

---

Subject: Es fällt und fällt

Posted by [Julii88](#) on Wed, 27 Jul 2016 16:41:50 GMT

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

---

Lange habe ich hier mitgelesen und nun möchte ich selber etwas schreiben. Ich habe seit etlichen Jahren diffusen haarausfall. Sie fallen mir überall aus. Gerade aber die unteren haare fallen aus und es bilden sich geheimratsecken. Ich war bei 100 verschiedenen Ärzten. Endokrinologen dermatologen internisten frauenärzte. Schilddrüse ok blutwerte inkl alles Vitamine seleen Vitamin b12 ferritinwert alles war ok. Hormone alles ok. Es sein erblich. Ja Sowas ist schnell gesagt. Bei uns in der Familie haBen aöle volles haar selbst grosseltern mit 80. Mein Scheitel wird auch nicht Lichter. Sondern das gesamte haar.offen kann ich sie nicht mehr tragen, da ich 2/3 meiner haare verloren habe.

Ich nehme seit jahren die pille aristelle genenergikum der valette. Ich hatte aber damals auch die pille belara. Überall haarausfall. Ich frage mich ich bekomme eine anti androgene pille mein hormon Status wurde unter der pille gemacht.es war alles unauffällig. Kann ich haarausfall bekommen wenn ich eine anti androgene pille nehme aber vllt gar nicht zu viele männliche hormone ohne pille hätte ?wisst ihr was ich meine? Ich habe überlegt die pille abzusetzen. Aber ich habe angst vor noch mehr haarausfall . Ich meine ich habe schon 2/3 verloren. Ich verliere derzeit ca 500 haare. Ich nehme seit 1 jahr regaine. Dachte auch es hilft.die Ecken sind zugewachsen nach langer Zeit und nun fällt alles wieder aus.

Ich nehme biotin und kieselerde.

Kein arzt nimmt dich ernst

Ich bin 28 und mein ganzes Umfeld leidet.

Meine Beziehung leidet darunter.

Wie geht ihr damit um?mein Selbstwertgefühl ist so im Keller.

Habt ihr erfahrungen mit zweithaar oder ähnliches.

Oder erfahrungen wie ich?

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt

Posted by [Nicky2704](#) on Sat, 30 Jul 2016 13:54:17 GMT

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

---

Hallo liebe Julii,

ein Patentrezept habe ich leider leider nicht für dich wie du Deinen HA in den Griff bekommst aber ich kann Dir mein laienhaftes Wissen weitergeben (viel nachgelesen und mit unterschiedlichen Ärzten gesprochen) und ich kann Dir meine Erfahrungen mit dem blöden Thema schreiben!

Zuerst aber, es tut mir sehr leid dass Dir die Haare so arg ausfallen, ich weiß nur zu gut wie die Seele leidet und wie auch die Beziehungen zum Partner und der Familie darunter leiden. (Bei mir ist es so, dass schon keiner mehr was zu dem Thema Haare hören möchte!)

So, nun aber erstmal mein Wissensstand:

Der genetisch bedingte HA äußert sich laut einem Professor der auf Haare spezialisiert ist bei dem ich war, nicht dadurch dass einem massenhaft Haare am ganzen Kopf ausfallen. Er sagte

die mir dass die allermeisten seiner Patienten die unter erblichem HA leiden immer wieder betonen dass sie überhaupt nicht viele Haare verlieren. Es handelt sich eher um einen Prozess der über einen Zeitraum von einigen Jahren schleichend passiert und dass Problem hierbei ist nicht die Anzahl der ausfallenden Haare sondern die Haare die nicht als "normale" Haare sondern eher als Flaumhaare nachwachsen und dadurch den Kopf lichter erscheinen lassen! Ebenso sollte auch nicht der ganze Kopf betroffen sein denn die Haare die man hinten hat sind unempfindlich gegenüber dem erblichen HA.

Bei der Menge die du verlierst (kurze Frage anbei: Sind es täglich 500 Haare oder hast du schon mal einen Wochendurchschnitt gebildet?) ist es sehr unwahrscheinlich dass es sich bei Dir um den erblichen HA handelt und dass Regaine bei Dir nicht wirkt zeigt dass hier ein anderes Problem vorliegt.

Das nächste ist dass Thema Pille.

Eigentlich bist du, solltest du HA aus hormonellen (nicht erblichen) Gründen haben mit einer antiandrogenen Pille ganz gut bedient. Es wundert mich dass bei dir der Hormonstatus unter der Pille gemacht worden ist denn meines Wissens nach bringt das nichts. Eine Freundin von mir leidet nun auch schon seit einem halben Jahr unter Haarausfall und zuerst wurde ein zu niedriger Eisenspeicherwert festgestellt und dazu hat sie kurze Zeit später noch die Valette abgesetzt weil sie dachte die Pille sei mit Schuld am HA.

Nun ja, was soll ich sagen, der Eisenwert ist mittlerweile wieder richtig gut aber dank dem absetzen der Pille rieseln die Haare nun umso mehr (sie verliert 200-300 Stück pro Tag, überall auf dem Kopf und in allen Längen)!

Also ob ein Absetzen der Pille momentan ratsam ist ist fraglich, es ist durchaus möglich dass es die Situation noch zusätzlich verschärft (muss aber nicht!!!)

Das nächste ist dass Thema Blutwerte, denn die Werte die als in Ordnung angesehen werden müssen noch lange nicht in Ordnung für die Haare sein!

Bestes Beispiel ist hier der Eisenspeicher (Ferritin)

Ich habe mir mehrfach sagen lassen dass eine Frau hier gut einen Wert von 70 oder mehr haben sollte damit kein HA auftritt, aus allgemeinmedizinischer Sicht wird ein Hausarzt aber bei einem Ferritin von 25 vermutlich zu dir sagen dass der in Ordnung ist! Also ich würde mir die Werte definitiv nochmal gut anschauen oder du stellst deine Blutwerte mal hier rein!

Des Weiteren gibt es noch ein paar andere Werte die ich mir so zusammen getragen habe (Internetrecherche und Gespräche mit Ärzten) die bei HA noch relevant sein können:

Blutwerte HA:

- > Ferritin und CRP
- > Transferrin
- > Zink
- > Kupfer
- > Selen
- > Vit. D
- > Eiweiß
- > Folsäure
- > Vit. B2, B12 und B6
- > Calcium
- > Magnesium

- > TSH
- > FT 3 und FT 4
- > Biotin
- > Jod
- > Vit E
- > Vit A

Dann ist natürlich auch interessant zu wissen wie es deiner Kopfhaut geht, auch Kopfhautprobleme (Schuppen, Juckreiz, Rötungen etc) können zu HA führen.

Die nächste Frage ist wie es um dein Essverhalten steht, also hast du Probleme damit dass du zu wenig wiegst, nimmst du ab oder hast abgenommen?

Des Weiteren darf man auch Stress, psychische Probleme und Kummer/Sorgen nicht als Ursache ausschließen!

Naja und dann gibt es noch eine ganze Palette an möglichen Ursachen, Wikipedia hat da z.B. sehr viele mögliche Ursachen gelistet genauso wenn du mal Haarausfall deutsches Ärzteblatt googelst, die sind da auch sehr umfangreich in ihren Erklärungen!

Was meine Erfahrung zu HA betrifft, so kann ich dir sagen bei mir ging es nach einem diagnostizierten Burn out (mir ging es seelisch über viele Monate immer schlechter und schlechter) und einem Gewichtsverlust von 10 KG letztes Jahr im Mai los! Dazu kamen noch ein paar grenzwertige Blutwerte und die Tatsache dass ich seit der Diagnose Medikamente nehmen muss!

Ich hatte den HA mit großen Schwankungen bis Dezember, dann hörte er auf!

Seit Ende Juni hat er nun aber wieder begonnen, zwar noch nicht so extrem wie letztes Jahr aber dennoch mehr als die Monate zu vor!

Ich kann nur spekulieren was jetzt schon wieder sein könnte und hab im Verdacht dass es saisonal sein könnte, da meine Mutter und meine Schwester auch so einen tierischen Haarverlust haben seit das Wetter sich geändert hat oder es liegt daran dass es mir gesundheitlich seit 3 Monaten wieder schlechter geht und ich 4 KG von den 7 wieder angefutterten KG wieder verloren habe (ich esse allgemein seit ich krank bin viel zu wenig und habe Probleme mit einem Reizdarm).

Naja und meine Kopfhaut juckt und schuppt sehr.

Wie du siehst ist die Ursachensuche bei HA sehr schwierig und viele Ärzte nehmen das Thema auch gar nicht so Ernst.

Warst du denn schon mal gezielt in einer Haarsprechstunde bei einem Hautarzt der etwas spezialisierter ist auf dem Gebiet Haare?

Was ich Dir auch noch sagen kann ist dass sich Ausfallmenge sehr schwanken kann, vor der Periode ist es eigentlich immer deutlich mehr und es ist mir nun auch schon etliche Male passiert dass meine Haare sehr schnell darauf reagiert haben wenn ich wieder ein emotionales Tief hatte!

Das sind alles Beobachtungen von mir die ich über einen längeren Zeitraum gemacht habe!

Ebenso passiert es auch wenn ich häufig mit unterschiedlichen Shampoos rum experimentiere dass ich mehr Haare verliere!

Ich kann Dir nur raten, schau dir deine Blutwerte noch mal genauer an, such dir eine Haarsprechstunde, hinterfrage bei dir selbst wie es um Deinen Lebenswandel steht (Stress, Schlaf, Bewegung, Ernährung usw) und lass dich nicht mit der Aussage Anlagebedingt anfertigen, denn da solltest du definitiv keine solchen Mengen verlieren!

Ich drück dir ganz fest die Daumen dass du eine Ursache findest und diese angehen kannst!

LG

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Juli88](#) on Sat, 30 Jul 2016 14:06:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Vielen dank für deine worte.

Also mein ferritin liegt mittlerweile bei 82. Mein testesteron isz geringer als der Norm Bereich Selen die Vitamine zink alles über dem normalen soll. Ich war nochmal beim dermatologen. Der sagte mit meine haarfolikel sind alle besetzt aber sie sind dünn. Wirklich ernst hat er mich nicht genommen. Er sagte sie müssen sich damit abfinden manche Leute haben das nun mal. Wahnsinn. Der endokrinologe sagte mir er misst die werte so wie man kommt. Entweder unter der pille oder ohne. Vor dem absetzen habe ich natürlich auch angst weil ich es mir nicht erlauben kann noch mehr zu verlieren. Es sind tgl 400-500 haare von kurz bis lang. Sie sind nicht abgebrochen. An den enden sind so weisse "gnubbel" .ich habe nicht großartig stress und ernähre mich normal. Mein Gewicht halte ich seit jahren. Nehme nicht zu und nicht ab. Es ist zum verrückt werden. Ich nehme regelmäßig Eisen weil mein ferritinwert ohne Eisen in den Keller rutscht. Muss jetzt zum hämatologen. DieseR soll schauen was die Ursache dafür ist. Mit eisentabletten ist er aber unter Kontrolle beim arzt immer im soll bereich.über 80

Ach ja meine kopfhaut sei gesund sagte der arzt. Keine rötung oder schuppn. Durch regaine hste ich eine zeit lang kopfhaut jucken

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Katja](#) on Mon, 01 Aug 2016 07:49:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Juli,

meine Freundin hat von der Belara brutalen Haarausfall bekommen. Und auch von der Valette liest man immer wieder, dass extremer Haarausfall auftreten kann.

Ich denke, ich würde an deiner Stelle die Pille absetzen. Vielleicht kannst du so noch etwas

retten.

Es ist zwar wirklich merkwürdig, dass eine Pille, die eigentlich gegen Haarausfall helfen soll (zumindest behauptet das die Industrie) häufig genau das Gegenteil bewirkt.

Ich kann mich auch schwach erinnern, dass ich, als ich mit der Pille angefangen habe, erst einmal heftigen Haarausfall hatte. Ist aber schon ewig her und bei mir hat es dann irgendwann aufgehört. Ich habe damals zuerst die Neo-Eunomin genommen.

Wenn alle Werte sonst passen, kann es praktisch nur an den Pille liegen in deinem Fall. Und ich muss Nicky Recht geben. Bei AGA ist weniger der Ausfall das Problem sondern eher das, dass weniger nachwächst.

Allerdings würde ich auf keinen Fall von einer Pille auf eine andere umstellen. Wenn du also keine hormonfreie Verhütung in Erwägung ziehst, lieber bei der aktuellen Pille bleiben als weiter rumzuexperimentieren.

Aber Haarausfall DURCH die Pille (gerade durch anti-androgene) ist alles andere als selten.

LG

Katja

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt

Posted by [Katja](#) on Mon, 01 Aug 2016 07:52:07 GMT

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

---

Ups. Noch was vergessen.

Hormonstatus unter der Pille ist tatsächlich total Blödsinn.

Gemessen werden da ja praktisch die Hormone, die die Pille in deinen Körper einträgt.

Laut meinem Frauenarzt (und dem Hautarzt und vielen Berichten im Internet) macht ein Hormonstatus frühestens 3 Monate nach Absetzen der Pille Sinn. Ggf. sogar eher später - je nachdem, wie schnell der Körper wieder "normal tickt".

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt

Posted by [Juli88](#) on Tue, 02 Aug 2016 14:25:58 GMT

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

---

Vielen dank für deine Antwort. Heute habe ich die letzte pille genommen und weiss nun nicht ob ich aufhören oder weiter machen soll. Heute morgen habe ich wieder dicke Strähnen rausziehen können. Einen Zopf machen wird auch immer schwerer weil die Kopfhaut durchschimmert.mit 28.... traurig. Ich habe nur so angst wenn ich sie absetzen das noch ner ausfällt. Dann kann ich nichts mehr kaschieren .

Hat jmd erfahrungen bzgl der pille?

Was habe ich für möglich keiten mit zweithaar ausser Perücke? Alles was zusätzlich Gewicht an den haare hat wird ha ausfallen.

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Juli88](#) on Tue, 02 Aug 2016 14:29:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

File Attachments

---

1) [20160802\\_162721-1.jpg](#), downloaded 602 times



---

Subject: Aw: Es fällt und fällt

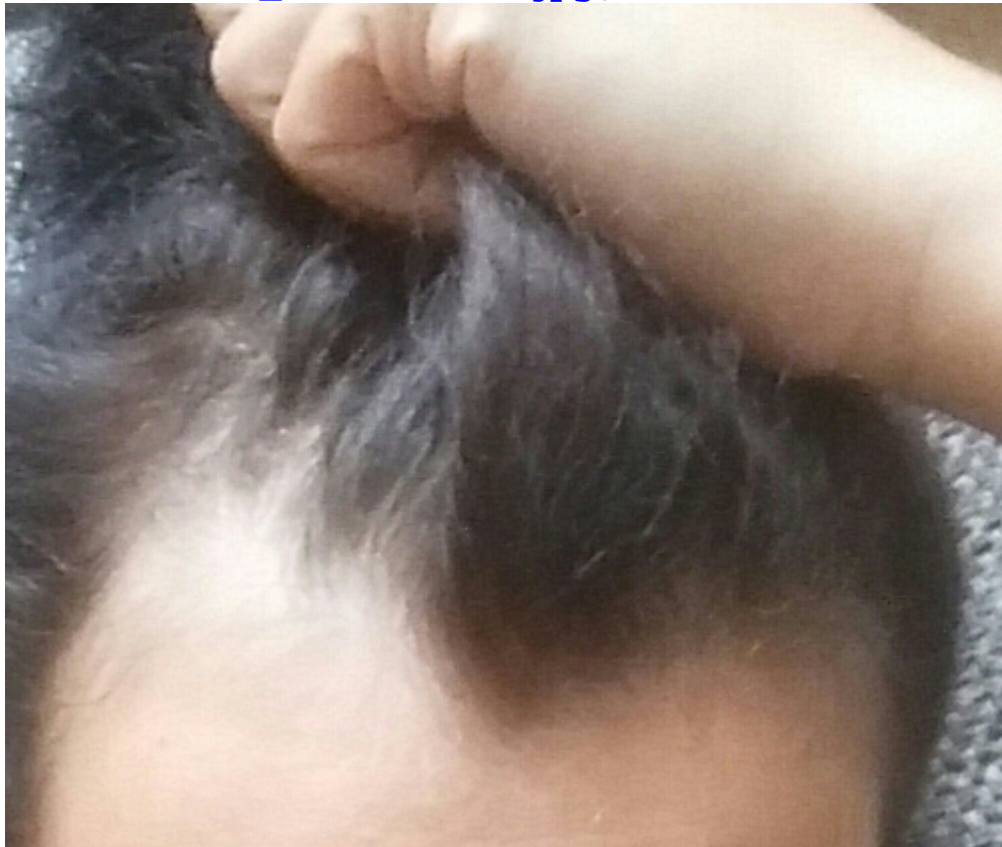
Posted by [Juli88](#) on Tue, 02 Aug 2016 14:31:18 GMT

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

---

### File Attachments

1) [20160802\\_162603-1-1.jpg](#), downloaded 579 times



---

Subject: Aw: Es fällt und fällt

Posted by [Juli88](#) on Tue, 02 Aug 2016 14:47:18 GMT

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

---

Was auffiel als ich vor 4 Jahren schwanger war hatte ich keinen haarausfall. Vor und danach aber schon

Nach einer Schwangerschaft ist es ja normal aber versteht ihr das Verhältnis. Vorher schwanger da nichts und danach wieder. In der ss hat man doch mehr Östrogen oder, vllt fehlt mir ja das. Ich bin am verzweifeln. Lese den ganzen tag in Foren und komme zu keiner Lösung

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt

Posted by [Katja](#) on Wed, 03 Aug 2016 07:30:22 GMT

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

---

Hallo Juli,

das deutet doch noch mehr darauf hin, dass es bei dir vielleicht an der Pille liegen könnte. Während deine Schwangerschaft hast du ja dann keine Hormone genommen und da ging es dann gut.

So wie ich das sehe ist das Pille absetzen aktuell dein best-guess. Natürlich kann es sein, dass es dann wieder mehr wird mit dem Haarausfall. Aber zumindest tust du dann etwas. Einfach abwarten bringt ja auch nix, wenn du keinen Grund finden kannst.

Wie gesagt: bei meiner Freundin kam der Haarausfall auch von der antiandrogenen Pille. Damals Neo-Eunomin. Hörte erst auf, als die Pille abgesetzt wurde. Leider sind die Haare, die sie bis dahin verloren hatte, nicht mehr nachgewachsen. Darum denke ich, dass es Zeit wird für dich, zu testen, ob es von der Pille kommt. Noch sieht dein Haar doch recht dicht aus und wird sicher - zumindest teilweise - wieder wachsen. Ich hoffe auch, dass ich möglichst keinen Haarausfall vom Pille absetzen bekomme - speziell da ich derzeit eh schon so viele Haare verliere (vermutlich saisonal).

Ich denke, bei dir kann es eigentlich nicht schlimmer werden. 500 Haare pro Tag ist echt ein Haufen....

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 03 Aug 2016 10:47:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Juli,

3 Sachen fallen mir bei Dir auf.

1) Ferritin: 82 ist viel zu niedrig, es gibt mittlerweile Tabellen, da liegt der Normwert zwischen 20 und 250.  
die Mitte sollte man schon erreichen.

2) für die Tollen Haare in der SS ist nicht Östrogen verantwortlich sondern Progesteron.  
hier must Du in eine andere Richtung denken.

3) auf Deinen Fotos sehe ich Geheimratsecken.

g  
500 Haare sind natürlich der Supergau.

|

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Juli88](#) on Wed, 03 Aug 2016 10:50:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Progesteron.. Was sagt das aus? Kann man da zusätzlich was machen? Eisen nehme ich tgl



tabletten. Damit er steigt. Und die Geheimratsecken werden immer grösser plus diffus er haarausfall

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 03 Aug 2016 11:02:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Progesteron und Östrogen müssen in einem bestimmten Verhältnis zueinander vorhanden sein, das kannst Du aber im Internet finden.

Wieviel Eisen nimmst Du?

An den Geheimratsecken sind Deine Haare ordentlich weg, kann aber auch bei der diffusen Variante vorkommen.

lg

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Juli88](#) on Wed, 03 Aug 2016 11:04:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und da ich ja die Pille genommen habe und beim Endokrinologen war hat es ja wenig Sinn gehabt. Man soll ja Pillen frei sein. Ich habe gestern die letzte Pille genommen und überlege nicht mehr anzufangen. Was anderes bleibt mir doch gar nicht mehr über. Anders kann man es doch nicht feststellen oder?

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 03 Aug 2016 11:08:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, zur Bestimmung Deiner Hormonsituation musst Du absolut pillenfrei sein.

Erst dann kann man sehen.

lg

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Juli88](#) on Wed, 03 Aug 2016 11:11:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin echt froh dieses Forum zu haben. Man wird immer auf neue Wege gebracht. Bei Ärzten wird man abgewimmelt. Es heisst im Blut ist das Testosteron so niedrig das liegt nicht daran. Der

---

endokrinologe auch. Da frage ich mich warum sagt er mir nicht setzten sie bitte die pille ab .  
Was habt ihr für erfahrungen gemacht?sind die Haare sehr soll ausgefallen? Benutzt ihr regaine  
ohne pille trotzdem?

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 03 Aug 2016 11:41:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ärzte haben in der Regel kein Interesse an Haarausfall.  
Es ist in Deutschland keine Erkrankung sondern ein kosmetisches Problem.  
Zum Glück für die Krankenkassen, d.h. wir dürfen alles selber zahlen.

Es bedeutet aber auch dass in Deutschland nicht geforscht wird, weil keine Gelder  
dafür bereit gestellt werden.

In den USA und Japa ist das anders, also wenn es etwas Neues gibt, dann aus diesen  
beiden Ländern.

Uns bleibt nur das Rumprobieren, der Austausch und recherchieren im Internet,

Das kostet Zeit, Geld und Haare. Das ist besonders dann problematisch wenn ich dieser Zeit viele  
Haare flöten gehen.

lg

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Julii88](#) on Wed, 03 Aug 2016 11:48:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe im Internet von hair waeving gehört und auch Videos angeschaut. Die betroffenen  
hatten echt kaum noch haare auf dem kopf.  
Beteiligen sich die Krankenkasse daran?wWissen jmd wie teuer sowas ist oder hat Erfahrung  
damit

---

---

Subject: Aw: Es fällt und fällt  
Posted by [Katja](#) on Wed, 03 Aug 2016 13:00:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

meine Freundin hatte damals Zeter und Moridio mit ihren Ärzten, Apothekern und den Herstellern  
der Pille - samt Rechtstreit bzgl. Haarersatzbeteiligung etc.  
Kein Mensch hatte ihr abgenommen, dass ihr Haarausfall von der Pille kam - obwohl er  
schlagartig anfing, als sie die Pille anfing und ebenso schlagartig aufhörte, als sie sie absetzte.

Das Internet ist VOLL von Geschichten von Menschen, die extremen Haarausfall von der Pille bekommen haben. Gerade bei den typischen Kandidaten wie Neo-Eunomin, Belara, Valette, Jasmin etc. kommt das wohl immer wieder vor. Die Ärzte wollen davon natürlich nichts hören. Das gibt keiner zu. Schließlich sind alle ihre Fortbildungen von der Pharmaindustrie gesponsert. Da hackt eine Kräher der anderen kein Auge aus.

---