

---

Subject: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Thu, 26 Nov 2015 17:11:02 GMT

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

---

Erstmal ein ganz liebes Hallo an alle Lesenden.

Ich hoffe sehr, hier den ein oder anderen Rat zu erhalten und sich über Erfahrungen austauschen zu können.

Zu meiner Person: ich bin w, 28 Jahre alt und leide seit gut einem Jahr an Haarausfall, welcher sich auf den ganzen Kopf bezieht und nicht nur einige Stellen betrifft.

Das ich starken Haarausfall habe ist mir vor ca. Einem Jahr aufgefallen. Bis vor Kurzem dachte ich es wäre nur eine Phase oder auch saisonalbedingt. Ehrlich gesagt, war es wahrscheinlich eher eine Hoffnung meinerseits.

Als ich dann vor einigen Wochen vor dem Spiegel stand und mir aufgefallen ist, dass man mir am Haaransatz ca. 1,5 cm auf die Kopfhaut gucken kann (es da also sehr licht ist und der Abstand der einzelnen Haare sehr groß ist, man dementsprechend viel Kopfhaut sieht) fing mein Ärztemarathon an.

Der Hautarzt riet mir zur Haaranalyse - die Ergebnisse habe ich heute beim 2. Termin erhalten. Kamen für mich zwar nicht überraschend, wie es allerdings so ist, zieht es mir gerade trotzdem extrem den Boden unter den Füßen weg.

Ich liege weit unter den Normalwerten bei Wachstums- bzw. Ruhephase

Der Hautarzt wusste sich auch keinen Rat - auf meine Frage was die Ursache sei hatte er keine Antwort. Er verschrieb mir Minoxidil und sagte ich soll dies ein halbes Jahr ausprobieren und auf jeden Fall benutzen.

Was genau ist das? Hat da jemand von euch Erfahrungen mit gemacht?  
Würdet ihr dies weiterempfehlen?

Des Weiteren sagte er, ich soll mir Anacops/Anacaps (o.ä) kaufen.  
Vitamine und irgendwelche Säuren die gut für die Haare sein wären das wohl als Tabletten.

Auch hier meine Frage - kennt das jemand?

Bei meiner Frauenärztin habe ich Mittwoch Blut abnehmen lassen. Die Ergebnisse von Hormonstatus und Werte der Schilddrüse kann ich Anfang nächster Woche erfragen.

Ich bin momentan einfach nur total verzweifelt und nur noch am heulen.  
Wenn das mit dem Haarausfall so weiter geht, habe ich in einigen Monaten eine Glatze.

Ich weiß nicht was ich tun soll und bin einach nur heillos überfordert.

Danke fürs Lesen und ich hoffe sehr auf Antworten.

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 27 Nov 2015 14:36:08 GMT

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

---

Hallöle!

Minoxidil ist Regaine; wenn du schon sehr lichte fast kahle Stellen hast, kann man das zum Haarwachstum probieren, aber eben nur auf diesen Stellen. Vielen hilft das! Ich persönlich würde es nicht nehmen, weil ich da zu großen Respekt vorm Shedding habe, zumal ich eben keine kahlen Stellen habe. Wenn ich welche hätte, würde ich es probieren.

Was ist denn in diesen Tabletten so drinne?!

So Multivitamin-tabletten.. ich weiß nicht. Es gibt bei Mineralstoffen und Vitaminen sooo viel zu beachten; das löst man nicht mit einer Tablette. Schön wärs aber

Stell die Werte dann hier mal rein, ohne kann man hier echt leider nix sagen.

Nimmst du die Pille?

LG!

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Sat, 28 Nov 2015 19:23:01 GMT

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

---

Hallo Pfannkuchen,

Erstmal vielen, lieben Dank fürs Antworten.

Nein, kahle Stellen habe ich zum Glück (noch) nicht. Aber meine Haare sind viiiiiel dünner geworden und gerade im vorderen Bereich, also rund um die Stirn sehr dünn gewordwn. Man sieht dort richtig die Kopfhaut und auch das der Abstand von Haar zu Haar sehr groß ist. Wenn mein Haarausfall nicht gestoppt wird, werde ich definitiv bald kahle Stellen haben

Mioxidil wollte der Arzt mir zwar andrehen, da ich aber vorher schon was darüber im Internet gelesen habe, wollte ich es erstmal nicht direkt kaufen sondern die Blutergebnisse nächste Woche abwarten.

Auch was ich hier im Forum darüber gelesen habe ist ja nicht allzu positiv. Das die Haare zuerst z.B. viel dicker ausfallen und bei vielen auch nur 1 Jahr das Mittel angeschlagen hat und der Haarausfall danach wieder anfing und oftmals noch schlimmer wurde.

Da muss es doch auch irgendwas anderes ... was besseres geben?

Ich fühle mich von den Ärzten so alleine gelassen. Keine hilft einem und ich habe den Eindruck das sie mich auch nicht ernst nehmen.

Ich habe vor 2 Monaten mal Blut abnehmen lassen, das War aber njr ein normales Blutbild. Würde dir das auch weiter helfen wenn ich es hoch lade? Also ich meine die Werte - kann man davon evtl Rückschlüsse auf den HA ziehen?

Anfang bis Mitte nächster Woche sind die Werte des Hormonstatus und der Schilddrüse da. Die Stelle ich dann definitiv mal rein. Wäre schön, wenn du mir dazu dann was sagen könntest. Ich selber kenne mich mit den Werten leider überhaupt nicht aus

Und nein, die Pille habe ich noch nie genommen. Nach meiner zweiten Schwangerschaft wurde mir vor 6 Jahren auf Grund von Komplikationen nach der Geburt die Gebärmutter entnommen

Ich bin einfach so sehr verzweifelt, komme aus dem Heulen nicht mehr raus und weiß nicht was ich machen soll. Diese Hilflosigkeit ist unerträglich.

Du hast geschrieben, du hast keine kahlen bzw lichten stellen ?! Wie äußert sich der HA bei dir? Was hast du dagegen unternommen ?

Liebe Grüße  
EmMa

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)  
Posted by [Pfankuchen](#) on Sat, 28 Nov 2015 22:01:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallöle!

Gerne!

Na das ist ja schon mal gut! Ja, bei Haarausfall sollte man immer schnell reagieren, sonst wird das blöde!

Leider machen die Ärzte, wie du ja selbst feststellst, da leider nie mit bzw schieben es auf die Psyche oder sonst was, anstatt man zu suchen, denn man findet eigentlich IMMER was!

Regine würde ich dir da auch wirklich nicht anraten... ich habe vor diesem Shedding (so heißt das, wenn einem die Haare dann von dem Zeug so stark ausfallen, damit die neuen stärkeren Haare nachkomme können vielzu viel Respekt. Wenn ich schon wirklich ne Stelle hätte komplett ohne Haare, wäre es ja kein Ding,...aber so..

Stell alles an Blutwerten ein, was du hast! Alles kann wichtig sein  
Und ws auch wichtig ist: Beles dich selbst mal zu Hormonen und auch zur SD, Mineralstoffen und Vitaminen, das ist alles wichtig! Gerade wenn da bei der BE nun was rauskam. Ich belese mich nun schon über 2 Jahre und weiß mittlerweile wirklich viel und helfe dir da natürlich gerne weiter, aber du musst dic auch selbst ein wenig schlau machen (Alles weiß ich nämlich auch nicht, schön wes aber )

Warte mal.. vrsteh ich das richtig: Du bis 28 und hast keine Gebärmutter mehr?????????????  
Warum um Himmelswillen?????! Hast du denn noch deine Eierstöcke oder bist komplett leer geräumt? Sag mir aber, wenn nein, bitte, dass du Hormone bekommst?????!

Gut schonmal, dass du keine Pille nimmst!

Bin mal gespannt was du noch berichtest und was deine Blutwerte sagen!

Ich habe hier mein eigenes "kleines" Tagebuch; habe schon 2 Jahre Haarausfall, seit Februar bin ich pillenfrei und nehme bioidentische Hormone, da die nette Pille mir ein ordentliches Hormonchaos mit zu viel Östradiol und Testosteron und zu wenig Progesteron gebracht hat. Mein Haarausfall ist seit gut 4 Monaten endlich vorbei, m Chaos bin ich immer noch; aber das muss wieder bei mir werden, da ich ja meinen Grund für den HA gefunden hab. Lichte Stellen hab ich ja... kannst du auch im Tagebuch sehe, hab da Fotos drinne

Schönen Sonntag dir!

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Sun, 29 Nov 2015 15:17:30 GMT

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

---

Hallo und dir natürlich auch einen schönen ersten Advent!

Zu Regaine: Dein Rat, es nur bei kahlen Stellen zu verwenden und auch ausschließlich dort, klingt für mich sehr logisch. Wirft bei mir aber wieder die Frage auf, warum der Hautarzt mir es trotzdem empfiehlt, wo er ja genau weiß, dass mein HA den ganzen Kopf betrifft. Das lässt mich irgendwie arg an seiner Kompetenz zweifeln.

Er meinte, ich solle da mehrere Spritzer auf die Kopfhaut geben und dies dann überall verteilen.

Zu dem Anacaps Tabletten : Habe mal gegooglet. Aminosäuren, Biotin, verschiedene Vitamine sind da drin erhalten. Ca.20€ für 60 Stück = eine Monatspackung.

Diese werde ich mir wohl dann mal zulegen - schaden kann es ja wohl nicht.

Obwohl ich eigentlich denke, dass mein HA nicht im Zusammenhang mit Vitaminmangel o.ä.steht, da meine Nägel eigentlich sehr gut sind. Splitten nicht und brechen auch nicht schnell ab.

Oder kann es trotzdem sein das der HA durch irgendeinen Mangel entsteht, die Nägel aber aussen vor sind?

Da hast du definitiv recht - man muss sich damit selber befassen und vorallem belesen. Habe schon jetzt das Gefühl, wenn man sich beim Thema HA auf die Ärzte verlässt ist man verlassen. (zu mindestens bei dem Herrn wo ich war )

Ich werde jetzt die Ergebnisse vom Hormonstatus und SD abwarten und werde mich dann schlau machen. Jetzt bringt mir das recherchieren leider gar nichts, da ich noch überhaupt keinen Anhaltspunkt habe, wodurch der HA bei mir entstwht.

Meine Größte Angst ist einfach, das die Ergebnisse unauffällig sind. Es daran also nicht liegt. Aber was mache ich dann nur??

Um einen frühestmöglichen Termin beim Endokrinologen kümmert sich gersde meine Krankenkasse. Antwort werde ich von dort bis Mittwoch bekommen.

Zur Pille: Habe hier in vielen Threads schon gelesen, dass es gut ist keine Pille zu nehmen bzw viele die Pille wegen ihrem HA auch absetzen.

ABER: Kann es nicht auch sein, dass der HA DURCH die Pille besser bzw. Ganz weggeht?

Ja, das hast du leider richtig verstanden. Ich habe seit meinem 22 Lebensjahr keine Gebärmutter mehr. Eierstöcke sind aber noch drin.

Da sich die GM nach der Geburt meines Sohnes nicht mehr zurück gezogen hat, wäre ich daran fast verblutet und die Ärzte mussten in einer Not-OP die GM entfernen.

Von einer Bekannten, die vor zig Jahren stark unter HA litt, wurde mir Pantostin (oder so ähnlich) empfohlen. Kennst du das? Ist das sowas ähnliches wie Minoxidil / Regaine?

Wie wurde in deinem Fall die Ursache des HAs gefunden?

Hast du deinen HA nur mit Absetzen der Pille in dem griff bekommen oder hast du auch diverse Mittelchen ausprobiert?

Die Blutwerte wollte ich anhängen, aber mir wird angezeigt das es zu groß ist und die max. Bestimmungen überschreitet??

Habe nur ein Foto hochladen wollen - merkwürdig

Liebe Grüße und einen schönen rest-Sonntag

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Sun, 29 Nov 2015 15:22:33 GMT

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

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Blueray1970](#) on Sun, 29 Nov 2015 16:14:52 GMT

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

Hallo,  
ich bin mal so frei mich einzuklinken

Zitat:Zu Regaine: Dein Rat, es nur bei kahlen Stellen zu verwenden und auch ausschließlich dort, klingt für mich sehr logisch. Wirft bei mir aber wieder die Frage auf, warum der Hautarzt mir es trotzdem empfiehlt, wo er ja genau weiß, dass mein HA den ganzen Kopf betrifft. Das

lässt mich irgendwie arg an seiner Kompetenz zweifeln.

Er meinte, ich solle da mehrere Spritzer auf die Kopfhaut geben und dies dann überall verteilen.

Ich würde jetzt nicht so weit gehen und behaupten das dein Hautarzt inkompetent ist, er hat dir den allgemeingültigen Ratschlag gegeben den sie allen mit Haarausfall geben. Nehmen sie Regaine, das einzige was zur Zeit auf dem Markt ist und hilft.

Ich verstehe den Ratschlag von Pfannkuchen voll und ganz, ich dachte auch schon trag es auf eine kahle Stelle auf, weil ich nix opfern will. Es ist ja so, dieses Shedding kann! muss aber nicht auftreten. Aber ich bin auch so ein Angsthase der sich nicht traut wegen dem Shedding. Denn auch wenn die Haare nachwachsen, ich kann mir das einfach nicht leisten noch mehr zu verlieren, da geht mir die Psyche ganz in den Keller.

Auf einer kahlen Stelle hat man den Psychodruck nicht. Opfert man seine letzten Fussel die man zum kaschieren braucht durchs Shedding, hat man ein Problem. Da denken die Ärzte doch überhaupt nicht dran. Und dazu kommt noch, dass man quasi eine "Zwangshochzeit" mit Regaine eingeht, nämlich es wirkt nur so lange man es benutzt. Abgesetzt und die Pracht schwindet. Was mache ich aber, wenn ich Unverträglichkeiten bekomme ... die sind nämlich gar nicht so selten. Aber ich möchte dir keine Angst machen. Es gibt auch Leute denen Regaine hilft und die damit gut klar kommen.

Zu Pantostin kann ich dir sagen, es ist nicht das gleiche wie Reagine, sondern ein Haarwasser mit Hormonzusatz und eine Wirkung ist nicht belegt. Wenn man überlegt, dass es frei verkäuflich ist, kann man sich denken das der Hormonzusatz verschwindet gering sein muss. Ich habs mal benutzt und mir hats nix gebracht ausser einen fettig wirkenden Ansatz. Deshalb bin ich nicht mehr recht gewillt für solche Sachen einen haufen Geld hinzulegen.

Zu den Vitaminwerten ... ich hatte Vit B12 Mangel verursacht durch die Pille und trotzdem keine schlechte Nägel. Also das gibts schon.

Ich komme immer wieder zu der Erkenntnis, dass es eine Hormonfrage ist. Egal was ich google bzw. mich informiere, die Hormone hängen immer wieder irgendwie mit in der Geschichte. Einen Ratschlag hab ich im Moment nicht, ausser die Werte checken und gucken was da sein könnte. Da kennt sich Pfannkuchen ja wirklich sehr gut aus.

Das Bild mit den Werten könntest du mal über versuchen über den Microsoft Office Picture Manager zu komprimieren, dann lässt es sich vielleicht hochladen.

Viele Grüße

Jana

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 29 Nov 2015 18:57:51 GMT

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

---

Hallöle!

@Blueray: Schön, dass du auch was schreibst

Jeder Hautarzt rät einem zu Regine! (ach man, sorry mein Mac macht immer Regine aus dem Minoxzeug... Entschuldige Tippfehler, das macht sich hier grade Zoo blöde! )

Inkompetent... hmm irgendwie schon doch; aber sie wissen es einfach nicht besser; was die Sache aber trotzdem nicht gut macht

Das Zeug auf der ganzen Kopfhaut zu verteilen ist m.E auch komplett unmöglich.. frag mich wie sich die Ärzte das vorstellen, zumal man ja auch nicht zu wie nehmen soll... naja...

Mit Haarausfall wirst du überall nicht ernst genommen.. meie Erfahrung (und ich hab nun min. 15 Ärzte durch!) Ist das denn sicher dein einziges Symptom? (sorry hab dein Anfangsthread nimmer im Kopf )

Hmm.. und wie hoch ist das alles in de Tabletten dosiert? Bei Haarausfall und auch Mängeln muss man wirklich hochdosierte Tabletten nehmen! Ales adere bringt da nx.

An deiner Stelle würde ich Ferritin, Zink, Kupfer, B12 und Vitamin D testen lassen. Die sind enorm wichtig. Dazu eine B.Komplex und Magnesium. Dann haste schon ma viel abgedeckt. Dann such halt l'm Netz rum, wenn du die Blutwerte hast und wir hier mal drüber geschaut haben Dann haste nen Anhaltspunkt und da wird sicher was bei rum kommen! Muss ja.. irgendwoher kommt der Haarausfall!

NEIN durch die Pille wird der Haarausfall nicht weggehen! Kurzfristig vllt schon, aber das bringt dir nichts! In der Pille sind keine Hormone!! Sondern nur hormonähnlicher Mist, der dir den ganzen Körper ruiniert auf lange Sicht! Lass die Finger da weg, das bringt dir nix. Der Mythos, dass die Pille schöne Haare et pp macht, ist von den Pharmafirmen erlogen, damit wir Frauen ja diesen Rotz schlucken. Und wenn dann mal ein Problem kommt, sind wir alle psychische Fracks, die sich alles einbilden, weil die liebe liebe Pille sowas nie macht. Dass die Pille aber einen HormonMANGEL verursacht und das dann Probleme auf allen Ebenen macht, rafft irgendwie kaum ein Arzt.

OK, wenn die Eierstöcke noch drinn sind, ist das ja schon ma was! Mal abwarten, was bei der BE rauskommt!

Lass erst mal alles, bis du das Blutergebns hast und forsche dann ma weiter mit Vitaminen etc. Irgendwas findet ich da. Alles andere bekämpft nur das Symptom "Haarausfall", das bringt alles langfristig leider nichts.. :-/

Dann tipp die Blutwerte bitte ab

Oder versuch mal das von Blueray Bei mir klappt das immer ohne Probleme, aber ich mach sie vorher auch mit Photoshop kleiner.

Meine Ursache wurde nicht gefunden, ich habe ohne Arzt am Ende danach gesucht. Ich hatte alles, bis auf die Pille durch, sprich: Habe keinerlei Mängel mehr, habe sie alle beseitigt und dann blieb eben nur noch die Pille. Das passte zeitlich auch, leider kam ich da erst sehr spät drauf! Bevor der HA anfang hatte ich 3 Monate zuvor die Pille gewechselt; da find das Hormonchaos an, habe auch nicht "nur" Haarausfall, sondern noch etliche andere nette Symptome, die ich nun auch endlich einordnen konnte. Davor hatte ich natürlich auch viel ausprobiert, aber es bringt eben nichts, wenn nicht die Ursache gefunden wird. Nach de Absetzen der Pille wurde es sehr schnell besser, ach 4 Monaten wars dann endlich vorbei und es wird besser und besser. Gut, ich mache auch wirklich alles dafür, nehme etliche Hormone (für die SD und Progesteron, bald wohl auch DHEA...). Die Pille hat mir das allesamt geschrottet,....

Wünsch euch nen schönen Wochenanfang  
(mit hoffentlich bessere Wetter als hier oben )

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [nina199](#) on Sun, 29 Nov 2015 19:57:58 GMT

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

---

Also Regaine ist bei mir so ungefähr das einzigste was irgendwie wirkt.. aber man muss sich auch dessen bewusst sein, dass man es ein lebenslang benutzen muss.. wenn man einmal anfängt und später wieder absetzt schadet man sich mehr.. also überlege es dir gut...ansonsten würde ich dir auch empfehlen darauf zu achten das du genug vitamine und spurenelemente hast.. eisen ist auch sehr wichtig... eisenmangel kann auch zu starkem haarausfall führen.. ansonsten versuche dir einen ruhigen kopf zu bewahren.. stresse dich nicht zu sehr.. das führt nämlich auch leider zu haarausfall

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Mon, 30 Nov 2015 16:03:13 GMT

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

---

Hallo ihr 3!

Weiß gar nicht wonach anfangen soll, deswegen arbeite ich mich mal von unten nach oben

Nina, in deiner Signatur steht ja, dass du Regaine schon ein paar Jahre nimmst. Wie sind damit deine Erfahrungen ?

Hattest du auch dieses so genannte shedding? Hast du deinen HA durch Regaine in den Griff bekommen und musstest du es auch auf den gesamten Kopf anwenden oder nur bestimmte (kahle) Stellen?

Welche Art von Haarausfall hast du denn?

Bei mir ist es eher so eine Art diffuser HA (so nennt man das doch, wenn es keine bestimmte Stelle sondern den ganzen Kopf betrifft oder?).

Meine Mutter meinte gestern zu mir, dass meine Oma sehr früh HA bekommen hat und sehr lichtetes Haar hatte. Evtl.ist es dann doch erblich bedingter HA?

Aber wie kann ich das feststellen, ob der HA bei mir wirklich erblich ist? Weitere Tests beim Arzt?

Pfannkuchen,

Wie hoch die Dosierung der einzelnen Komponenten in den Anacaps sind weiß ich gar nicht. Habe dazu auch nichts gefunden. Aber werde nochmal suchen.

Im DM z.B gibt es ja auch Präparate : Aminosäuren, Biotin, Zink, Eisen. Wie hoch müsste denn da die Dosierung sein, dass es überhaupt hilft ?

Ob ich andere Symptome habe? Puhh gute Frage .. ich weiß ja nicht welches Wehwehchen evtl

im Zusammenhang mit meinem HA steht

Ich habe recht unreine Haut (aber dies auch schon seit der Pubertät) und verliere seit Monaten auch enorm viele Wimpern, weswegen ich seit Wochen kein Mascara mehr verwende, da durch das Abschminken am Abend noch viel mehr Wimpern rieselten.

Aber leider fallen mir trotzdem weiterhin Wimpern aus, so dass ich mittlerweile zeitweise mm weise keine Wimpern mehr habe.

Da ich über mein Handy hier online komme weiß ich nicht wie ich die Fotos komprimiert bekomme.

Hat da evtl jemand noch einen tip? Dies ist bestimmt möglich, nur leider kenne ich mich mit der Technik nicht allzu gut aus.

Da es so viele Werte sind würde ich diese ungern abtippen - vorallem sind es immer nur Abkürzungen und ich weiß eh nicht ob daraus jemand schlau wird.

Dort steht zb SGHT, SCRP, SCA usw und dann der Wert. Kamm damit trotzdem jemand was mit anfangen ??

Dann würde ich die über 30 Werte händisch trotzdem einpflegen.

Blueray,

Dieses Regaine möchte ich auch nur ungern benutzen. Viele Erfahrungsberichte hier aus dem Forum sind ja auch oftmals nicht ganz so toll. Da würde ich lieber erstmal andere Dinge ausprobieren.

Inkompetent in Bezug auf diesen Hautarzt meinte ich deshalb, weil ich glaube er selber wusste gar nicht allzu viel von Regaine. Vor diesem Shedding hat er mich zb nicht gewarnt. Auch hat er mich nicht darauf hingewiesen, dass man es dann eigentlich für immer Anwenden muss, da einem sonst die ganzen Haare wieder ausfallen.

Er sagte ich soll das einfach mal ein halbes Jahr probieren. Mehr nicht!

Er hat mir keine Tips gegeben wie ich den Ursachen des HAs weiter nachgehen kann, welchen Arzt ich aufsuchen oder welche Tests ich machen könnte. Auch wurde ich nicht über andere mögliche Präparate informiert. Nichts dergleichen. Und das finde ich nicht ok!

Pantostin ist wohl für erblich bedingten HA.

Pantovigar kann man bei diffusem HA benutzen. Bis lang habe Ich darüber nicht solche Dinge negativen Sachen gelesen wie bei Regaine. Von daher würde ich das schon eher ausprobieren.

Kurz nochmal zu mir:

Meine Krankenkasse hat mich vorhin angerufen und mir gesag, dass sie mir einen Termin beim Endokrinologen gemacht haben.

Leider auch erst am 13.01, aber besser als meine versuche, wo ich mit den Terminen im Mai gelänge hätte.

Der Endokrinologe ist in Wesel und von daher auch nicht ganz so weit weg. Bekomme aber auch noch einen Brief zu geschickt.

Die BE sind auch da. Leider warte ich seit heute mittag vergebens auf einen Rückruf meiner Frauenärztin.

Wenn sie bis 18 Uhr noch nicht angerufen hat, werde ich mich da nochmal melden. Ich will es unbedingt heute noch wissen

Ich hatte heute so einen schrecklichen Traum. Als ich wach war habe ich erstmal einen erneuten Heulkrampf bekommen. Im Traum hatte ich nur noch stoppeln und dünne Fransen auf dem Kopf

Diese Angst, dass der HA nicht aufhört bzw ich ihn irgendwie stoppen kann treibt mich momentan in dem Wahnsinn.

Ich hoffe euch geht es besser und wünsche euch einen schönen Montagabend!

Liebe Grüße

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Mon, 30 Nov 2015 16:08:27 GMT

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

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 01 Dec 2015 10:15:13 GMT

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

Hällöchen,

die Ärzte sind immer gleich fertig mit ihren Ratschlägen und ja, ich fühle mich auch nicht verstanden bzw. denke immer das die froh sind, wenn sie einem aus dem Sprechzimmer haben. Gerade beim Thema Haarausfall, denn die haben echt zum großen Teil keinen Durchblick.

Ich würde mich auch an die Blutwerte halten, erstmal da ansetzen. Mit der Pille wäre ich auch vorsichtig, viele haben hier ja erst durch die Pille ihr Dilemma bekommen.

Probier das Pantostin doch mal aus, also von Shedding kann ich da zb. nichts berichten. Blöde bei dem ganzen Zeug ist einfach auch die Anwendung, Regaine, Pantostin und die ganzen Wasser, dass lässt sich alles nicht so leicht auftragen, aber ich denke man kanns hinbekommen. Beim Pantostin hatte ich zb. immer ein Problem mti dem Dosierteil, dass ist mir schon runtergerutscht und alles. Das nervt halt auch.

@Pfannkuchen ... ja hier wird nicht so viel geschrieben und mir tut es leid wenn dann neue User hier so im Regen stehen. Deshalb denke ich immer, vielleicht kann man helfen.

Das Bild per Handy verkleinern oh da hab ich auch keine Ahnung ...

Grüße

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 01 Dec 2015 12:31:13 GMT

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

---

Gibts da vllt. ne App, die die Bilder kleiner bekommt?!... Da hab ich ansonsten auch keinen Plan.

Hab mal gegoogelt:

Niacin 9 mg

Pantothensäure 3 mg

Vitamin B6 1 mg

Vitamin E 5 mg

Zink 7,5 mg

Das ist ja nichts..... Das kannst du lassen... Da sind -Vitamine, Vit E und Zink... mehr nicht... Kauf dir lieber nen hochdosierten B Komplex (kannst du nicht wirklich überdosieren) und den Rest extra. Zink kann man 50mg probieren, wenn du nen Mangel hast, auch mehr. Kupfer und Eisen dazu nehmen, sonst rutschen die runter (Kupfer weiß ich gar nicht... ich nehme 500µg, Eisen kannst du min. 100mg nehmen).

Die Sachen aus dem DM sind auch meist zu niedrig dosiert, aber Haar Vital und Haar Intensiv von Doppelherz sind ok. Allerdings würde ich da anderes nehmen und nicht die Sachen aus dem DM (da gibts halt gutes und weniger gutes; musste mal schauen )

Hast du denn mittlerweile Blutwerte?

Unreife Haut kann auch hormonell sein... mal schauen

Wimpern hmm.. probier mal Rizinusöl.. nachts auf die Wimpern. Soll helfen.

SGHT, SCRP, SCA sagt mir null.. sorry... aber n großes Blutbild muss doch da auch dabei sein? Mit Hämoglobin, MCH und MCV etc?

Na 13.1 ist doch super!! Ich musste damals auch knapp 6 Monate warten.. da wusst ich von diesem Service nix... ganz toll.

Ach man Solche Träume hatte ich zwar nicht, aber ich träumte oft, dass ich wieder lange glänzende dicke Haare hatte und als ich dann aufgewacht bin, hätte ich auch heulen können...

Du musst unbedingt aufhören dich so zu stressen Es ist soo schwer, ich weiß das. Aber es fällt eh, da kann man akut meist nix machen, außer eben die Ursache finden und so schnell wie möglich handeln.

Lass dich mal drücken!

@Blueray:

Ja da hast du recht... ich finds auch so schade, dass das hier so ruhig ist

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Tue, 01 Dec 2015 14:33:52 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

es ist einfach zum Verzweifeln (Schade das es hier keinen heulenden Smily gibt - seit Donnerstag ist mir zu nichts anderem mehr zumute)

Meine Frauenärztin hat mich heute Vormittag auf der Arbeit angerufen. Die Blutwerte sein alle normal, bis auf Eisen: der wäre fast sogar zu hoch - liegt wohl an der Grenze. Sie fragt mich, ob ich in letzter Zeit Eisentabletten zu mir genommen hätte. Nee - natürlich nicht! Ansonsten sagte sie lägen alle Werte in der Norm. (Wird mir heute zugeschickt und tippe ich dann mal ins Forum ab.)

Ich bin so verzweifelt ... habe so sehr darauf gehofft das irgendwas gefunden wird .. aber nein ... wäre ja auch zu schön um wahr zu sein

Sie würde mir auch zu Minoxidil raten, sagte das sei das einzige Mittel was momentan hilft. Pantostin/Pantovigar wären zu gering dosiert und bei solch einem Haarausfall wie meinem auch nicht sinnvoll. Auf meine Frage was die Ursache für mneinen HA sei, konnte sie mir allerdings auch keine Antwort geben - ausser das sei dann halt jetzt so. Damit kann ich definitiv nicht leben, das reicht mir einfach nicht! Irgendeine verdammte Ursache muss der blöde HA doch haben

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 01 Dec 2015 15:17:23 GMT

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

---

Lass dich davon mal nicht unterkriegen!! Meine Blutwerte waren laut Arzt auch immer tippitoppi, besser gings nicht, bla blaiaaaaa. Lad sie hier rein, ich schau drüber und ich WETTE, dass ich was finde.

Eisen oder Ferritin? Eisen sagt nichts aus, Ferritin ist wichtig. Wenn Eisen hoch ist, müsste mal ne richtige Eisendiagnostik gemacht werden mit Transferrin etc.

Lass das Minox erst mal, warte noch bitte.  
Der HA hat ne Ursache und die finden wir

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Tue, 01 Dec 2015 16:20:57 GMT

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

---

Danke Pfannkuchen!

Ganz ehrlich, ich glaube wenn ich dieses Forum nicht gefunden hätte, wäre ich schon längst verrückt geworden.

Ich habe schon Angst vor dem Blick in den Spiegel. Je nach Lichteinfall kann man mir von der Stirn her weit auf die Kopfhaut gucken. Die Haare werden einfach von Tag zu Tag lichter .. es sieht so unschön aus

Auch das Haare waschen bereitet mir Angst und Schrecken - geschweige denn das Durchkämmen. Der Haarknäuel den ich danach in der Bürste bzw Wanne habe ist einfach viel zu groß.

Diese blöde Machtlosigkeit ist einfach schlimm - dabei zusehen zu müssen wie man immer mehr Haare verliert und nichts tun kann.

Wenn das so weiter geht habe ich bis zum Termin beim Endokrinologen im Januar keine Haare mehr auf dem Kopf

Guckt mal, das habe ich gefunden. <http://mobil.stern.de/gesundheit/haut/tools-service/stiftung-warentest-nur-ein-mittel-hilft-gegen-haarausfall-3782288.ht ml>

Ein Artikel vom Stern. Ganz interessant weil da über Regaine und Ell Carnell - Pantostin berichtet wird.

Aber sowas kennt ihr sicherlich schon.

Entschuldige, ich meinte Ferritin. Sie sagte der Wert wäre ziemlich hoch. Alle anderen Werte aber ok.

Ich hole das Ergebnis morgen ab, damit ich nicht noch tagelang auf die Post warten muss und stelle die werte dann hier online. Werde mich dann über Laptop anmelden, um das Foto vorher kleiner zu machen.

Ich weiß natürlich, dass man es nicht verallgemeinern kann - ABER : was würdet ihr an meiner Stelle tun?

Soll ich bis Januar gar nichts gegen den HA tun und mit ansehen wie die Haare immer weniger werden?

Soll ich warten was im Januar der Endokrinologe sagt?

Ich somit aber evtl auch das Risiko eingehe das er auch nichts weiß und mir dann auch zu Regaine rät und ich die zwei Monate bis Januar somit verschenkt habe und bis dahin noch mehr Haare verliere.. oder soll ich irgendwelche Mittel ausprobieren? Irgendwelche Tabletten?

Aber welche ?

Wenn ich jetzt erstmal nichts gegen HA tue habe ich Angst der Endokrinologe sagt mir im Januar : um Gottes Willen - warum haben Sie nicht früher mit Regaine/Pantostin o.ä angefangen ? Jetzt sind so viele Haare ausgefallen, so viele Follikel kaputt - jetzt können wir nicht mehr viel tun!

Oder im anderen Fall .. ich kaufe mir irgend so ein Zeug, schmiere es auf die Haare oder werfen die Tabletten ein und er sagt mir im Januar : war alles falsch, alles ganz schlimm - damit haben Sie alles nur noch schlimmer gemacht.

Ich bin so hin und hergerissen .. weiß einfach nicht weiter  
Es tut mir so leid, dass ich euch noch mit meinen Problemen belästige - wo ihr doch in einer ähnlichen Situation seid .. das tut mir leid

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 01 Dec 2015 18:38:23 GMT

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

---

[quote]Ich bin so hin und hergerissen .. weiß einfach nicht weiter Sad  
Es tut mir so leid, dass ich euch noch mit meinen Problemen belästige - wo ihr doch in einer ähnlichen Situation seid .. das tut mir leid Sad[/quote]

Mach dir darüber bitte keine Gedanken. Dieser Leidensdruck ist uns allen bestens bekannt, hier ist wirklich der einzige Ort wo man das ablassen kann ... keine Panik

Als ich im Januar diesen Jahres bei der Endo war, hat die ausser dem Pille absetzen auch zu Minox geraten. Da dies das einzige ist was ja zumindest etwas wirkt, raten wohl alle dazu. Ich mache jetzt schon einige Zeit gar nix mehr dagegen. Meine B Vitamin Speicher wurden aufgefüllt, Zink hab ich auch lange genommen, vor kurzem noch hochdosiert Kieselerde. Meine Haare wachsen auch teilweise, aber nicht überall und ich werde das wohl nicht mehr aufholen können, was da komplett weg ist.

Ich denke mit Zink, Vitaminen etc. kann man nicht so viel falsch machen. Mit Pantostin mit Sicherheit auch nicht, wobei ich da abwäge zwischen Umstand und Nutzen.

Wir sind auf deine Labor-Ergebnisse gespannt....

Viele Grüße

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [bionda](#) on Tue, 01 Dec 2015 19:59:24 GMT

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

---

Hallo EmMalini,

ich kann mich Blueray nur anschließen. Du belästigst hier niemanden, das Forum ist sehr wohl auch dazu da, dass man sich auch mal seinen Kummer im Zusammenhang mit dem Haarausfall von der Seele schreiben kann.

Warte bis zu deinem Termin im Januar noch ab, das sind doch nur noch anderthalb Monate. Follikel gehen durch Haarausfall nicht kaputt (Ausnahme AGA, aber da verkümmern sie ganz allmählich über einen viel längeren Zeitraum). Ich kann deine ganzen Ängste nur allzu gut verstehen und nachvollziehen, aber du wirst unter Garantie nicht bis dahin alle Haare verloren haben. Möglicherweise kommt ja doch etwas beim Endokrinologen heraus, was du dann gezielt

behandeln lassen kannst. Und falls nicht, kannst du dich dann immer noch für Regaine entscheiden, wenn du möchtest.

Pantostin ist mit seinem Wirkstoff Alfatradiol ein Mittel gegen AGA, wenn dein Haarausfall aber andere Ursachen hat, wird es dir nichts bringen. Ich kann mich jetzt im Moment auch nicht daran erinnern, mal gelesen zu haben, dass es jemandem geholfen hätte.

Regaine ist ebenfalls ein Mittel gegen AGA, kann aber auch bei anderen Ursachen helfen. Mir hat es sehr geholfen/hilft es noch.

Was war denn das für eine Haaranalyse, die bei dir durchgeführt wurde? Ein Trichogramm? Ich finde es nicht verwunderlich, dass bei dir der Wert bei den Haaren in der Wachstumsphase (= Anagenhaare) unter dem Normwert lag (das ist normal bei Haarausfall), allerdings wundert es mich, dass der Wert bei den Haaren in der Ruhephase (= Telogenhaare) auch unter dem Normwert gelegen haben soll. Hast du das wirklich richtig verstanden? Bei Haarausfall müsste er eigentlich über dem Normwert liegen. Ein erniedrigter Wert würde bedeuten, dass du in nächster Zeit besonders wenige Haare verlieren würdest (was natürlich schön wäre, wenn es denn stimmen sollte).

Wenn dir dein Haarausfall vor etwa einem Jahr erstmals aufgefallen ist, weißt du dann vielleicht auch noch, ob wenige Monate vorher irgend etwas gewesen war, was ihn hätte auslösen können (Operation, Diät/Gewichtsverlust, besonders stressige Zeit, Krankheit, Medikamenteneinnahme ...)?

LG  
Bionda

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 02 Dec 2015 12:01:35 GMT

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

---

Hallöchen

Ja, das Forum hier ist Gold wert

Kämmst du die Haare nass?

Ferritin hoch ist eigentlich super... außer er ist zu hoch... muss man jetzt mal abwarten, wie hoch er genau ist

Ehm.. naja, es kommt jetzt eben drauf an, was die BE sagt. Wenn da was zu sehen ist, kann man sofort handeln und wenn nicht, dann warte den Endo ab.

B Vitamine kannst du aber schon mal nehmen, das ist ok. Und das DM Zeug.. da kannst du auch net viel falsch machen!

Ne ne, der Endo wird niemals sagen, dass du nicht hättest länger warten sollen... sowas hab ich noch nie vonnem Arzt gehört. Vor allem nicht beim Thema Haare.. leider! Weil schnelles Handeln ist soo wichtig.

Zu Regaine wird er auch raten.. natürlich.. wie alle Ärzte eben. Aber lass dir da mal nicht rein

reden.

Die Follikel gehe nicht so schnell kaputt. Und auch bei AGA kanns wieder nachwachsen (hier kann dann Regaine richtig gut helfen!)

Du wirst ja erstmal nix falsches machen! Das wird er auch nicht sagen

Lad die Ergebnisse mal hier rein und dann sieht man hoffentlich was und dann kannst du handeln

LG

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Wed, 02 Dec 2015 18:22:32 GMT

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

---

Hallo zusammen,

blueray,

du schreibst, dass du mittlerweile gar nichts mehr gegen den HA machst - habe ich das richtig verstanden? Warum, wenn ich fragen darf? Hast du einfach keine Kraft/Lust mehr? Hast du alles ausprobiert und nichts hat geholfen?

Und warum hast du dich entschlossen trotz allem kein Regaine anzuwenden? Es hätte doch unter Umständen eine Chance für dich und deine Haare sein können?!

Wie hast du deinen HA denn dann in den Griff bekommen, auch ohne Regaine & Co.?

Schließlich schreibst du, dass deine Haare ja wieder nachwachsen und der Zustand sich anscheinend verbessert hat (was mich total für dich freut .. warst bestimmt super erleichtert, das kann ich mir gut vorstellen).

Wie meinst du das genau - dass du es nicht wieder aufholen kannst, an den Stellen wo nichts mehr ist? Die Haare wachsen doch jetzt wieder nach?

Muss man Angst haben, dass einem ab einem gewissen Zeitpunkt keine Haare mehr nachwachsen können? Egal was man dagegen tut?

bionda,

du schreibst von AGA - was genau ist das, und wie wird diese Form des HAs festgestellt?

Wie würde ich es merken, wenn ich das hätte?

Mein Hautarzt hat mir zu einem Trichoscan geraten. Er meinte wohl ich fantasiere und mein HA wäre gar nicht schlimm und alles gaaaaaaaanz normal. "Wenn Frauen ein paar Haare verlieren steigern sie sich da unheimlich rein - wenn wir eine Haaranalyse machen, können Sie danach beruhigt nach Hause gehen und wissen das alles im Normbereich ist." Das waren seine Worte. Als er dann vor den Ergebnissen saß, war der gute Herr sichtlich "geschockt" und stammelte vor sich hin. War mir nur nicht mitgeholfen!!

Nein, die Haare die sich bei mir in der Ruhephase befinden sind leider weit ÜBER dem

Durchschnitt.

Normalwerte bzw. Durchschnitt:

Wachstumsphase 85-90%

Ruhephase: 10-15%

Mein Ergebnis:

Wachstumsphase: 48%

Ruhephase: 52%

Das ist ein miserables Ergebnis

Das kann doch nicht sein, das in den nächsten Wochen/Monaten 52% meiner Haare ausfallen und mir niemand die Ursache dafür nennen kann. Da kann man doch echt nur verzweifeln!

Pfannkuchen,

nein - meine Haare kämme ich nie nass. Ehrlich gesagt kämme ich mir meine Haare in den letzten Wochen nur noch echt selten weil ich ANgST habe dadurch immer noch mehr Haare zu verlieren.

Wenn, kämme ich sie aber immer im trockenen Zustand.

Zum Thema Endokrinolgie ist meine Angst halt, dass ich jetzt mit Regaine anfangen und er mich dann untersucht evtl nochmal andere Werte abnimmt, was auch immer und mir darauf hin sagt : Regaine zu nehmen war ein großer Fehler, ich hätte XY nehmen müssen.

Weiß du wie ich meine? Hab einfach totale ANgST jetzt falsch bzw. zu spät zu handeln.

Wie du selber schon schreibst, muss man gerade bei HA schnell reagieren. Ich habe meinen HA aber schon ca. ein Jahr und wenn ich jetzt nochmal bis Januar warte ist das ja schon eine lange Zeit die untätig dasitze und die Haare rieseln lasse ohne was dagegen zu unternehmen.

Das ist meine Angst

Ich hoffe die Ergebnisse liegen morgen im Briefkasten. Ich blöde Kuh habe natürlich vergessen, dass heute Mittwoch ist und der Arzt nach Feierabend schon zu hatte - so ein Mist! Aber so bald ich sie habe stelle ich sie online. Hoffe so darauf, dass ihr mir noch den ein oder anderen Tip geben könnt bzw anhand der Werten irgendwas erkennen könnt.

Jetzt hätte ich noch allgemeine Fragen an euch alle:

Könnt ihr mir ein gutes Shampoo und eine Spülung empfehlen?

Ich habe allerdings auch eine recht trockene Kopfhaut, zu mindestens juckt es zwischendurch ganz ordentlich und hatte bis vor kurzem auch mit Schuppen zu kämpfen. Habe lange zeit Head&Shoulders genommen bis das irgendwie aber auch nicht mehr so richtig half. Daraufhin schrieb der Hautarzt mir ein Schuppenshampoo aus der Apotheke auf.

Nehme es jetzt im Wechsel mit einem Shampoo zum Haare kräftigen aus dem Frisörbedarf.

Bin jetzt am überlegen, ob ich mal was von Alverde o.ä. probieren soll - oder habt ihr da noch was ganz anderes zu empfehlen?

Da ich sehr lange Haare habe (bis über den Po), die Haare ja aber jetzt immer dünner werden und das ganz schön blöde dann aussieht, werde ich sie mir wohl die Tage ein gutes Stück abschneiden lassen. Ich muss dazu sagen das ich schon eeeeeewig nicht mehr beim Frisör war.

Könnt ihr euch vorstellen, dass die Länge und somit Schwere der Haare für die Haarwurzeln einfach zu schwer war bzw. die Haare dadurch noch schneller ausgefallen sind?  
(Das mein HA nicht von meinen langen Haaren kommt, ist mir bewusst.)

Ausserdem ist ja immer wieder von erblich bedingtem HA zu lesen. Wie oder woher weiß ich denn, ob ich an erblich bedingtem HA leide?

Meine Oma hatte z.B. auch sehr früh lichtetes Haar. Könnte ja evtl bei mir auch erblich sein. Somit könnte ich dann ja auch wieder andere Medikamente, Haarwasser wie auch immer dagegen nehmen.

Aber wie wird das festgestellt?

Puhh .. umso länger ich darüber nachdenke, desto mehr Fragen fallen mir ein ... furchtbar!  
Im Internet seht so viel - durch den ganzen Wust an Infos blickt man gar nicht durch.

Ach man .. läg es doch einfach auch bei mir nur an Hormonen oder irgendeinem Mangel den man beiseitigen könnte - was wäre ich froh

Euch allen einen schönen Abend !

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [bionda](#) on Wed, 02 Dec 2015 19:45:48 GMT

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

---

Hallo EmMalini,

AGA ist der erblich bedingte Haarausfall (auch androgenetische Alopezie genannt). Es gibt keine Methode, um ihn sicher zu diagnostizieren. Ein bestimmtes Lichtungsmuster (Ludwig-Schema bei Frauen, dabei dünnen die Haare am Oberkopf aus, während die Haare an den Seiten und im Nacken nicht betroffen sind) wird als Hinweis für den erblich bedingten Haarausfall gesehen. Ein gleichmäßiges, diffuses Ausdünnen spricht wiederum dagegen.

Die Sache mit dem Trichoscan und wie zuverlässig das Ergebnis ist wurde hier im Forum schon öfter diskutiert. Anscheinend können bei dieser Methode der Haaranalyse doch so einige Fehler auftreten. Die Userin Biggi01 z.B. hat hier mal berichtet, dass bei ihr ein Telogen-Anteil von 70% gemessen wurde, was ja, wenn er gestimmt hätte, bedeutet hätte, dass sie in den

nächsten drei bis vier Monaten über zwei Drittel ihrer Haare verloren hätte. Passiert ist aber nichts in der Richtung.

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/42910/?srch=Trichoscan#msg\\_42910](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/42910/?srch=Trichoscan#msg_42910)

Also bitte beunruhige dich nicht zu sehr wegen dieses Ergebnisses. Es kann schlichtweg einfach falsch sein.

Die Frage mit dem Gewicht der langen Haare ist interessant und ich hatte sie mir bisher noch nie gestellt, obwohl ich auch längeres Haar habe (BH-Verschluss-Länge). Ein gewisser Zug an der Kopfhaut ist bei der Länge sicher gegeben. Aber das Gewicht, das an einer einzelnen Haarwurzel hängt, ist ja nur das Gewicht eines einzelnen Haares, und das ist trotz der Länge nur sehr gering. Daher vermute ich, dass die langen Haare keinen Einfluss darauf haben, wie schnell die Haare fallen.

Hast du eigentlich selber noch eine Idee, was vor gut einem Jahr deinen Haarausfall ausgelöst haben könnte (siehe letzter Absatz meines vorherigen Beitrags)?

LG  
Bionda

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Wed, 02 Dec 2015 21:46:50 GMT

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

---

Danke, für die Erklärung!

Ich glaube ich werde da nochmal einen anderen, Arzt aufsuchen. Vielleicht einen Hautarzt der sich auf HA spezialisiert hat - so genannte Haarspezialisten?

Irgendein Arzt muss mir doch wenigstens sagen können, welche Art HA ich habe!!! Oder nicht? Einer muss doch in der Lage sein, festzustellen, ob es nun ein diffuser HA ist, oder ARA (der evtl. nur diffus eintritt), oder HA bedingt durch Hormonungleichgewicht. das geht mir am wenigsten in den Kopf - Das keiner Klarheit spricht ... sprechen kann. Wie auch immer!

Ich glaube ich habe eher diffusen HA - man sieht die lichten Stellen zwar besonders extrem am Ansatz der Stirn und irgendwie bekomme ich Geheimratsecken (obwohl ich schon immer eine Form hatte die an Geheimratsecken erinnerten), allerdings werden die Haare generell dünner, also auch am hinterkopf habe ich das Gefühl wenn ich reinfasse das es sehr dünn geworden ist.

Meine Oma hatte aber auch schon sehr früh HA, man konnte ihr immer auf die Kopfhaut gucken und später dann kahle Stellen.

Könnte dann ja evtl. doch erblich bedingt sein .. oder?

Wenn ich doch wenigstens das schon mal wüsste .. so könnte ich darauf zumindestens das Zeug auswählen welches ich dann gegen den HA einsetze. Wenn ich alleine die letzten Threads hier durchlese, komme ich auf weit über fünf verschiedene Tinkturen oder Anwendungen die man nehmen KÖNNTE. Das ist so verwirrend

So, aber jetzt habe ich mal wieder genug geheult ... eigentlich wollte ich dir doch nur kurz deine

Frage beantworten.

Mein Problem ist auch mittlerweile leider ehrlich gesagt, dass ich gar nicht mehr eindeutig sagen kann, wann der HA genau angefangen hat. Ich schätze so ca. 1 Jahr. Aber es kann auch länger sein -- der extreme HA evtl auch kürzer. Ich habe keine Ahnung. Es ist aber schon sehr lange das die Haare fallen und fallen und fallen.

Ich habe zudem seit der Pubertät eine unreine Haut. Mal mehr, mal weniger.

Eine polnische Nachbarin hat mir mal polnische Tabletten zum ausprobieren gegeben. Sowa was man hier auch im DM Markt bekommt "Haut, Haare, Nägel" - allerdings sind diese Tabletten extra auf Haut ausgelegt.

Da sind halt auch Vitamine, Zink, Biotin usw. drin.

Ich nehme diese Tabletten jetzt seit 3 Wochen nicht mehr (meine Haut ist direkt wieder schlimmer geworden), weil ich Angst hatte, das diese Tabletten evtl. die Ursache sind. Obwohl ich mir das eigentlich nicht vorstellen kann - es sind ja keine anderen Inhaltsstoffe drin wie hier in den ganzen Pillen auch.

Muss dazu sagen, dass die Verpackung und Inhaltsangaben natürlich auf polisch sind und ich das natürlich gar nicht alles lesen kann.

Werde die Packung aber morgen zu einer Freundin mitnehmen, die mir das dann übersetzen soll.

Das wäre wirklich das einzige was mir zeitlich einfällt ...

Elne Frage zu dir:

Wie hast du denn Minoxidil vertragen? Vorallem am Anfang? Wie viel mg benutzt du und wie wendest du es genau an?

Wann konntest du eine Verbesserung sehen? Hat es den HA direkt gestoppt und nach einigen Wochen/Monaten kam der Neuwuchs oder wie darf ich mir das vorstellen?

Wäre dankbar wenn du mich ein bisschen an deinen Erfahrungen teilhaben lassen würdest. Ich bin so hin und her gerissen, ob ich es nun kaufen soll oder nicht. Einfach schlimm!

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Blueray1970](#) on Thu, 03 Dec 2015 10:40:12 GMT

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

---

EmMalini schrieb am Wed, 02 December 2015 19:22Hallo zusammen,

blueray,

du schreibst, dass du mittlerweile gar nichts mehr gegen den HA machst - habe ich das richtig verstanden? Warum, wenn ich fragen darf? Hast du einfach keine Kraft/Lust mehr? Hast du alles ausprobiert und nichts hat geholfen?

Und warum hast du dich entschlossen trotz allem kein Regaine anzuwenden? Es hätte doch

unter Umständen einen Chance für dich und deine Haare sein können?!

Wie hast du deinen HA denn dann in den Griff bekommen, auch ohne Regaine & Co.? Schließlich schreibst du, dass deine Haare ja wieder nachwachsen und der Zustand sich anscheinend verbessert hat (was mich total für dich freut .. warst bestimmt super erleichtert, das kann ich mir gut vorstellen).

Wie meinst du das genau - das du es nicht wieder aufholen kannst, an den Stellen wo nichts mehr ist? Die Haare wachsen doch jetzt wieder nach?

Muss man Angst haben, das einem ab einem gewissen Zeitpunkt keine Haare mehr nachwachsen können? Egal was man dagegen tut?

bionda,  
du schreibst von AGA - was genau ist das, und wie wird diese Form des HAs festgestellt?  
Wie würde ich es merken, wenn ich das hätte?

Mein Hautarzt hat mir zu einem Trichoscan geraten. Er meinte wohl ich fantasiere und mein HA wäre gar nicht schlimm und alles gaaaaaaaanz normal. "Wenn Frauen ein paar Haare verlieren steigern sie sich da unheimlich rein - wenn wir eine Haaranalyse machen, können Sie danach beruhigt nach Hause gehen und wissen das alles im Normbereich ist." Das waren seine Worte Als er dann vor den Ergebnissen saß, war der gute Herr sichtlich "geschockt" und stammelte vor sich hin. War mir nur nicht mit geholfen!!

Nein, die Haare die sich bei mir in der Ruhephase befinden sind leider weit ÜBER dem Durchschnitt.

Normalwerte bzw. Durchschnitt:  
Wachstumsphase 85-90%  
Ruhephase: 10-15%

Mein Ergebnis:  
Wachstumsphase: 48%  
Ruhephase: 52%

Das ist ein miserabales Ergebnis

Das kann doch nicht sein, das in den nächsten Wochen/Monaten 52% meiner Haare ausfallen und mir niemand die Ursache dafür nennen kann. Da kann man doch echt nur verzweifeln!

Pfannkuchen,  
nein - meine Haare kämme ich nie nass. Ehrlich gesagt kämme ich mir meine Haare in den letzten Wochen nur noch echt selten weil ich ANgST habe dadurch immer noch mehr Haare zu

verlieren.

Wenn, kämme ich sie aber immer im trockenen Zustand.

Zum Thema Endokrinologie ist meine Angst halt, dass ich jetzt mit Regaine anfangen und er mich dann untersucht evtl nochmal andere Werte abnimmt, was auch immer und mir darauf hin sagt : Regaine zu nehmen war ein großer Fehler, ich hätte XY nehmen müssen.

Weiß du wie ich meine? Hab einfach totale ANGST jetzt falsch bzw. zu spät zu handeln.

Wie du selber schon schreibst, muss man gerade bei HA schnell reagieren. Ich habe meinen HA aber schon ca. ein Jahr und wenn ich jetzt nochmal bis Januar warte ist das ja schon eine lange Zeit die untätig dasitze und die Haare rieseln lasse ohne was dagegen zu unternehmen.

Das ist meine Angst

Ich hoffe die Ergebnisse liegen morgen im Briefkasten. Ich blöde Kuh habe natürlich vergessen, dass heute Mittwoch ist und der Arzt nach Feierabend schon zu hatte - so ein Mist! Aber so bald ich sie habe stelle ich sie online. Hoffe so darauf, dass ihr mir noch den ein oder anderen Tip geben könnt bzw anhand der Werten irgendwas erkennen könnt.

Jetzt hätte ich noch allgemeine Fragen an euch alle:

Könnt ihr mir ein gutes Shampoo und eine Spülung empfehlen?

Ich habe allerdings auch eine recht trockene Kopfhaut, zu mindestens juckt es zwischendurch ganz ordentlich und hatte bis vor kurzem auch mit Schuppen zu kämpfen. Habe lange Zeit Head&Shoulders genommen bis das irgendwie aber auch nicht mehr so richtig half. Daraufhin schrieb der Hautarzt mir ein Schuppenshampoo aus der Apotheke auf.

Nehme es jetzt im Wechsel mit einem Shampoo zum Haare kräftigen aus dem Frisörbedarf.

Bin jetzt am überlegen, ob ich mal was von Alverde o.ä. probieren soll - oder habt ihr da noch was ganz anderes zu empfehlen?

Da ich sehr lange Haare habe (bis über den Po), die Haare ja aber jetzt immer dünner werden und das ganz schön blöde dann aussieht, werde ich sie mir wohl die Tage ein gutes Stück abschneiden lassen. Ich muss dazu sagen das ich schon eeeeeewig nicht mehr beim Frisör war.

Könnt ihr euch vorstellen, dass die Länge und somit Schwere der Haare für die Haarwurzeln einfach zu schwer war bzw. die Haare dadurch noch schneller ausgefallen sind?

(Das mein HA nicht von meinen langen Haaren kommt, ist mir bewusst.)

Ausserdem ist ja immer wieder von erblich bedingtem HA zu lesen. Wie oder woher weiß ich denn, ob ich an erblich bedingtem HA leide?

Meine Oma hatte z.B. auch sehr früh lichtetes Haar. Könnte ja evtl bei mir auch erblich sein. Somit könnte ich dann ja auch wieder andere Medikamente, Haarwasser wie auch immer dagegen nehmen.

Aber wie wird das festgestellt?

Puhh .. umso länger ich darüber nachdenke, desto mehr Fragen fallen mir ein ... furchtbar!  
Im Internet seht so viel - durch den ganzen Wust an Infos blickt man gar nicht durch.

Ach man .. läg es doch einfach auch bei mir nur an Hormonen oder irgendeinem Mangel den man beiseitigen könnte - was wäre ich froh

Euch allen einen schönen Abend !

Hallo,

das meine Haare wieder etwas nachwachsen, liegt wohl daran, dass der letzte richtige Schub durch das absetzen der Pille ausgelöst wurde und der betraf den ganzen Kopf, also quasi diffuser Ausfall. Abgesetzt hab ich im Januar diesen Jahres und mein Hormonhaushalt hat sich umgestellt. Da war das zu erwarten. Denke deshalb wächst da auch was nach. Aber ich habe wohl auch die Veranlagung für AGA und über die letzten Jahre sind die typischen AGA Bereiche halt auch dünner geworden und da kommt das nicht mehr richtig nach. Da ich ja schon zwei Absetzversuche mit der Pille hinter mir hatte, hatte ich im Laufe der Jahre schon ordentlich eingeübt an Haaren. Jetzt hab ich das endlich durchgezogen.

Wieso ich nix mehr mache, ganz einfach, bei den Ärzten kam nichts raus, die Gyn versteht mein Problem nicht und die Endokrinologin hat mir ja Anfang des Jahres zum absetzen der Pille geraten, sich um das auffüllen der Vitamin Defizite gekümmert und zu Regaine geraten. Das war es. Mehr geht nicht, was soll ich denn noch machen? Diese ganzen Mittel wie Pantostin etc haben keinen Sinn und kosten Geld.

Regaine ist mir zu arg, ich möchte erstens meine Kopfhaut nicht so quälen, die ist so empfindlich und dieses Shedding kann ich mir einfach nicht leisten. Wenn das einsetzt, kann ich mich gar nicht mehr sehen. Das ist mir zu viel Psychostress, dazu ist das bei mir einfach zu weit vor. Am Anfang wärs noch was anderes gewesen, aber jetzt nicht mehr.

Ich werde jetzt nochmal gucken wegen einem ausführlichen Blutbild plus Hormonwerte um mal zu sehen wie mein Hormonhaushalt aussieht. B Vitamine und Zink sowie Kieselerde nehme ich immer mal ein, dass schadet ja nichts. Ich vermute aber das mein Hormonhaushalt ok ist, denn nach über 20ig Jahren Pille war mein Zyklus nach dem absetzen ganz schnell in der Bahn, dass hat sich sofort eingependelt. Ich hab keinen Ausfall der Periode, gar nix, alles wie früher vor der Pille.

Was die Länge der Haare betrifft, ich habe auch lange Haare, ich habe sie jetzt etwas kürzen lassen. Wenn die Haare so übermässig lang sind werden sie ja auch gerne dünn im unteren Bereich und das sieht nicht schön aus. Etwas gekürzt und gut geschnitten, sehen auch die dünneren langen Haare wieder voller aus. Das sagt dir jeder guter Friseur. Das Gewicht der Haare sollte man auch nicht unterschätzen, gerade wenn sie sehr lang sind. Machst du dir einen Pferdeschwanz ab und zu? Das ist nämlich so ein Thema, der Zug und das Gewicht wenn man einen Pferdeschwanz hat, war mir nämlich zu arg. Das ist auch Stress für die Wurzeln.

Ich glaube einfach, wenn man AGA hat, hängt das irgendwie mit den Hormonen zusammen und das Gebiet ist einfach zu komplex und unerforscht, die wissen einfach nix.

Die Angst das der Endokrinologe sich bzgl. diversen angewendeten Mitteln negativ äussert, ist mit Sicherheit unbegründet.

Grüße

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [bionda](#) on Thu, 03 Dec 2015 11:20:48 GMT

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

---

Blueray1970 schrieb am Thu, 03 December 2015 11:40Machst du dir einen Pferdeschwanz ab und zu? Das ist nämlich so ein Thema, der Zug und das Gewicht wenn man einen Pferdeschwanz hat, war mir nämlich zu arg. Das ist auch Stress für die Wurzeln.

Das kann ich allerdings auch bestätigen. Beim Pferdeschwanz merke ich manchmal, dass es am Haaransatz zieht. Ein dauerhaft straff gebundener Zopf kann auch zu Haarausfall führen, der sich dann auf diese Bereiche auswirkt (Traktionsalopezie).

---

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [bionda](#) on Thu, 03 Dec 2015 11:35:22 GMT

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

---

EmMalini schrieb am Wed, 02 December 2015 22:46Irgendein Arzt muss mir doch wenigstens sagen können, welche Art HA ich habe!!! Oder nicht?

Einer muss doch in der Lage sein, festzustellen, ob es nun ein diffuser HA ist, oder ARA (der evtl. nur diffus eintritt), oder HA bedingt durch Hormonungleichgewicht.

Ich fürchte nein.

Ein Arzt kann dir auf den Kopf schauen und vielleicht erkennen, dass du diffusen Haarausfall hast, die Ursache wird er dir aber nicht sagen können, wenn Blutuntersuchungen keine Auffälligkeiten zeigen. Wenn du deine Oma erwähnen würdest, würde er vielleicht erblich bedingten Haarausfall vermuten, aber auch das wäre dann keine sichere Diagnose.

Bei mir war es auch so, dass mir erst recht spät bewusst wurde, dass ich ein Problem mit Haarausfall hatte. Mir sind eigentlich immer viele Haare ausgegangen, aber offensichtlich sind auch früher immer wieder genug nachgewachsen, so dass es nicht zu einer merklichen Ausdünnung kam bzw. sie nur ganz schleichend von statten ging.

Wegen meiner Minoxidilanwendung würde ich dich gerne auf meinen ersten Beitrag hier im Forum verweisen, da steht schon einiges drin bezüglich Haarausfallstopp und Neuwuchs.

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/33038/#msg\\_3\\_3038](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/33038/#msg_3_3038)

Die Verbesserung mit dem Neuwuchs konnte ich schon sehr bald erkennen, allerdings dauerte es natürlich eine gefühlte Ewigkeit, bis die Haare eine Länge erreicht hatten, dass man die Verdichtung auch sehen konnte. Die Kopfhaut war aber durch den Neuwuchs schon bald nicht mehr so deutlich zu sehen. Bei mir war es genauso, wie du es bei dir beschreibst: Man konnte bei ungünstigem Lichteinfall von der Stirn her weit auf die Kopfhaut schauen.

Ich vertrage Minoxidil ohne Probleme. Im Sommer letzten Jahres hatte ich es abgesetzt, da ich dachte, es geht auch ohne. Leider hatte ich dann den Eindruck, dass der Neuwuchs spärlicher wird. Bei mir hat Minoxidil (ich nehme das Regaine für Frauen) deshalb zu einer deutlichen Verdichtung der Haare geführt, weil mir dadurch viele Haare nachwachsen. Ich bin sehr zufrieden, muss aber einschränkend hinzufügen: Die Matte, die ich mit Anfang Zwanzig hatte, habe ich jetzt mit Anfang Fünfzig auch mit Minox nicht mehr.

Beim ersten Mal, als ich mit Regaine angefangen habe, ist mir kein Shedding aufgefallen und beim zweiten Mal auch nicht. Allerdings ist es möglich, dass es im sowieso bestehenden Haarausfall untergegangen ist und ich es deshalb nicht wahrgenommen habe.

Als ich vor einem Jahr wieder mit Regaine angefangen habe, hatte ich ein Shedding, das nach etwa zwei Wochen eingesetzt hat und sich über einige Wochen erstreckt hat. Beim Shedding kann man ungefähr mit einer Verdopplung bis Verdreifachung des Haarausfalls rechnen. Deshalb hatte ich ganz bewusst im Winter wieder mit Regaine angefangen, da ich im Winterhalbjahr erfahrungsgemäß weniger Haare verliere als im Sommer.

Ich trage einmal am Tag (abends vorm Schlafengehen) genau 1 ml mit der Pipette auf. Früher hatte ich mir die Mühe gemacht, einzelne Scheitel zu ziehen und die Lösung tropfenweise aufzutragen, bin dann aber dazu übergegangen, die Pipette entlang der damals gezogenen Scheitel die Kopfhaut entlang zu schieben und dabei die Lösung allmählich rauszudrücken. Dann beuge ich den Kopf vor und verteile den Rest auf dieselbe Art und Weise auf dem Hinterkopf. Das war's, mit den Fingern verteile ich es danach nicht. Es ist natürlich völlig unmöglich, mit dem einen Milliliter die gesamte Kopfhaut zu benetzen, aber das ist auch nicht nötig. Minoxidil wirkt auch an den Stellen der Kopfhaut, auf die es nicht aufgetragen wurde.

Dein Hin- und Hergerissensein, was denn nun zu tun ist, und die Angst, wertvolle Zeit zu verschenken, kann ich gut verstehen. Was aber vielleicht doch noch ein Grund sein könnte, mit der Anwendung noch bis zu deinem Endokrinologen-Termin zu warten, ist dein Wimpern-Haarverlust. So etwas kenne ich von mir her nicht (nur im normalen Maße, aber ohne Ausdünnung). Eventuell könnte das ja doch ein Hinweis auf ein hormonelles Problem (Schilddrüse?) sein. (?)  
Leider kenne ich mich mit der ganzen Hormonproblematik (Sexual- und Schilddrüsenhormone) gar nicht aus, aber darüber weiß Pfannkuchen sehr gut Bescheid.

LG  
Bionda

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)  
Posted by [EmMalini](#) on Thu, 03 Dec 2015 16:07:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

habe jetzt gerade endlich die Werte der BE aus dem Briefkasten gefischt. Leider klappt es mit

dem Foto hochladen immer noch nicht, obwohl ich mittlerweile über Laptop reingehe. Irgendwie kriege ich die Fotos leider nicht kleiner und liege immer über der erlaubten Dateigröße

Bin gespannt was ihr sagt, ich leg los:

Erste Zahl ist mein Ergebnis, die dahinter der Referenzbereich/Entscheidungsgrenze.

Ferritin	114	/	23-110
TSH, basal	1.64	/	0.27-4-20
Prolaktin,1 Basalwert	130	/	56-619
Testosteron, gesamt	0.45	/	0.10-0.70
SHBG	110	/	>25
Testosteron,bioverfügbar	0.08	/	0.02-0.27
DHEA-S	1170	/	988-3400
Androstendion	2.0	/	0.74-2.81
Dihydrotestosteron	167	/	40-220

Prolaktin bis Dihydro. sind unter der Überschrift "Endokrinologische Diagnostik" gefasst - heißt das, dass der Endo auch nichts anderes macht? Keine anderen Werte nimmt?  
Ich stelle mir halt gerade nur die Frage - was wird der Endo im Januar machen, welche Untersuchungen - kann er überhaupt "mehr" machen als Haut- und Frauenarzt bisher gemacht haben?

Die Werte liegen ja wirklich, bis auf Ferritin im Normalbereich - nichts auffälliges.

Oder sehr ihr da was? Ich kenne mich damit ja leider nicht aus

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 03 Dec 2015 16:13:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ich schau mal drüber..

Ferritin ist in keiner Weise zu hoch!! Perfekt ist das! Wenn du ne akute Entzündung haben solltest, wird er falsch hoch angezeigt; das sollte eigentlich noch geschaut werden.

Oh man, hab ichs mir gedacht: es wurden keine WEIBLICHEN Hormone gemacht.. Östradiol und Progesteron fehlen, die sind soooooooooo wichtig!! ... Typisch Frauenarzt.. man man man.. schlimm!! Das sollten die doch wissen Die MUSS der Endo machen, das ist extrem wichtig.

TSH alleine ist auch null aussagekräftig, da fehlen die freien Werte! Die sollte er auch machen, da musst du ihn vllt drauf hinweisen. Der TSH sieht erstmal ok aus, aber bringt so alleine nichts...

SHBG sieht fast ein wenig niedrig aus..  
Testosteron ist ok, DHT fast ein wenig hoch, aber noch ok.  
DHEA-S fast ein wenig niedrig...

Bei Östradiol und Progesteron ist es wichtig, dass du 7 Tage vor der nächsten Regel zur BE gehst, sonst ist das auch nicht aussagekräftig.

Lieben Gruß

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)  
Posted by [EmMalini](#) on Wed, 09 Dec 2015 19:38:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Pfannkuchen und all ihr anderen Lieben,

ich hatte die letzten Tage wohl meinen ersten richtig depressiven Schub. Irgendwie ging gar nichts mehr!

Hätte mich am liebsten verkrochen und nur noch geheult.

Ich halte das psychisch einfach soooo schwer aus, mit anzusehen, wie ich Tag für Tag meine Haare verliere ... das macht mich einfach kaputt.

Danke Pfannkuche, dass du dir die Werte mal angesehen hast.

Und ja - ich hatte zu diesem Zeitpunkt eine Mandelentzündung wogegen ich Antibiotika bekommen habe. Also ist der Ferritin-Wert ja eigentlich für die Tonne, oder?

Die anderen Werte, die jetzt nicht abgenommen wurden notiere ich mir - die soll der Endo dann im Januar mitbestimmen. (Ich hoffe er veranlasst eine Blutentnahme und lässt dann auch die richtigen Werte überprüfen! )

Ich habe ja schon geschrieben, dass ich wegen meiner leicht unreinen Haut Tabletten von einer polnischen Freundin aus Polen nehme. Die helfen auch wirklich super - meine Haut hat sich dadurch super verbessert. Meine Bekannte meinte nur, dass es ähnliche Tabletten wie bei DM usw wären - Haut, Haare, Nägel .. nur das diese ausschließlich für Haut wären.

Jetzt mit dem HA habe ich diese erstmal abgesetzt, weil dass das einzigste war, was evt. meiner Meinung die Ursache für den HA ist.

Meine Haut hat sich seitdem wieder verschlechtert.

Ihr kennt euch doch auch super mit solchen Nahrungsergänzungsmittel bzw Vitamine usw aus. Was meint ihr, kann davon wirklich HA auftreten?

Einige der Inhaltsstoffe sind doch sogar hier bei DM erhältlich, die für dickere Haare werben.

Ich habe echt Angst das die Tabletten im Zusammenhang mit meinen HA stehen, kann es mir aber eigentlich nicht vorstellen.

Ich möchte aber natürlich auch nicht, dass meine Haut wieder viel schlimmer wird - obwohl ich die Tabletten bedenkenlos nehmen könnte.

Was meinen die Experten hier?

Schachtelhalm-Extrakt - 130 mg  
ein Extrakt aus dem Kraut tricolor violet - 50 mg  
Lactoferrin - 10 mg  
L-Cystein - 30 mg  
Grüntee-Extrakt - 10 mg  
Vitamin A - 470 mcg  
Vitamin B1 - 0,8mg  
Vitamin B2 - 1,0 mg  
Vitamin B6 - 1,1 mg  
Vitamin B12 - 0,6 mcg  
Vitamin C - 30,0 mg  
Vitamin E - 5,0 mg  
Vitamin PP - 8,9 mg  
Biotin - 77 mcg  
Pantothensäure - 5,1 mg  
Folsäure - 200 mcg  
Zink - 7,3 mg  
Jod - 73 mcg  
eisen - 6,9 mg

Liebe Grüße und euch allen einen schönen Abend !

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 10 Dec 2015 11:04:00 GMT

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

---

EmMalini, ich schneie hier mal so rein, als alter Hase. Hatte mit 17 meinen ersten schlimmen AGA-Schub und bin jetzt Mitte 30. Ich kann glaub ganz gut nachvollziehen, durch welche Phase du gehst. Denn bei mir waren eindeutig die ersten Jahre die schlimmsten.

Ich verstehe, dass du denkst, dass du in einem Jahr eine Glatze hast. Das Problem ist schlimm genug, und ich möchte es nicht runter spielen. Vielleicht kann ich dich nur insofern beruhigen, dass dir genug Zeit bleibt, eine passende Therapie zu finden. Ich hatte Schübe mit bis zu 1.000 Haaren über 3 Monate täglich. Erstaunlicherweise hab ich über viele Jahre einen akzeptablen Status gehabt. Klar habe ich inzwischen einen lichten Scheitel, aber bei mir es es ja auch erblich, ich will nur sagen: Du kannst jetzt nix falsch machen und in Ruhe deine Werte checken lassen. In einem Jahr wirst du nicht kahl werden und auch keine unkaschierbare Lichtung haben.

Regaine hat bei mir kurzzeitig den Haarausfall gestoppt ja. Vielleicht kannst du dadurch Zeit gewinnen, deine Psyche zu schonen und Kraft zu sammeln für die weitere Behandlung. Ich muss ehrlich gestehen, dass bei MIR das Zeug nur ein halbes Jahr gewirkt hat. Aber hey: Ein halbes Jahr durchschnaufen bringt doch schon mal was. Meiner Meinung muss man das Problem von Innen angehen, alles Äußere KANN den HA reduzieren, bekämpft aber nie den Herd.

Ich würde dir raten, als erstes Unterstützung für die Psyche zu suchen. Ich war wegen der psychischen Belastung 2 Jahre in Therapie. Die Krankenkasse hat das bezahlt und es hat mir schon sehr geholfen. Natürlich musst du das wollen. Ist ja sehr subjektiv. Also nur ein Rat aus persönlicher Erfahrung.

Dann würde ich, wie im Forum schon gesagt alle genannten Blut-Werte checken lassen. Und dir den Ausdruck geben lassen.

Bei mir war es z.B. so, dass ich immer wieder die Schilddrüse habe checken lassen und 3 verschiedene Ärzte meinten, der Wert sei okay. Aber er war NICHT okay. Erst mein Frauenarzt hat das erkannt und nun bekomme ich L-Thyroxin. Ich merke, dass die Ausfallzahlen sinken. Nun ist bei dir TSH allerdings gut. Aber wie schon geschrieben wurde: Die freien SD-Werte, Sexualhormone Progesteron und Östrogen sind extrem wichtig.

Mit den Werten in der Hand, ist nun das schwierigste, den richtigen Arzt zu finden, der die Werte richtige interpretiert. Bestimmt wirst du mehrere aufsuchen müssen. Leider ist das Zeit- und Nervenaufwendig. Daher kann eine therapeutische Behandlung parallel nicht schaden. Aus meiner Erfahrung kann ich empfehlen, einen Frauenarzt mit Schwerpunkt Reproduktionsmedizin aufzusuchen. Die kennen sich super mit Hormon-Werten aus. Endokrinologen haben zu wenig Zeit für richtige Beratung und Hausärzten fehlt das Fachwissen.

Allerdings sollte Progesteron nicht 7 Tage vor den Tagen, sondern 7 Tage nach dem Eisprung abgenommen werden. Sonst kann der Wert zu niedrig sein. Nun weiß ich nicht, wie bei dir der Zyklus funktioniert. Eisprünge hast du, nehme ich an, ja noch, da intakte Eierstöcke?

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 10 Dec 2015 12:38:07 GMT

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

---

Hallöchen!

Um kurz mal was festzuhalten: 7 Tage nach dem ES sind idealerweise auch 7 Tage vor der Periode... also das kann man drehen wie man will.

Mit der Mandelentzündung kannst du den Ferritin wirklich in die Tonne kloppen... schade. Den vllt. irgendwann nochmal machen lassen!

Also das, was du da nimmst ist sicher nicht für den Haarausfall schuld... das Jod naja.. kA, wenn deine SD ok ist, sollte das nix machen. Der Rest ist unbedenklich. Wenn deine Haut ohne schlechter wird, nimm's wieder.

LG

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 10 Dec 2015 12:53:43 GMT

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

---

Pfannkuchen: Du sagst es: Idealerweise!

Aber dann musst du von einem idealen Zyklus ausgehen, dh. Tieflage 14 Tage (Zeit zwischen Mens und Eisprung), Hochlage 14 Tage (Zeit zwischen Eisprung und Mens), Eisprung in der Mitte. Ist aber bei vielen Frauen anders. Die Hochlage kann zwischen 10 und 16 Tagen variieren (=Zeit zwischen Eisprung zur Mens). Das bedenken viele Ärzte nämlich nicht. Ich weiß das so genau, weil ich nfp mache und ein Zyklus-Monitoring hab machen lassen. Im Prinzip hast du schon Recht. Normal nimmt man ca. eine Woche vor der Regel Blut ab. Nur wenn man es wirklich genau haben will, 1 Woche nach Eisprung.

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 10 Dec 2015 13:25:43 GMT

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

---

Ja klar

Man kann ja auch nur die 7 Tage nach dem ES nehmen, weil man an sich ja nicht in die Zukunft sehen kann

Allerdings muss ich sagen, dass das bei mir auch immer hinhaut, wenn ich wirklich 100% den Schleimhöhepunkt treffe; wenn ich diesen verfehle liege ich auch mal einen Tag daneben...

100%ig ist halt nichts in dieser Welt (außer der Tod...).

Auf Ärzte kann man sich da natürlich nicht verlassen... das muss man selbst aktiv abarbeiten

---

Subject: Aw: Starker Haar- und Wimpernausfall (Erste Ergebnisse)

Posted by [EmMalini](#) on Wed, 16 Dec 2015 14:00:04 GMT

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

---

Hallo Novemberkind und Pfannkuchen,

seit dem mir vor ca. 6 Jahren die Gebärmutter entfernt wurde, habe ich diese Thema sehr gut verdrängt.

Wie das jetzt alles bei mir abläuft, was noch wie gut funktioniert und welche Hormone wann bei mir zum Tragen kommen .. tja gute Frage, aber weiß ich leider selber nicht.

Ich kann also überhaupt nicht sagen, wann ich den ES habe usw.  
Kann man das nach Gebärmutterentfernung überhaupt eindeutig feststellen? Keine Ahnung

Liebe Grüße

---