
Subject: Ich brauche euren Rat
Posted by [Mango](#) on Sat, 26 Sep 2015 10:09:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

vor ca. zwei Jahren habe ich hier meinen ersten Thread eröffnet, in dem ich beschrieben habe, dass mir aufgrund eines seborrhoischen Ekzems massenweise die Haare ausfallen.

Ich war in den vergangenen zwei Jahren bei etlichen Ärzten, auch in der Haarsprechstunde in der Uniklinik in Mainz sowie in Mannheim in der Uniklinik. Überall hat man mir dieses Ekzem diagnostiziert (woran ich auch nicht zweifle) und gesagt, wenn ich das Ekzem im Griff habe, dann hört der Haarausfall auf und die Haare wachsen wieder normal nach..

Nunja... also ich muss sagen, dieses Jahr war der Haarausfall bisher echt in einem erträglichen Maß mit ca. 70 Haaren pro Tag (man muss dazu sagen, dass ich wegen des Ekzems täglich waschen muss).

Seit ungefähr 2-3 Wochen ist es allerdings wieder der Horror und ich weiß echt nicht mehr weiter. Ich habe nichts geändert, es wurden plötzlich wieder mehr. Und meine Kopfhaut ist auch nicht schlechter als in den Monaten davor, daran kann es also auch nicht liegen. Mein Haarausfall ist diffus und beschränkt sich nicht auf einen bestimmten Bereich.

Sonstiges:

Ich nehme die Pille, seit ca 10 Jahren (bin jetzt 25). Ich traue mich nicht sie abzusetzen, weil ich befürchte, dass das Ekzem dadurch noch viel schlimmer wird

Komisch ist, dass ich letzte Woche eine komplette Woche lang Schmierblutungen hatte und jetzt eigentlich vor drei Tagen meine Abbruchblutung einsetzen sollte - da kommt aber nichts. Ich denke das könnte aber am Stress liegen, da es mir momentan wegen den Haaren wirklich nicht gut geht.

Seit 2013 nehme ich auch L-Thyroxin in geringer Dosis, da eine leichte Unterfunktion festgestellt wurde. Bei der letzten Blutabnahme vor 3 Monaten lag der TSH Wert bei 0,9 - ist also in Ordnung.

Ferritin und CRP waren auch im Normbereich, ich lass mir die Werte immer ausdrucken und kontrolliere selber nach.

Ich weiß einfach nicht mehr, was ich noch machen soll.. Meine Haare sind inzwischen wirklich sehr dünn Ich fühle mich überhaupt nicht mehr wohl so wie ich jetzt aussehe..

Was würdet ihr an meiner Stelle machen? Ich habe leider (wie viele hier) die Erfahrung gemacht, dass vor allem Hautärzte einen überhaupt nicht ernst nehmen, deswegen glaube ich, dass es nichts bringt, nochmal einen aufzusuchen..

liebe Grüße

Subject: Aw: Ich brauche euren Rat
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 26 Sep 2015 10:23:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen Mango

Erstmal: Stell doch bitte alle Blutwerte hier rein
Der TSH hilft alleine nicht; hast du die freien Werte auch?

Dann: Wie behandelst du denn das Ekzem? Dazu hast nun leider gar nichts geschrieben.
Als reine Symptombehandlung hätte ich ein paar Ratschläge; falls du diese nicht eh schon machst..

Die Schmierblutungen können unter Pille schonmal passieren... aber: ich bin mittlerweile eine Pillingegnerin und rate jeder sie abzusetzen. Aber das muss natürlich jeder für sich wissen

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Ich brauche euren Rat
Posted by [Mango](#) on Sat, 26 Sep 2015 10:38:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Pfannkuchen für deine schnelle Antwort!

Freie Werte wurden diesmal nicht bestimmt, da sie davor immer im Normbereich waren.. Diesmal waren wirklich nur Ferritin, CRP und TSH dran :/ Ferritin lag bei 88, da nehme ich aber zwischendurch auch immer mal Eisentabletten ein, um den Wert zu optimieren.

Zum Ekzem:

In den letzten Monaten habe ich immer nur mit dem Pharmaceris H Shampoo für fettige Kopfhaut gewaschen und danach eine Rinse mit Apfelessig benutzt. Hat auch super funktioniert. Ekzem war zwar nie ganz weg, aber Juckreiz immer erträglich und Haarausfall auch. Obwohl man natürlich sagen muss, dass mir seit 2013 immer mehr Haare ausgefallen sind als vor dem Ekzem. Haarkuren etc. lasse ich alles komplett weg, das geht gar nicht mehr.

Vor einem Jahr hat mir Terzolin ziemlich gut geholfen, das macht inzwischen alles nur noch schlimmer. Habe jetzt diese Woche zweimal Stieproxal benutzt, der Haarausfall danach ist aber immer richtig schlimm.

Momentan vertrage ich fast nichts auf der Kopfhaut, weiß überhaupt nicht mehr, was ich noch nehmen soll. Habe mir jetzt auch das Physiogel Shampoo geholt, aber befürchte, dass es meine Haare nicht gut genug reinigt

Ich kann deine Abneigung gegen die Pille verstehen, ich bin auch kein großer Fan. Aber wie gesagt, die Angst, dass beim Absetzen noch alles viel schlimmer wird, überwiegt noch...

liebe Grüße

Subject: Aw: Ich brauche euren Rat
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 26 Sep 2015 10:52:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen

Im Normbereich bei den freien Werten, sagt nur leider nicht viel aus
Im oberen oder eher im unteren Normbereich??

Ferritin bei 88 ist erstmal gut, 100 wäre besser

Ok, gut, mit diesen ganzen Dingen kann ich NULL anfangen
Ich google mal.. ^^

Also, die saure Rinse find ich schon mal super. Vielleicht könntest du das Ekzem über Tag
auch nochmal mit dieser abtupfen?

Was mir gut half, wenigstens die Symptome wegzubekommen:

Ich habe erstmal eine Pilzkur mit Epi Pevaryl gemacht, 6 Tage lang, da nämlich mein Ekzem
aus diesem blöden Pilz entsprang. Vielleicht hilft dir das auch schon mal ein wenig, damit tötet
man so fast alles erstmal ab.

Dann habe ich eh immer die saure Rinse, da ich meine Haare mit Seife wasche (kann ich auch
nur empfehlen!).

Ein Keto Shampoo nehme ich auch, aber nur für die Ekzemstelle (ist bei mit direkt im Nacken).
Wobei mir das überhaupt keinen Mehr-Haarausfall macht, aber die Haare werden so trocken
dadurch, sodass ich mit Öl-Tunken gar nicht hinterherkomme, deswegen eben nur die
Ekzemstelle.

Dann habe ich einen Sud mit Stiefmütterchentee aufgeköcht, Kamillentee und noch Essig dazu;
das half echt richtig gut.

Zur Pille: Das nette Ekzem und den Pilz dazu habe ich nur von der Pille bekommen. Das fing 3
Monate nach Pillenanfang an, da war auf einmal der Pilz. Der kam dann alle halbe Jahr. Später,
als mein Hormonchaos so richtig am dampfen war, gings los, dass ich ihn gar nicht mehr
wegbekomme...

Jetzt, 7 Monate nach dem Absetzen und immer noch Hormonchaos, dank Pille, kommt er jeden
Monat und danach immer das Ekzem...

Ich bin mir relativ sicher, dass es bei mir ein Ende hat, wenn die Hormone endlich wieder
stimmen.

Vorm Absetzen hatte ich auch Respekt, bereue es aber keine Sekunde! Zumal der
Horror-Haarausfall, den hier manche haben, ausblieb bzw. nicht viel schlimmer war, als der
Haarausfall, den ich eh hatte.

Liebe Grüße

Subject: Aw: Ich brauche euren Rat
Posted by [Mango](#) on Sun, 27 Sep 2015 13:38:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Puuh da fragst du mich was zu den freien Werten.. das weiß ich nicht mehr.. ich muss mal

schauen, ob ich die Unterlagen von letztem Jahr noch finde, da wurden sie das letzte mal gemessen.

Zur sauren Rinse: Wenn ich das Ekzem tagsüber nochmal damit abtupfe, dann juckts wieder mehr. Momentan juckt es sowieso die ganze Zeit

Dieses Epi Pevaryl, hast du das als Lösung aufgetragen auf die Kopfhaut? Bekommt man das ohne Rezept? Ich habe ganz zu Beginn vor zwei Jahren eine Anti-Pilz Kur mit Tabletten gemacht (wurden vom Arzt verschrieben). Viel gebracht hats glaube ich nicht.

Würdest du mich mal darüber aufklären, wie das mit der Seife abläuft? Bin da total ahnungslos, hab aber vor allem beim Langhaarnetzwerk gelesen, dass viele mit Seife waschen. Das wär wirklich ganz lieb

Irgendwann muss ich die Pille ja sowieso absetzen wegen Kinderwunsch.. aber ob ich mich da vorher schon rantraue weiß ich nicht

Ganz liebe Grüße

Subject: Aw: Ich brauche euren Rat
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 27 Sep 2015 14:55:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry

Hmm, bei mir hilft das immer ganz gut... zur Befreiung vom Jucken: Schon mal Olivenöl oder so probiert?

Das Epi Pevaryl gibts ohne Rezept inner Apotheke, das ist ein Gel, welches über Nacht (ich machs über Tag) 8 Stunden einwirkt und danach abgewaschen wird. Achso: Wenn der Pilz nicht so schlimm ist, sollte man 3 Tage, wenn er hartnäckig ist, wie bei mir, besser 6. Mit Pilztabletten habe ich keine Erfahrungen, eine Freundin von mir hatte das mal, die merkte da auch nichts.

Haarseife kann man im Internet kaufen (z.B. Savion; da kauf ich sie immer). Ich habe Brennessel und die finde ich gaaaaaaaanz toll! Eh mit Seife zu waschen finde ich prima, werde nie wieder was anderes machen! Die schäumt so intensiv, dass man kaum glauben kann, dass das nur ne Seife ohne Tenside etc ist. Die macht man drauf, schäumt alles ein, wäscht sie ab und dann eben die saure Rinse drüber, wegen dem Kalk. Das wars Ich spül die Spitzen immer noch schnell ab, weil die durch die Rinse trocken werden, am Oberkopf habe ich da aber keine Probleme. Danach in die Spitzen ne Feuchtigkeitspflege, einwirken lassen, ausspülen. Fertig ist die Haarwäsche

Zur Pille: Ich will dir keine Horrorgeschichten erzählen und dir auch wirklich keine Angst machen, aber ich bin dank Pille im Moment recht unfruchtbar, soll heißen: Durch meine Östrogen-Dominanz bekomme ich zwar wundervolle Eisprünge, aber durch das fehlende

Progesteron könnte ich kein Kind halten. Mein Anti-Müller-Hormon ist auch unter aller Sau, das soll ja angeblich zeigen, wie viele Eier man noch in Reserve hat, demnach hätte ich nur noch sehr wenige und es wurde mir auch angeraten sehr schnell ein Kind zu kriegen. Allerdings habe ich derzeit null Kinderwunsch und wenn der dann mal in 5-10 Jahren kommen sollte, bin ich wohl nicht mehr in der Lage schwanger zu werden. Ganz toll ist das bei mir gelaufen
Deswegen nur ein lieber Rat von mir: Plane rechtzeitig

Ach eine Sache noch: Urin hilft auch sehr gut bei solchen Sachen. Ich hatte es auch mal ausprobiert und der Juckreiz war nach dem leichten Brennen sofort weg. Leider habe ich seit 11 Tagen Schmierblutungen und kann das nicht machen
