ausgefranst anfühlen so als würden ganze Strähnen fehlen. Es sind auch sehr viele Haare, insbesondere an den Seiten, die 10 mm lang sind (statt meiner gesamten von ca. 20-25 mm) obwohl ich gar nichts habe schneiden lassen..bin mir langsam nicht sicher ob das neue Haare sind oder abgebrochen. Die Haare sind wahnsinnig trocken, kraft und glanzlos.Ich habe viel Stress gehabt aber seit Herbst hab ich es versucht lockerer angehen zu lassen und mein Haarproblem einfach ignoriert. So nach dem Motto wird schon. Aber die letzten Tage fällt mir das ganz arg auf und ich könnte nur noch heulen wenn ich meinen dünnen Zopf in der Hand habe und meinen Ansatz sehe....

Kann Eisen, Zink und Vitamin D3 sowas wirklich verursachen? Hab ich noch eine Chance das meine Haare wieder werden oder muss ich mich nach Haarerersatz umsehen? Ich arbeite im Büro und hab auch mit Kunden und Lieferanten zu tun...ich sehe jetzt schon aus wie ein

denn nicht auf...

Ich ernähre mich wesentlich gesünder als zu meinen „fetten Zeiten“...ich nutze nur noch Naturkosmetik für meine Haare, ich nehme brav Eisen, Zink und D3 und achte auf meine Schilddrüse...hat wer noch eine Idee woran das liegen kann?

Sorry das es so lang ist...aber vielleicht kann mir irgendjemand noch einen Rat geben...
danke fürs lesen und traurige Grüße....Sanic

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Cora](#) on Thu, 08 Jan 2015 17:29:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu!

Ich schreib jetzt mal schnell ein paar unsortierte Gedanken zu deinen Infos, für ne ordentliche Antwort fehlt mir leider die Zeit

1. Schilddrüse. Die ist seit 20 Jahren raus, ja? Bist du sicher, dass sie gut eingestellt ist? Was für Richtwerte gibt es da - unterscheiden die sich von normalen SD-Richtwerten? Was heißt für dich bzw. für deinen Doc "gut eingestellt"?

DENN: Ein Klassiker ist ja z.B. bei Unterfunktion, dass viele Ärzte einen TSH von unter 4 "gut eingestellt" finden, er de facto aber nicht höher als 2 sein sollte.

2. Eisen. Guck mal in die Thread-Übersicht - da gibt's ein aktuelles Thema zum Eisenmangel mit vielen interessanten Beiträgen (unter anderem von mir *G*). Einige brauchen anscheinend einen richtig hohen Ferritin-Spiegel, damit die Haare nicht mehr ausfallen.

3. Zink: Achtung im Zusammenhang mit Eisen! Wer Eisen nimmt, sollte immer auch Zink nehmen (und umgekehrt), aber auf keinen Fall zusammen! Sprich: Eisen z.B. morgens, Zink abends. Ansonsten begünstigt die Einnahme von einem immer den Mangel vom anderen.

4. Vergiss Pantovigar, inneov, Priorin und co. Meiner Erfahrung nach können die zwar alle Neuwuchs begünstigen, aber auf keinen Fall einen verstärkten Ausfall aufhalten.

5. D3: Da streiten sich die Experten, obs nen Zusammenhang mit Haarausfall gibt. Ich tendiere zu JA. Wir haben hier im Forum auch mindestens eine, bei der der Ausfall nach hochdosierter D3-Einnahme zurückging.

6. Ernährungsumstellung: Ich kann mir gut vorstellen, dass das kein Zufall vor. Zumindest hat ja die Umstellung die SD-Überfunktion getriggert, und allein das kann Haarausfall auslösen.

7. Können Vit- und Mineralmängel für den HA verantwortlich sein? Gute Frage. Ich glaube schon, aber in sehr vielen Fällen spielen die Hormone auch eine - oft sogar die wichtigere - Rolle. Und zwar sowohl die SD als auch die Sexualhormone.

8. Apropos: Nur dass du regelmäßig deine Tage bekommst, heißt NICHT, dass du nicht in

den Wechseljahren bist! ... bzw., dass du nicht trotzdem gravierende Hormonmängel haben kannst. Hast du mal einen umfassenden Hormonstatus gemacht??

9. Und nochmal apropos: Nimmst du die Pille? Oder hast du sie genommen? Wenn ja, wie lange und wann abgesetzt?

So, das wars fürs Erste

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Sanic](#) on Thu, 08 Jan 2015 20:35:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Cora

erstmal vielen Dank für deine Antwort!

Also die Schildi ist 20 Jahre raus..und ich war immer schlunzig mit den Tabletten..ab und an hatte ich mal bissi Haarausfall, dann wurden die anders dosiert und innerhalb von 1 Woche war das Thema durch. Von Ausdünnung oder auch nur annähernd so schlimm wie jetzt war es nie. Jetzt wo ich quasi "ordentlich und super penibel" bin sollen die Werte lt. Haut - und Hausarzt absolut i. o. sein. Weiß aber leider nicht die Zahl. Werd ich mir beim nächsten Mal mal geben lassen.

Thema Hormone..ich war letztes Jahr ja bei einer Endokrinologin und da war alles im grünen Bereich außer eben D3 (massiver Mangel aber ich nehme fast ein Jahr schon Tabletten) und Ferretin. Bei der Gyn war ich erst im Dezember und auch sie meint von Wechseljahren sei keine Spur...soll ich dort auch noch mal einen Hormonstatus machen lassen? Oder testet die eh das selbe wie die Endo?

Kann mir Regain helfen? Wobei ich Angst vorm shredding habe und angeblich ist es ja nicht erblich...

Pille nehme ich ewige Jahre nicht mehr. Das kanns also auch nicht sein...

aktuell nehme ich:

morgens nüchtern 125 mg L-Thyroxin

Mittags: D3 und 2 x Unizink

Abends vorm schlafengehen (so spät wie möglich und möglichst lange nach dem Essen)

Ferosanol 2 x 100 mg

viele Grüße

Sanic

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Milena](#) on Thu, 08 Jan 2015 20:44:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sanic, lies mal meine älteren Beiträge. Mir geht es genauso. Leider haben sich 4 verschiedene Frauenärzte geweigert einen LHormonstatus zu machen. Sie haben noch einen regelmässigen Zyklus? Dann liegt es nicht an den Hormonen!!! Da sin sich alle einig... oder es

ist denen einfach zu teuer was ich mal vermute. LG Milena

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [sanic](#) on Thu, 08 Jan 2015 20:51:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Milena

grundsätzlich bietet meine Gyn das an, muss man selber zahlen aber das ist mir in dem Fall egal wenn das helfen könnte...aber ich dachte das von der Endo wäre aussagefähiger und umfangreicher...wenn der Gyntest anders ist rufe ich da morgen an und mache mir schnellstens einen Termin....mein Vorrat an Haaren ist mittlerweile aufgebraucht am Anfang wurde ich noch schief angeguckt und ich hab noch gesagt "ja soll ich kommen wenn gar nix mehr geht?"...da bin ich nun angelangt...

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Cora](#) on Fri, 09 Jan 2015 10:07:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sanic schrieb am Thu, 08 January 2015 21:35Hallo Cora
erstmal vielen Dank für deine Antwort!

Also die Schildi ist 20 Jahre raus..und ich war immer schlunzig mit den Tabletten..ab und an hatte ich mal bissi Haarausfall, dann wurden die anderes dosiert und innerhalb von 1 Woche war das Thema durch. Von Ausdünnung oder auch nur annähernd so schlimm wie jetzt war es nie. Jetzt wo ich quasi "ordentlich und super penibel" bin sollen die Werte lt. Haut - und Hausarzt absolut i. o. sein. Weiß aber leider nicht die Zahl. Werd ich mir beim nächsten Mal mal geben lassen.

Mach das. Ich kann dir nur raten, dich selbst mit deinen Werten auseinander zu setzen und den Arzt-Spruch "Damit ist alles ok, daran liegt's nicht" IMMER zu hinterfragen. Fakt ist: Es gibt keine Spezialisten für das Thema Haarausfall. Einige wenige ambitionierte Ärzte, die sich wirklich gut mit Hormonen auskennen, überprüfen wenigstens die wichtigsten Parameter und sind im Idealfall bereit, auf Befinden hin zu behandeln - und nicht auf Normwerte hin. Der große Rest hat keine Ahnung, woher der Haarausfall kommen kann und leider auch keine Lust, sich mit dem Thema zu befassen.

Es gibt eine Standard-Medikation, die heißt Regaine und / oder Pille. Bei vielen wirkt es, bei einigen macht es das Problem noch viel schlimmer. Die Diagnose "erblich bedingt" ist meines Wissens nach keine chte Diagnose (was wird da schon untersucht??), sondern eher eine Vermutung, die NUR dem Arzt hilft. Weil er dann nämlich Regaine / ne Pille verschreiben kann und seine Schuldigkeit getan hat.

Ob du Regaine testen willst, musst du selbst entscheiden. Ich habs nie gemacht, hatte wie du zuviel Angst vor Shedding und außerdem immer ne viel zu empfindliche Kopfhaut. Nein danke.

Wann wurde dein D3 Mangel festgestellt? Wie lange nimmst du es schon, und vor allem - was

für eine Dosis?

Wurden schon neue Werte gemacht?

Leider wird D3 oft in einer derart homöopathischen Dosis verordnet, dass es überhaupt nichts bringt. Also nicht "nur wenig" bringt, sondern wortwörtlich GAR NICHTS. Wenn du zu wenig nimmst, kannst du deinen Mangel nicht beheben.

sanic schrieb am Thu, 08 January 2015 21:35

Thema Hormone..ich war letztes Jahr ja bei einer Endokrinologin und da war alles im grünen Bereich außer eben D3 (massiver Mangel aber ich nehme fast ein Jahr schon Tabletten) und Ferretin. Bei der Gyn war ich erst im Dezember und auch sie meint von Wechseljahren sei keine Spur...soll ich dort auch noch mal einen Hormonstatus machen lassen? Oder testet die eh das selbe wie die Endo?

Je engagierter der Arzt, desto mehr wird getestet. Bei mir klappts bestens, einmal im Jahr zu sagen "Mein Haarausfall ist soooo krass, ich brauche bitte einen Hormonstatus" ... egal ob beim Gyn oder beim Endo. Falls geizt wird, nehm ich halt Zyklusunregelmäßigkeiten dazu ... übertreibe z.B. meine Schmierblutungen, das ist dann nicht gelogen sondern halt nur dramatisiert. Wenn mir jemand im Anschluss eine Pille verschreiben will, muss ich die ja noch lange nicht nehmen.

Aber auch hier der dringende Tipp, dir irgendwie einen Mediziner zu suchen, der sich AUSKENNT. Der sollte wissen, was SD-Antikörper bedeuten, dass die freien Werte genauso wichtig sind wie der TSH und dass letzterer nicht über 2 (2,5) liegen sollte. Der sollte wissen, dass Östrogen vom 3.- 5. Zyklustag bestimmt wird und Progesteron um den 21. herum. Der sollte wissen, was DHT ist und freie Androgenide. Und das niedrige Testosteron AUCH zu Haarausfall führen kann, nicht nur hohes!

Und - falls bei den Sexualhormonen was nicht stimmt, sollte der Doc bereit sein, mit bioidentischen Hormonen zu behandeln. Statt mit der Pille.

Erfahrungsgemäß findest du so jemanden eher unter den Endokrinologen als unter den Gyns. Aber auch da sind die guten rar gesät.

Guck mal in dieser Liste nach Empfehlungen: <http://top-docs.de>

Viel Erfolg!

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren - Bild

Posted by [sanic](#) on Sun, 11 Jan 2015 18:29:17 GMT

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

ich war 2014 bei einer Endo die auf Gynäkologie spezialisiert war. Zumindest wurde mir Blut zwischen dem 3-5 Zyklustag abgenommen. Aber nur da. Dabei kam eben nur der Vit D Mangel raus und etwas niedriger Ferretin...

Seitdem nehme ich Vitamin D, also gut ein 3/4tel Jahr ..ich nehme Vormittags Dekristol 1000 i. E., eine jeden Tag. Seit gut 3 Monaten Unizink 50 2 x am Tag und ebenfalls mit kurzer Unterbrechung (weil der Wert ok war) Ferrosanol 100 mg (2 jeden Abend). Die nehme ich am Abend da ich ja morgens mein L-Thyroxin nehmen muss. Ich bin grad wieder sehr deprimiert..ich hab grad mal Bilder von meinem Scheitel gemacht...Hölle .Bis vor 2 Jahren noch musste meine Haare immer ausgedünnt werden beim Frisör...nun traue ich mich gar nicht mehr zu meiner Stammfrisörin...den mitleidigen Blick könnte ich nicht ertragen
Am Hinterkopf ist auch alles viel dünner aber ich kriegs nicht gescheit aufs Bild....der HA ist noch da aber zur Zeit nicht mehr so stark (vielleicht doch Eisen und Zink..*letzte Hoffnung). Definitiv ist ja mein Neuwuchs lt. Dermatologe weniger derzeit (also mehr Ausfall als Neuwuchs)...vor 2 Jahren war es ganz ganz dicht. Nun siehst so aus..ich weiß, damit kann man leben und wenn es wenigstens so bleiben würde würde ich meiner dicken Mähne nachtrauern aber könnte das hinnehmen. Aber ich frage mich wie ich in 1-2 Jahren aussehe ? Ich weiß ja nun wie viel in fast 2 Jahren einfach "weg" sind. Vielleicht sogar schon eher? Gegenüber wohnt eine ältere Dame, die hat auf dem Oberkopf fast eine Glatze...klar kann man Haarteile, Verdichtung und so machen...aber das kann man ja kaum bezahlen.....ich bin so unglücklich..hab mich so gefreut das ich soviel abgenommen habe...aber das hätte ich mir schenken können.
Erst war ich fett und hab mich nicht wohlgeföhlt, nun bin ich normal und verliere anscheinend meine Haare.....
Ich werde mir morgen Priorin holen..mein letzter Versucht und dann weiß ich einfach nicht mehr weiter. Ich muss nochmal zum Dermatogen zum Blut abnehmen..Achso...eine winzige Möglichkeit gibt es auch noch...ich hab extremen Dauerstress die ganze Zeit...aber ich versuch den eigentlich runterzuschrauben..vg Sanic

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 11 Jan 2015 19:55:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen!

Wollte mich gerne mal zum Vit-D zu Wort melden: 1000 i.E. sind viel zu wenig! Ich hatte auch einen Vit-D Mangel und habe ihn innerhalb von 4 Monaten behoben bekommen, aber nur weil ich in dem letzten Monat zwei Wochen lang tägl. 20.000 i.E. genommen habe... ansonsten.. wer weiß wie lange das gedauert hätte.

Den Ferritin-Wert solltest du noch besser im Auge haben, wenn meiner unter die 200! fällt (mein CRP ist jedoch erhöht; weißt du diesen Wert von dir?)... hab ich auch wieder Höllentage.

Lass den Priorin-Kram weg, da stimme ich Cora zu... ich nehm seit 4 Monaten Pantovigar.. bringt überhaupt gar nix und ist unverschämt teuer.. ich nehms nur weiter, weil ichs ja nun hier hab^^

Ich kann dich so gut verstehen ich habe zwar keine Gewichtsabnahme hinter mir, aber Dauerstress durch Nachbarn... nach dem Umzug war dann 2 Monate alles super.. und dann fing die Scheiße mit den Haaren an... bei mir dauerts nun auch schon 1,5 Jahre.. wenn du Fotos sehen möchtest, was mir das Eisen alles genommen hat...

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Cora](#) on Mon, 12 Jan 2015 08:58:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimme Pfannkuchen zu: 1000 iE Dekristol täglich sind ZU WENIG, um einen Mangel aufzufüllen.

Wie oben beschrieben, dauerts mit einer niedrigen Dosis nicht einfach länger, bis aufgefüllt ist - es funktioniert oft GAR NICHT.

Dann kann man sich die gesamte Vit D Einnahme sparen.

Ich hatte im Juli einen Mangel, bekam 1 x wöchentlich 20.000 iE Dekristol verschrieben - habe auf eigene Faust bis Dezember das Doppelte genommen! - und habe jetzt einen Wert, der gut in der Mitte der Norm liegt. Das mal so als anschauliches Beispiel. Und ich soll trotzdem weiterhin 1 x wöchentlich 20.000 iE, um den Wert zu stabilisieren. Meinen Haaren geht es momentan übrigens besser.

Ich finds nicht sehr sinnvoll zu sagen, ich nehm jetzt noch Priorin und dann geb ich auf - Priorin bringt nichts gegen Haarausfall, dafür aber eventuell eine intensive Auseinandersetzung mit Vitaminmängeln und Hormonen. Hat ja bisher scheinbar eher oberflächlich statt gefunden ...?

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 12 Jan 2015 11:45:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schön, dass es deinen Haaren besser geht, Cora

Ich wollte das erst nicht schreiben, weil man es auch falsch interpretieren kann, aber ich machs mal trotzdem: Meine Eisen-Ärztin, die mir auch das Dekristol verschreibt, meinte mal wegen dem Vit-D: Ich solle es mir wie Smarties reinziehen (bis der Mangel eben weg ist); ist natürlich übertrieben... aber es ist doch meist so, dass man Mängel durch die vom Arzt vorgesehene Menge viel zu langsam ausschleicht... meine alte Hausärztin meinte auch, dass ich max. 100mg Eisen nehmen soll (und das mit einem Ferritin von 5!), weil man ja Magenbeschwerden bekommen könnte... ja gut, aber was hats mir gebracht? Nichts..

Müsst ihr das Vit-D eigentlich auch selbst bezahlen? Find das ja immer eine Frechheit, dass das sogar bei einem nachgewiesenem Mangel, keiner übernimmt...

Oh, hatte mich unten verschrieben: meinte nicht 4 sondern 2! Monate

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [sanic](#) on Mon, 12 Jan 2015 12:16:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für eure Antworten - schön wenn man mal jemand zum quatschen hat der selbige Sorgen hat...ist doch was anderes...

Naja ich hab halt die Menge Vitamin D so "gesagt" bekommen....zahlen muss ich auch alles selber.

Auseinandersetzen mit der ganzen Sache mache ich doch ich bin mittlerweile bei Dermatologe Nummer 4, war beim Endo, beim Gyn und beim Hausarzt und hab auch versucht den Stress runterzuschrauben...

Ich war dieses Jahr noch nicht beim Bluttest werde ich aber bald noch tun und dann mal sehn was mit Vit D ist und vor allen Dingen das Thema Schilddrüse ansprechen...wenn sich da nix getan hat nehme ich die höhere Dosis, hab auf die Infos ja erstmal vertraut Kriege ich 20000 auch rezeptfrei? Übrigens war ich früher nicht so pingelig mit meinen Schilditablenen..da hab ich auch schonmal eine vergessen....da hatte noch volles Haar..vielleicht sollte man manchmal wirklich mal 5 gerade sein lassen....

Priorin war nur noch ein Strohalmgedanke meinerseits ich hab bis Herbst letzten Jahres fast ein 3/4tel Jahr Pantovigar genommen und dann auslaufen lassen weil ich keinen Unterschied gemerkt habe. Ich hab ja auch i-wie im Moment das Gefühl das der Ausfall etwas weniger ist. Wie ist das denn überhaupt - sollte das wirklich "nur" durch die Mangel passiert sein...hat man eine Chance das alles wiederkommt oder schädigt das die Wurzeln ?

Mein Ferretin war im September/ Oktober nach Ferrosanol ja mal sogar wieder auf 98...aber nachdem ich die Tabletten nicht mehr genommen habe gings wieder runter. Jetzt nehm ich das schon wieder ne ganze Zeit. Zum Glück vertrage ich die gut...kann man die eigentlich auf Dauer nehmen? Ich esse eigentlich viel Obst und Gemüse und hab mir aufgrund des Eisenmangel angewöhnt mehr rotes Fleisch zu essen, Innereien krieg ich allerdings nicht runter
VG Sanic

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 12 Jan 2015 13:42:55 GMT

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

Oh, da habe ich mich missverständlich ausgedrückt; ich meinte die Blutentnahme, ob ihr die auch immer selbst bezahlen müsst

Sorry, vllt. habe ich es ja überlesen; wo ist denn dein TSH gerade? Wäre nicht unter 1 noch besser, als unter 2?

Die 20.000i.E. bekommst du nicht rezeptfrei, darfst sie aber natürlich selbst bezahlen

Also zum Mangel kann ich folgendes sagen: Bei mir wächst es wieder, aber nicht ordentlich... ich hab dazu auch ein eigenes Thema aufgemacht, wenn du da was neues weißt/feststellst, kannst du mir das auch gerne mal schreiben.. bin mit meinen blöden nachgewachsenen auch nur am rumjammern

Ich hab da nun schon soo viel zu gelesen, eigentlich sollte nach nem Mangel alles wieder wachsen...(wenn das falsch ist, entschuldige bitte!) aber wie lange das dauert.. kA und ob das bei jedem so ist...

Bei mir dauert es immer noch an, wobei mein Mangel seit Mitte Oktober endgültig nicht mehr auftrat (ich lass allerdings auch alle 2 Wochen den Ferritin bestimmten; da werden nun auch einige meckern, da sei zu oft, aber ich falle sooo schnell (innerhalb von 4 Wochen) wieder unter

die 100 (mit erhöhtem CRP), das will ich nie wieder!)

Achso: mit gesunder Ernährung und viel Eisen im Essen schaffe ich es persönlich nicht, meine monatlichen Blutungen auszugleichen.

Kürbiskerne sind sehr eisenhaltig! Fällt mir gerade so ein^^

An sich glaube ich, dass mal die Tabletten immer nehmen kann. Und wenn du sie schon so gut verträgst Ich bin gerade auf pflanzliche Eisentabletten umgestiegen, die sind von der Verträglichkeit noch besser (falls du mal Probleme bekommen solltest)

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren

Posted by [Cora](#) on Mon, 12 Jan 2015 17:01:02 GMT

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

sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 13:16Auseinandersetzen mit der ganzen Sache mache ich doch

Naja ... du nimmst das, was die Ärzte dir sagen. Mit Auseinandersetzen meine ich, sich selbst informieren, Werte vergleichen, Therapie hinterfragen. Wenn Doc nicht mitspielt, neuen Doc suchen ODER in Eigenregie etwas ändern. Letzteres ist allerdings bei vielen Dingen kritisch, bei Hormonen würde ich das beispielsweise nicht empfehlen.

sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 13:16

Naja ich hab halt die Menge Vitamin D so "gesagt" bekommen....zahlen muss ich auch alles selber.

Ich auch. Mein Schilddrüsenhormon kostet allein fast 80 Euro für 3 Monate

sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 13:16

ich bin mittlerweile bei Dermatologe Nummer 4

Zu Dermas geh ich wegen Haarausfall gar nicht mehr. Die machen so nen Mist wie Trichoscan und verordnen Regaine. Ohne blassen Dunst, was ich hab. Nee danke.

sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 13:16

Ich war dieses Jahr noch nicht beim Bluttest werde ich aber bald noch tun und dann mal sehn was mit Vit D ist und vor allen Dingen das Thema Schilddrüse ansprechen...wenn sich da nix getan hat nehme ich die höhere Dosis, hab auf die Infos ja erstmal vertraut

Meinst du jetzt höhere Dosis beim VitD oder bei der Schilddrüse? Bei der letzteren kannst schlecht die Dosis hochschrauben, ohne dass der Doc mitspielt. Aber mich würde nach wie vor interessieren, wie da deine Werte sind und ob es andere Normwerte gibt als mit vorhandener SD. Hast du dazu mal Infos? Wenn nicht, frag den Doc!

sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 13:16 Kriege ich 20000 auch rezeptfrei?
Nee. Und wie gesagt, schau dir erst mal die Werte an. Wenn sich da nix getan hat, lässt der Doc ja vielleicht sowieso mit sich reden, wegen ner höheren Dosis.

sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 13:16
Übrigens war ich früher nicht so pingelig mit meinen Schilditablenen..da hab ich auch schonmal eine vergessen....da hatte noch volles Haar..vielleicht sollte man manchmal wirklich mal 5 gerade sein lassen....
Kann gut sein, dass dein Körper die die Schluffigkeit von früher heute nicht mehr so easy verzeihen würde. Vieles ändert sich einfach im Laufe der Jahre. Früher konnte ich beispielsweise saufen wie ein Loch und hatte höchstens mal Kopfschmerzen. Heute sterbe ich den gesamten darauffolgenden Tag einen langsamen, qualvollen Tod.

sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 13:16
Wie ist das denn überhaupt - sollte das wirklich "nur" durch die Mangel passiert sein...hat man eine Chance das alles wiederkommt oder schädigt das die Wurzeln ?
Leider ist HA immer noch ein Buch mit 7 Siegeln und hat die Forschung bisher kaum interessiert. Drum weiß man das alles nicht so genau. Ich kenn aber einige, bei denen der Haarwuchs nach behobenen Mängeln irgendwann wieder ziemlich normal war. In vielen Fällen kommt zwar nicht "alles" zurück, aber doch genug, um einen normalen Status zu haben.

sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 13:16
Mein Ferretin war im September/ Oktober nach Ferrosanol ja mal sogar wieder auf 98...aber nachdem ich die Tabletten nicht mehr genommen habe gings wieder runter. Jetzt nehm ich das schon wieder ne ganze Zeit. Zum Glück vertrage ich die gut...kann man die eigentlich auf Dauer nehmen?
Wenn dein Wert ohne Einnahme sinkt, würd ichs gnadenlos weiter nehmen. Immer mal wieder absetzen und Wert checken lassen, sonst alls weiter rein damit. Viele haben Verwertungsstörungen bei diversen Mineralstoffen, da kommt man um ne Substitution ja nicht herum.

Pfannkuchen - man sagt, ein TSH "um 1 herum" ist am besten, bzw. ist das der Bereich, in dem sich der TSH bei schilddrüsenGESUNDEN Menschen bewegt. Deshalb interpretier ich mal ganz großzügig, er sollte nicht unter 0 und nicht über 2 liegen.

Beim Bezahlen des Vit. D3-Werts hast du übrigens absolut Recht. Ich finde auch, bei nachgewiesenem Mangel sollte das die Kasse übernehmen ... und ich weiß, dass sie das auch TUT - wenn der Arzt es einfordert. Nur tut das der Arzt nicht, wenn sein Budget erschöpft ist

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 12 Jan 2015 18:09:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@cora: 80 Euro für 3 Monate? (Bist du denn Privatpatientin?! Was nimmst du denn da?)
Huiuiui...

Ich muss leider sagen, dass mein Hautarzt bisher der beste war...er hat zwar nicht soo die Ahnung, aber leider mehr als die "Haarärzte"... wirklich erbärmlich.

Okay, dann habe ich mich mit dem TSH ja nicht so sehr geirrt

Ach die können das auch als Rezept rausgeben? Interessant... die Krankenkasse sagt mir auch immer, wenn ich irgendeine Anfrage habe: Wenn der Arzt das will, bezahlen wir das. Lügen die mich also doch nicht an^^

Zitat:Früher konnte ich beispielsweise saufen wie ein Loch und hatte höchstens mal Kopfschmerzen. Heute sterbe ich den gesamten darauffolgenden Tag einen langsamen, qualvollen Tod. Super Vergleich

Zitat:sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 13:16

Mein Ferretin war im September/ Oktober nach Ferrosanol ja mal sogar wieder auf 98...aber nachdem ich die Tabletten nicht mehr genommen habe gings wieder runter. Jetzt nehm ich das schon wieder ne ganze Zeit. Zum Glück vertrage ich die gut...kann man die eigentlich auf Dauer nehmen?

Wenn dein Wert ohne Einnahme sinkt, würd ichs gnadenlos weiter nehmen. Immer mal wieder absetzen und Wert checken lassen, sonst alls weiter rein damit. Viele haben Verwertungsstörungen bei diversen Mineralstoffen, da kommt man um ne Substitution ja nicht herum.

Dazu möchte ich auch noch etwas sagen: Nimm die Tabletten bitte wirklich weiter! Ich hatte im September die Erfahrung, dass ich 2 Monate nach 6 Eiseninfusionen wieder im Keller war und die ganze Scheiße wieder von vorne losging... und das dauert jedes Mal mindestens 2 Monate bei mir, bis sich die Haare wieder fangen. Und das ist psychisch echt so ne Sache. Ich würde zum dritten Mal so extremen Haarausfall nicht noch einmal aushalten... achtest du denn auch darauf, die Eisentabletten "richtig" einzunehmen? (doofe Frage, sorry)

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [sanic](#) on Mon, 12 Jan 2015 18:58:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen

also meine Schilddrüsenhormone bzw. das L-Thyroxin bekomme ich auf Rezept, ich hab ja keine Schildi mehr. Bin übrigens Kassenpatient.

Krieg das mit den Zitat i-wie nicht hin, hoffe es geht so

Zitat: Pannkuchen: Oh, da habe ich mich missverständlich ausgedrückt; ich meinte die Blutentnahme, ob ihr die auch immer selbst bezahlen müsst Smile
Bei mir wächst es wieder, aber nicht ordentlich... ich hab dazu auch ein eigenes Thema aufgemacht, wenn du da was neues weißt/feststellst, kannst du mir das auch gerne mal schreiben

Die Blutabnahme beim Hausarzt muss ich nicht bezahlen, auch den Test beim Endo nicht, da hatte mir mein Hausarzt ne Überweisung gegeben.

Mir wachsen neue Haare und die sind auch, ich würde sagen zu 98%, dick und sehen aus wie meine "normalen Haare, allerdings kommen nicht so viele nach wie ausgefallen sind. Sind auch paar feinere, aber ich glaube bzw. finde nicht übermäßig viel.

Zitat:Cora: Meinst du jetzt höhere Dosis beim VitD oder bei der Schilddrüse? Bei der letzteren kannst du schlecht die Dosis hochschrauben, ohne dass der Doc mitspielt. Aber mich würde nach wie vor interessieren, wie da deine Werte sind und ob es andere Normwerte gibt als mit vorhandener SD. Hast du dazu mal Infos? Wenn nicht, frag den Doc!

Die Werte von Vit. D meine ich zu erhöhen. L-Thyroxin nur in Absprache mit dem Doc..ich muss dazu sagen, dass meine Hausarzt sich wirklich bemüht...er meint ja auch das es bei mir eher Stress ist...aber nun gut. Ich war wie gesagt noch nicht zum Blutabnehmen...ich meine mich zu erinnern, dass der TSH i-wo um 2,86 lag bin mir aber wirklich nicht sicher ob ich da was verwechsel...wenn dem so wäre könnte das ja durchaus ein Auslöser sein. Ich werde ganz bald mal aktuelle Werte machen lassen. Mich würde auch interessieren wie meine Ferritin, Zink und Vit.D Werte derzeit sind. Ich spreche meinen Doc auch mal an wegen dem Schildwert...der ist eigentlich sehr offen und hört einem da auch wirklich zu. Sollte der Wert der Schildi wirklich um die 2 sein, soll er meine Dosis ändern!

Die Eisentabletten nehm ich auch jetzt weite. Ich komme mit klar! Ich nehme die wirklich sehr regelmäßig...ich hab die 1 oder 2x verschlafen weil ich die ja erst vorm schlafen gehen nehmen kann *g*. Da bin ich vorm Fernseher eingedöst und i-wann im Halbschlaf ins Bett Ist aber nicht oft !

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Cora](#) on Tue, 13 Jan 2015 09:55:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchen schrieb am Mon, 12 January 2015 19:09@cora: 80 Euro für 3 Monate? (Bist du denn Privatpatientin?! Was nimmst du denn da?) Huiuiui...

Bin Kassenpatientin. Hab bis September Novothyral genommen, das kostete die üblichen (?) 5 Euro pro Packung ... aber jetzt hat mein Doc mich auf Erfa (= Schweinehormon) umgestellt. Das ist halt VIEL teurer. Die Umstellung hat zwei Gründe:

- a) gibt's bei Novothyral wohl schon länger Lieferschwierigkeiten und auch immer mal das Gerücht, dass es vom Markt genommen wird.
- b) ist Schweinehormon die natürlichere Variante zum synthetischen LT und wird von MANCHEN besser vertragen - auch in Bezug auf die Haare! Sagt zumindest der Doc. Ich werd's merken

Pfannkuchen schrieb am Mon, 12 January 2015 19:09 Ach die können das auch als Rezept rausgeben? Interessant... die Krankenkasse sagt mir auch immer, wenn ich irgendeine Anfrage habe: Wenn der Arzt das will, bezahlen wir das. Lügen die mich also doch nicht an^^
Nee, da lügt die Kasse dich nicht an Das ist echt ein Kreuz mit den Ärzten. Sogar mein von mir hochgelobter Hormon-Spezi kommt mir immer erst mal mit „Das zahlt die Kasse nicht“ ... wenn ich ihn dann freundlich anstrahle und sage „Ich hab die Kasse angerufen: Doch, die zahlen! Sie müsstens nur als für die Behandlung relevant deklarieren!“... kommt er mir plötzlich mit der Info, dass sein Budget soooo überlastet ist. Und es ist ihm nicht mal peinlich, dass ich ihn schon mehrfach bei der gleichen Lüge erwischt hab

sanic schrieb am Mon, 12 January 2015 19:58

ich meine mich zu erinnern, dass der TSH i-wo um 2,86 lag bin mir aber wirklich nicht sicher ob ich da was verwechsel...wenn dem so wäre könnte das ja durchaus ein Auslöser sein. Jo, das wäre zu hoch. Ergo, Unterfunktion. Aber Achtung beim Arztgespräch: Ganz viele arbeiten mit Laboren, in denen veraltete Normwerte angelegt werden. Früher war die Obergrenze für den TSH 4, und danach richten sich leider immer noch sehr viele. Dann kannst du die ganze Diskussion in die Tonne kloppen, und - sofern du wirklich rauskriegen willst, ob dein Haarausfall mit der Schilddrüse zusammenhängt - dir nen neuen, aufgeschlosseneren Arzt suchen. Das kann leider ziemlich viel Geduld kosten.

Nachtrag: Außerdem gehört zu einer anständigen Schilddrüsendiagnostik immer auch der ft3 und der ft4 Wert! Wurden / werden die bei dir nicht gemacht? Und wenn nein - liegt das daran, dass du keine SD mehr hast? Macht man die Werte dann NICHT? Es gibt jedenfalls Patienten, die sich auch mit einem wunderschönen TSH mitten in einer Über- oder Unterfunktion befinden. Das sieht man dann an den freien Werten. Die sollten im Allgemeinen möglichst mittig in der Norm liegen, wobei es vielen mit etwas höheren Werten viel besser geht als mit mittigen (oder niedrigen natürlich).

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [sanic](#) on Tue, 13 Jan 2015 14:50:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also hab grad angerufen:

Stand 7.11. (da war die letzte Blutabnahme)

TSH = 0,87 (also doch gut)

freies Thyroxin: 14,6 (müsste t4 sein)

freies Trijodthyronin : 2,3 (müsste t3 sein)

vg Sanic

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Cora](#) on Tue, 13 Jan 2015 15:29:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, der TSH ist hübsch. Schon mal gut!

Wenn du dann noch die Normen für die freien Werte rauskriegen kannst, haben wir den Durchblick
Die Normwerte können leider auch von Labor zu Labor unterschiedlich sein.

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [sanic](#) on Tue, 13 Jan 2015 18:54:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Cora

Ja, der TSH ist hübsch. Schon mal gut!

Wenn du dann noch die Normen für die freien Werte rauskriegen kannst, haben wir den Durchblick Very Happy
Die Normwerte können leider auch von Labor zu Labor unterschiedlich sein.

öh wer sind denn die "freien Werte"? Dachte das wäre t3 und t4

freies Thyroxin: 14,6 (müsste t4 sein)
freies Trijodthyronin : 2,3 (müsste t3 sein)

Subject: Aw: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren
Posted by [Cora](#) on Tue, 13 Jan 2015 19:59:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja klar, das SIND die freien Werte! Bloß fehlt zu denen der Normbereich - damit man beurteilen kann, ob sie ok sind.
Also der "von - bis" Bereich, innerhalb dessen deine Werte liegen sollten, damit sie als gut gelten. Hat man eigentlich immer mit dabei, wenn man sich die Werte schriftlich geben lässt ... wozu ich

dringend raten würde. Und zwar nach jeder Blutentnahme! Nur so bekommt man irgendwann ein Gefühl für den Zusammenhang zwischen Wert und Befinden. Und man gibt die Kontrolle nicht so komplett an den Doc ab, der ja manchmal auch nicht die Weisheit mit Löffeln gefressen hat.

Beim TSH gibts nur eine Messmethode, d.h. der Normbereich ist überall gleich. Deshalb kann man den TSH auch ohne Angabe der Norm interpretieren.