

---

Subject: Effluvium oder doch nicht?

Posted by [Julilein86](#) on Thu, 15 Jun 2017 12:38:59 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

Ich bin nun schon seit einer Weile stille Mitleserin und habe mich heute endlich getraut mich zu registrieren, da auch ich sehr verzweifelt bin.

Ich probiere mal meine noch "kurze HA-Geschichte" zusammen zu fassen.  
Sorry falls es durcheinander geht.

Mein büschelweiser Haarausfall begann in etwa Anfang/Mitte März diesen Jahres und hielt in dieser starken Form bis vor etwa zwei Wochen an.  
Alles war voll mit Haaren: Kissen, Boden, Kleidung, Bürste, Duschsieb. Ich konnte mir meine Haare strähnenweise vom Kopf holen.

Zur Zeit verliere ich wesentlich weniger Haare, so dass man es nicht mehr als Ausfall bezeichnen kann.

Was mir jetzt allerdings Sorgen bereitet ist, dass nicht mehr meine langen Haare ausfallen (nur noch ein paar) sondern anscheinend meine nachgewachsenen, die z. T. auch sehr dünn und sogar kräuselig sind.

Ich kann mir immer mal wieder welche von der Kopfhaut ziehen (gerade im Stirnbereich).

In meiner Familie gibt es niemanden mit Haarausfall. Lediglich meine Mama verlor während der Schwangerschaft mit meinem Geschwisterkind Haare. Sie ist nun Mitte der 50iger und ihre Haare sind etwas licht, was in diesem Alter ja durchaus normal sein kann. Allerdings hatte sie schon immer wenige und feine Haare.

Meine Wallemähne war bis dato lang, dick und eigentlich zu viel. Nun ist vielleicht noch die Hälfte übrig.

Der erste Weg führte mich zum Hausarzt.

Blut wurde abgenommen. Nichts auffälliges im kleinen Blutbild.

Nur TSH bei 2,55. Hier streiten sich ja die Geister zwecks Unterfunktion. Referenzbereich des Labors geht bis 4,0. Meine Hausärztin meinte ist I.O..

Weiter zum Hautarzt.

Zupftest und das Kommentar: Sie werden schon keine Glatze bekommen.

Er fragte was in den letzten Monaten so gewesen sei. Ich war im Januar drei Wochen lang richtig böse krank. Grippaler Infekt mit Mandelentzündung, Fieber, kompletter Bettlägerigkeit, dazu noch ein Gewichtsverlust von 4 Kilo in nur 5 Tagen. Einen Tag Durchfall wie sonst was. Nicht lecker aber war eben so.

Essen ging ca. 2 Wochen lang so gut wie wirklich gar nicht. Vielleicht mal ein Zwieback bzw. etwas Banane.

Dazu kam, dass ich fast eine Woche lang so gut wie kein Auge zugemacht habe. Ich war noch nie in meinem Leben so krank und mein Körper noch nie so erledigt.

Also 3 Tage Antibiotika und ein typisches Mittel was man für Hals und Nase bekommt. Auch

Wochen nach der Erkrankung fühlte ich mich matt, schlapp, müde, unkonzentriert und verausgabt. Dieser Zustand hat sich bis dato auch noch nicht wirklich geändert. Ich laufe irgendwie immer noch rum wie Falschgeld. Habe Gedächtnisprobleme und bin total unkonzentriert. Ständig schlapp und müde. Ich habe außerdem furchtbar trockene und sensible Haut bekommen.

Ich leide schon seit ich denken kann immer mal wieder an Eisenmangel. Einmal war es schon kurz vor der Anämie.

Also war für den Hautarzt klar: Ferritin soll vom Hausarzt bestimmt werden und man kann nach solch einer schweren Krankheit vorallem mit hohem Fieber einen postinfektiösen Haarausfall bekommen.

Dazu kam/kommt dann noch die Stresskomponente.

Mein Vater kam vor Weihnachten ins Krankenhaus, weil er fast erstickt wäre und sich herausstellte, dass er an COPD erkrankt ist.

Ein guter Freund von mir ist am 4. Advent verstorben nach dem wir lange für ihn und gegen seine ALS gekämpft haben.

Mein Lebensgefährte und ich hatten Ärger mit unseren Nachbarn und waren, auf der Wohnungssuche. Anfang des Jahres kam dann der Umzugsstress. Auch zwischen uns lief es in dieser Zeit teils nicht so rosig.

Der Hautarzt stellte des weiteren eine Atopie fest. Ich habe im Winter immer Probleme mit meinen Händen. Sieht aus wie offene Neurodermitis. Verfliegt aber Richtung Frühjahr immer wieder. Nur dieses Jahr nicht so richtig.

Was auch immer ich nun genau habe oder auf was ich ggf. reagiere keine Ahnung.

Jedenfalls hatte ich bereits seit Beginn des Winters mit juckender Kopfhaut und starker Schuppenbildung zu kämpfen. Ich kann mir den Schuppenbelag vom Kopf kratzen. Mal weiß mal gelblich. Daran hat sich auch nichts gebessert. Im Gegenteil mittlerweile riecht mein Kopf nach spätestens zwei Tagen meilenweit gegen den Wind. Aber angeblich war damals keine Rötung und keine Schuppung zu sehen.

Ich also wieder zurück zum Hausarzt wo erstmal nichts weiter gemacht wurde.

Motto: Zeit heilt alle Wunden und das ganze legt sich von alleine nach ca. 2-4 Monaten wieder. Ferritin kann dann nochmal bestimmt werden. Erstmal nicht so wichtig.

Irgendwie war ich beruhigt aber irgendwie auch nicht. Ich probierte alles durch zu stehen. Das gelang mir mehr schlecht als recht. Mein Nervenkostüm hat sehr gelitten und ich fühle mich einfach nicht mehr wohl auf dem Kopf. Haare waschen ist immer noch eine Katastrophe für mich nachdem ich meinen Haarbüscheln wochenlang beim ausfallen zu sehen musste.

Da ich auch ein sehr misstrauischer Mensch bin und meine Haare nur noch rieselten war mir das an Untersuchungen nicht genug. Ich vereinbarte einen Termin bei einer auf Haare spezialisierten Hautärztin.

Die machte eine gründliche Anamnese und ein Trichogramm, welches wohl normwertig war (da war mein HA auch schon viel besser) und kam zum gleichen Entschluss wie der erste Hautarzt.

Diagnose: Effluvium (postinfektiös). Das legt sich wieder.

Ich sagte, dass mir mittlerweile aber meine kurzen Haare ausfallen. Sie schaute auf meinen Kopf.

Sie könne kein Lichtungsmuster erkennen was für AGA spricht. Hmmm. Ich zeigte ihr meinen ganzen Kopf. Es steht auf jeden Fall fest, dass mir auf dem ganzen Kopf verteilt Haare ausgefallen sind. Am dollsten sieht man es aber an Stirn, Seiten, Nacken. Dann wurde nur was gemurmelt von: Nicht dass es der männliche Typ ist. Ich solle abwarten und beim Hausarzt Ferritin und Zink bestimmen lassen, wenn ich wolle auch einen Vitaminstatus. Was meine Kopfhaut anbelangt keine eindeutige Diagnose. Solle Linola Shampoo nehmen. Habe ich hat mir nur trockene Kopfhaut beschert. In der Apotheke habe ich mir ein Shampoo für seb. Ekzem geholt. Nach zweimaliger Wäsche ist der Juckreiz besser. Ob ich eins habe oder nicht keine Ahnung. Vielleicht ist es auch ein Pilz. Wer weiß. Scheint keinen Hautarzt so recht zu interessieren.

So und nun stand ich da. Abwarten. Nicht mein Ding. Ich bin mittlerweile psychisch wirklich angeknackst.

Also wieder zum Hausarzt. Diesmal großes Blutbild mit allem drum und dran sowie nochmal TSH mit fT3 und fT4, Ferritin, Zink, Kupfer, Selen und Vitaminen (D, einige B).

Großes Blutbild bis auf Leukozyten unauffällig. Diese sind unter Norm und deswegen darf ich auch noch zum Hämatologen. Glaube aber nicht, dass es mit dem Haarausfall zu tun hat.

Meine psychische Verfassung war mir deutlich anzusehen und ich solle mich zwecks mittelschwerer Depressionsepisode in psychotherapeutische Behandlung begeben. Habe ich an und für sich kein Problem mit denn ich denke schon, dass ein guter Therapeut unterstützend sein kann.

Allerdings scheint man jetzt der Meinung zu sein, dass ich (auch) auf Grund einer Depression an HA leide.

Die anderen Parameter bekomme ich am 26.06. da ich derzeit im Urlaub bin.

B12 wurde übrigens schon beim ersten mal gemessen und war in der oberen Norm fällt mir grade ein.

Beim Gyn war ich zwischendurch auch, da ich vor ca 1.5 Monaten eine Zyste am Eierstock hatte, die platzte. Auch da fragte ich wegen des Haarausfalls. Hormonstatuts könne die nächsten Monate mal gemacht werden aber nicht jetzt. Mir wurde Regaine empfohlen. Egal wie es noch kommt aber ich mache mich nicht davon abhängig. Dann auf Dauer Perücke wenn es hart auf hart kommen sollte. Die Pille nehme ich im übrigen nicht. Habe ich noch nie!

Und das Schlimmste:

Ja ich liege allen Ernstes an der Ostsee im Strandkorb und kann nicht mal hier abschalten.

Also schöne Grüße von der See an euch und vielleicht kann der ein oder andere mir ein paar Tipps geben auch wenn ich keine gezielten Fragen sondern nur meine "Story" im Gepäck habe.

Liebe Grüße eure Juli.

P.S. Was mir sonst noch einfällt: Ich hatte im Juli letzten Jahres eine kleine Narkose zwecks Magenspiegelung und hatte davor monatelang Antazida genommen zwecks Sodbrennen. Habe

schon immer Probleme mit Rücken bzw. HWS/BWS. Letztes Jahr Wurzelbehandlung mit Neuverkronung eines Zahnes. Allerdings scheint diese nicht richtig zu sitzen und schmerzt teilweise. Bin Zahnknirscher und habe eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung (obwohl ich hier immer noch auch in Richtung Allergie tendiere was keinen Arzt interessiert). Ich weiß nicht ob es zu meiner Gesamtkörperbaustelle und dem HA einen Zusammenhang gibt, wer weiß das schon.

Als Kassenpatient kriegt man ja meist nur das Symptom behandelt... Leider.

---

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?  
Posted by [Julilein86](#) on Thu, 22 Jun 2017 07:05:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

Ich habe mal die ersten Laborwerte aus dem April rausgekratzt.  
Es sind nicht viele aber vielleicht fällt ja jemandem etwas auf oder hat einen Tipp für mich?!

Blutbild 07.04.17:

Glucose/NaF-Pl.: 5,58 mmol/l (3,90-6,40)

Leukozyten: 3,8 Gpt/l (4,0-10,0)  
Erythrozyten: 4,85 Tpt/l (3,9-5,2)  
Hämoglobin: 8,3 mmol/l (7,0-9,8 )  
HK: 0,43 l/l (0,34-0,45)  
MCV: 88 fl (79-95)  
MCH: 1,71 fmol (1,59-2,0)  
MCHC: 19,4 mmol/l (19,5-22,3)  
Thrombozyten: 316 Gpt/l (182-369)

Vitamin B12 i. S.: 548,4 pmol/l (145-569)

Danke und liebe Grüße.

---

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?  
Posted by [Sissi](#) on Thu, 22 Jun 2017 08:50:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Julilein,

Eisen ist nicht relevant, sondern Ferritin, Vitamin B 12 viel zu niedrig (davon können auch Gedächtnisprobleme und Konzentrationsstörungen kommen), TSH ist zu hoch.

Selen, Kupfer und Zink wären noch interessant.

MCHC auch erniedrigt, deutet entweder auf Eisen- oder Folsäuremangel hin, weiss ich jetzt nicht so genau.

Würde gegen den Vitamin B 12-Mangel unbedingt Methylcobalamin-Lutschtabletten nehmen. Mein Vitamin b 12-Status war noch viel schlechter als Deiner, aber die Lutschtabletten helfen gut, dazu einen Vitamin b-komplex, Biotin 10 mg, Folsäure und Vitamin b 6, evtl. auch B 5, das die Nebennieren unterstützt, die ja bei Stress auch in Mitleidenschaft gezogen werden. Ferro sanol gegen Eisenmangel.

Wie sieht es mit Magnesium und Kalium aus, Vitamin D, hast Du da einen Mangel?

Durch permanenten Stress steigt der Bedarf an Vitaminen und Eisen, Zink, Mg etc. enorm, wenn Du da nichts zuführst, werden die Defizite immer größer und das kann dann zu HA führen, so war das bei mir. Hautprobleme sprechen auch für einen Zinkmangel evtl. auch fehlendes Vitamin A.

MSM (Schwefel) und opc sind auch gut für Haut, Haare und Gelenke und zum Entgiften. Es ist eine ganze Palette, die man einnehmen muss, aber bei mir hat es gewirkt. Kannst ja mal googeln und Dich informieren. B-Vitamine sind wasserlöslich, die muss man unbedingt hochdosiert und regelmäßig einnehmen, habe da anfänglich auch viel zu niedrig dosiert, da Ärzte einen da ja nicht aufklären.

Magnesium hilft auch beim Stressabbau und beim Ein- und Durchschlafen.

Wünsche Dir alles Gute.

Lieben Gruß  
Sissi

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?  
Posted by [Julilein86](#) on Thu, 22 Jun 2017 09:30:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sissi,

das ist ja toll, dass du so schnell antwortest. Da freue ich mich.

Ich habe noch ein großes Blutbild mit Kupfer, Selen, Zink, Ferritin, Vitamin D und einigen B-Vitaminen anfertigen lassen. Die genauen Ergebnisse bekomme ich am Montag und würde sie hier auch nochmal einstellen. Das war ein Kampf obwohl man den Mist selber zahlen muss.

Und ich dachte mein B12 ist super, da es im oberen Referenzbereich liegt?

Das mit dem TSH dachte ich mir schon nur ist meine Hausärztin der Meinung der ist super. Ich hab nix an der Schilddrüse. Ich weiß nicht so recht was ich davon halten soll. Will ja nun auch keine Krankheit "erfinden" aber meine Tante hat den Mist ja auch also ist es

definitiv in der Familie.

MCHC könnte ich wetten Eisenmangel denn den schleppe ich schon ewig immer mal wieder mit mir rum. Folsäure ist im Blutbild auch mit bei. Mal sehen. Ferro kenne ich nur zu gut. Schmeiße ich mir dann auf jeden Fall wieder ein.

Zu Magnesium und Kalium kann ich nichts sagen. Nochmal Blut abnehmen wird sie nicht. Hat diesmal schon gemuckt.

Zur Not gehe ich zur Hausärztin meiner Eltern. Die ist auch gleichzeitig Internistin. Vielleicht finde ich da mehr Gehör. Fühle mich schon etwas abgestempelt und nicht ernst genommen. Gerade auch wegen der Psyche. Ist doch klar, dass man da irgendwann ein Häufchen Elend ist.

Im Moment gehe ich auch stark davon aus, dass der psychische Stress und auch die dolle Krankheit, die ja auch purer Stress für den Körper ist Mängel verursacht hat. Aber ich ahne schon was im Blutbild raus kommt. Alles i.O.

Na mal sehen. Die paar Tage bis Montag halte ich jetzt auch noch aus.

Mir fallen ja im Moment nur wenige Mengen an Haaren aus aber es wächst eben nichts nach bzw. wenn dann sieht es nicht aus wie meine Haare. Und meine Stirn macht mir Sorgen weil die eben schon etwas licht ist.

Trotzdem hätte ich gern ne Überweisung für Allergietestung denn auf irgendwas reagiere ich allergisch. Das merke ich grade hier an der See und wenn ich es mir nicht einbilde scheinen da auch Lebensmittel ggf. eine Rolle zu spielen.

Und ne Überweisung zum Endokrinologen. Nicht dass meine Hormone durch das ganze angefangen haben zu spinnen. Die Schilddrüse kann der gleich mal mit machen. Zumal ich ja nun zwischendurch auch ne geplatze Zyste hatte. Sowas kenne ich auch nicht von mir.

Das ist erstmal der Plan. Mal sehen wie weit ich komme.

Und ne gute angesehene Hautärztin die Ahnung von Haaren und Hauterkrankungen hat werde ich im Juli auch nochmal konsultieren. Gerade wegen dem was auch immer es auf meinem Kopf ist.

Liebe Sissi ist denn dein HA nun weg und wächst etwas nach?

Ich danke dir für deine lieben Worte und hoffe du hast Recht, dass mein HA oder was auch immer es jetzt ist von Mängelzuständen kommt.

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?

Posted by [Sissi](#) on Thu, 22 Jun 2017 14:31:05 GMT

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

---

Hallo Julilein,

ein sicherer Indikator für Vitamin B12 ist der Holo-Tc-Wert im Serum.

Erst seit ich mit sämtlichen Vitamin-B- Werten weit oberhalb der Referenzbereiche liege, hat sich bei mir der HA, Konzentration, Psyche etc. grundlegend sehr positiv verändert, HA habe ich keinen, aber mehr Nachwuchs könnte es sein.

Vermutlich müsste ich auch SD-Hormone nehmen, da niedrige freie Werte, aber das lehne ich ab, es gibt zu viele Horrorgeschichten von Extrem-HA gerade aufgrund von SD-Hormonen.

Du bist ja noch sehr jung, da wächst Dein Haar sicherlich wieder vollständig nach, lasse auch die freien Werte der SD überprüfen, machen die Ärzte zwar nur sehr ungern, aber die Endokrinologen untersuchen diese regelmäßig, auch wenn die meisten Endos von der SD leider nicht viel Ahnung haben, auch nicht von HA, aber es gibt sicherlich auch Ausnahmen (gute Endos).

Gut, dass Du gleich das Kupfer untersuchen lässt, da weigern sich auch viele Ärzte, selbst Endos. Ich habe es auf Verdacht genommen, seitdem sinkt mein Ferritin nicht mehr, stets über 200, wusste früher auch nicht, dass der Kupferspiegel relevant ist für das Ferritin.

Bist Du Vegetarierin? Nüsse sind auch sehr gut für Haut und Haare, explizit Paranüsse, enthalten sehr viel Selen, auch Kokosnüsse und Kürbiskerne Eisen. Bin kein Vegetarier, esse aber selten Fleisch, viel Käse.

Wie kommst Du darauf, auf Lebensmittel allergisch zu reagieren? Wegen der Haut?

Das Wichtigste ist wirklich - und oftmals das Allerschwerste - Stress nachhaltig zu reduzieren, gut und viel zu schlafen (wenn die Nachbarn dies zulassen, was bei mir auch ein ziemliches Problem ist), und die Defizite aufzufüllen.

Bei exorbitantem Dauerstress können die Hormone durcheinander geraten und auch SD-Entzündungen auslösen, war bei mir u.a. anscheinend der Fall. Auch die Nebennieren werden durch permanenten Stress stark in Mitleidenschaft gezogen, äussert sich dann oft in Mattigkeit und Müdigkeit, totale Erschöpfung (ähnlich der SD-Erkrankung).

Da helfen dann ebenfalls - vor allem Vit. B6 und B5 hochdosiert - und Magnesium. Und erschöpfte Nebennieren können ebenfalls HA auslösen.

Dann bin ich mal gespannt auf Deine Laborergebnisse und wünsche Dir trotz der ganzen Calamitäten noch einen schönen Resturlaub.

Liebe Grüße  
Sissi

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?  
Posted by [Julilein86](#) on Thu, 22 Jun 2017 16:37:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Sissi,

Was der Körper so alles mit einem anstellen kann. Es ist doch der Wahnsinn. Gut fand ich ja

auch den Spruch: Bei starker Krankheit und Stress verbraucht der Körper viele Nährstoffe. Verstehe ich, aber warum sagt man dann nicht mal gleich als Arzt: Wenn sie möchten schauen wir uns Vitamine etc. an. Würde Sie aber was kosten. Nee da wird gesagt warten sie mal ab. Na danke aber auch.

Am besten ist man studiert selbst noch Medizin.

Vom Holo-TC habe ich hier auch schon mal was gelesen. Da war es dann schon zu spät und es gab nur B12 im Serum.

Ich lehne Nahrungsergänzungsmittel an und für sich nicht ab, aber ich hab immer bissl Angst, dass man überdosiert. Ich weiß geht bei vielen nicht aber es gibt auch Dinge die man wohl überdosieren kann.

Das mit der Schilddrüse ist eben so ne Sache. Ich bekomme auch nochmal TSH und fT3 und fT4 getestet. Allerdings sehe ich es ähnlich wie du. Wenn man damit leben kann sollte man das erstmal in Ruhe lassen. Das kann man immer noch beheben. Vielleicht legt sich das auch wieder wenn der Körper erholt ist und genug Nährstoffe hat.

Wenn man an zu vielen Stellschrauben dreht kann das auch nach hinten los gehen und der Körper weiß gar nicht mehr was los ist. Aber es sollte abgeklärt werden.

Wenn der Körper mit genug und den richtigen Nährstoffen versorgt ist müsste er (meiner Ansicht nach) rund laufen außer man hat was Angeborenes.

Das mit dem Kupfer ist ne interessante Sache. Grade das "Spiel" zwischen Eisen, Zink und Kupfer. Mal sehen was bei raus kommt.

Bin keine Vegetarierin aber ich habe so Tage da picke ich wie ein Vogel in und an der Nahrung. Grade wenn es mir nicht so gut geht. Mein Bauchhirn sagt dann nee heute nicht. Nicht gut, aber auch erst so schlimm seit der blöden Krankheit im Januar. Ich hab da wirklich richtig einen bei weg gekriegt.

Nüsse sind neben mehr rohem Gemüse und Obst auch vermehrt auf meinem Speiseplan.

Ich hab seit diesem Jahr ab und an mal Magenzwicken und fühl mich manchmal nach dem essen wie erkältet. Meine Eltern zeigen auch beide Allergien bzw. allergische Reaktionen. Die Veranlagung ist da.

Ich leide ja unter Handekzemen im Winter. Sieht nach Kontaktallergie aus. Hat aber eben auch noch keiner getestet woran es liegt. Vom Hautarzt gab's nur Kortisonsalbe. Die ich nicht genommem habe. Merke es aber bei Putzmitteln usw. dass es schlimmer wird an den Händen.

Eine Atopie steht fest. Ist von zwei Hautärzten festgestellt worden. Die Hautärztin die das Trichogramm gemacht hat meinte auch, dass ich einer bin und es gut möglich ist, dass es Duftstoffe sind auf die ich reagiere. Das war es aber auch.

Du sprichst mir so aus der Seele mit dem Stress und der Reduktion. Das ist gar nicht so einfach. Das was du sagst mit den Symptomen ist bei mir ein Volltreffer. Ich laufe rum wie Falschgeld. Aber dafür kommt ja alles in frage. Nährstoffmangel, SD, Hormone, Stress. Tja. Das einzige was es bei mir nicht sein kann ist die Pille. War schon immer Pillengegnerin.

Ich hoffe und denke eigentlich auch, dass ich es mit meinen gerade mal 31 doch wohl hoffentlich schaffe den HA bzw. das Wachstum wieder in den Griff zu kriegen. Allerdings hab ich wie jede(r) andere auch trotzdem Schiss, dass es heißt AGA.

Und was mich so nervt sind diese Schuppen, die auf meiner Kopfhaut kleben und spät. nach zwei Tagen geht das geucke los und es kommt ein komischer Geruch auf. Ich erhoffe mir ja von der Hautärztin im Juli mal eine Antwort darauf was es nun ist und was man dagegen machen kann.

Liebe Sissi ich danke dir ganz doll und wünsche dir weiterhin ganz vielen schönen Neuwuchs und vorallem keinen neuen HA!!!!

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?  
Posted by [Sissi](#) on Fri, 23 Jun 2017 06:08:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen Julilein,

danke für Deine nette mail.

Du brauchst mir doch nicht zu danken, würde mich sehr freuen, wenn ich Dir ein wenig helfen kann.

Ja, der Stress verbraucht nicht nur viel mehr Nährstoffe, sie werden auch viel schlechter aufgenommen, deswegen dauert es ja auch eine ganze Zeit, diese negative Spirale zu durchbrechen, damit der HA wenigstens stoppt.

Du wirst bei Defiziten nicht darum herumkommen, Nahrungsergänzungsmittel (NEMs) zu nehmen, sonst stoppt der HA ja nie.

B-Vitamine kann man nicht überdosieren, da sie wasserlöslich sind, Zink, Eisen, Kupfer etc. sollte man nicht dauerhaft/und oder hochdosiert zuführen. Kupfer, Zink und Eisen auch nur im großen zeitlichen Abstand voneinander, da es sich hier um Antagonisten handelt.

Trockene oder fette Kopfhaut-Schuppen? Weniger waschen, auch wenn es schwerfällt, mit wenig und verdünntem shampoo..Hatte trockene, mir hat Baby-shampoo und Olivenöl geholfen, letzteres war allerdings eine ziemlich klebrige Angelegenheit, das Auswaschen nervig, geholfen hat es. Manche "spülen" die Kopfhaut auch mit Buttermilch oder Joghurt, soll das Gleichgewicht wieder herstellen und auch gegen Juckreiz helfen, den hatte ich auch ewig, bei mir was rein psychisch und stressbedingt und hat sich dann sukzessive gegeben, hat aber eine Weile gedauert, da erst die Defizite beseitigt werden mussten.

Tja, die Ärzte interessieren sich nicht sonderlich für den Vitamin-Status, habe ich festgestellt, mir sagte mal einer (juckende und trockene Haut, HA, weiche Fingernägel, die man abziehen konnte) dann solle ich mich eben kratzen oder zum Hautarzt gehen, das seinen keine Vitamin- oder sonstigen Mängel.

Hörte alles auf, als ich dann mit den NEMs anfang.

Nach dem Essen wie erkältet - aber sicher nur nach bestimmten Speisen? Ich esse z.B. am liebsten "kalt" - nach warmem Essen werde ich erschöpft und müde, war jedenfalls früher so, mir schmeckt es auch kühl besser, liegt wohl auch am niedrigen Blutdruck, habe ich schon von anderen gehört.

Vielleicht kann Dir da der Endo weiterhelfen, manche kennen sich da ganz gut aus. AGA diagnostiziert fast jeder Hautarzt, weil sie keine Ahnung haben, selbst wenn das HA-Muster total konträr ist, dann "empfehlen" sie Regaine und das war es dann.

Wünsche Dir einen schönen Tag und finde es toll, dass Du so "gefasst" bist oder wirkst, ich war damals regelrecht panisch, obwohl das natürlich wieder Stress auslöst und den HA auch noch verschlimmert.

Drücke Dir feste die Daumen, dass die Ursache ganz schnell gefunden wird, denke aber, Du wirst schon einige NEMs nehmen müssen.

Übrigens, bei Ekzemen könntest Du auch mal Ringelblumensalbe probieren, aber nicht die billige aus der Drogerie, sondern die aus der Apotheke, hat mir sehr geholfen.

Lieben Gruß  
Sissi

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?  
Posted by [Julilein86](#) on Fri, 23 Jun 2017 06:53:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen Sissi,

Gleich mal als erstes: Der Eindruck täuscht. Ich bin verzweifelt und panisch. Habe zig Tage mit Heulkrämpfen etc. hinter mir. Aber was bringt es. Nichts. Nur noch mehr Stress. Ich probiere ruhig zu bleiben, mich zu informieren und mir Hilfe zu suchen. Und hoffentlich dann auch endlich mal einen vernünftigen Arzt zu finden.

Die NEM's schmeiße ich mir ein insofern nötig. Wie gesagt mal sehen was Montag raus

kommt.

Tja das mit den Schuppen ist so eine Sache. Es ist wie ein Belag auf der Kopfhaut der juckt. Beim kratzen klebt dann eine Schicht unter dem Nagel. Ekelhaft aber ist eben so. Mal weiß mal gelblich. Wirkt zum Teil schon irgendwie fettig. Ich wasche eh nur alle 4-5 Tage. Noch nie öfter.

Da werde ich wohl noch seeeeehr viel Geduld mit allem mitbringen müssen. Das ist ja total meine Stärke.

Wie lange hat es bei dir bis zur Besserung gedauert?

Waaaaas. Das ist ja wohl mal frech. So nem Arzt ist aber hoffentlich schon bewusst, dass er mal einen Eid geleistet hat...

Ja das kommt nicht immer vor. Habe aber noch nicht rausgefunden an welchen Lebensmitteln es nun direkt liegt. Kommt bei warm und kalt vor. Früher hatte ich nie Probleme.

Der Endokrinologe ist im Moment meine Hoffnung. Habe denke ich einen gefunden der zumindest erstmal einen guten Eindruck macht. Mal sehen ob und wann ich da nen Termin bekomme. Erstmal brauche ich ne Überweisung.

Naja Hautärzte haben meiner Ansicht nach ja auch von innerem Dingen nicht wirklich Ahnung. Also woher sollen die wissen, das und ggf. welche körperliche Ursache vorliegt. Aber dann sollen sie doch so ehrlich sein und sagen Sie wissen es nicht zu 100% bzw. dem Patienten sagen lassen sie das das das und das untersuchen und kommen Sie wieder. Die und ihre sch\*\*\* Chemie für den Kopf. Da könnte ich wild werden.

Danke fürs Daumen drücken. Ich hoffe auch so sehr, dass man egal was endlich was findet und das bevor ich irgendwann halb kahl bin.

Hab einen schönen Tag liebe Sissi.

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?

Posted by [Sissi](#) on Sat, 24 Jun 2017 13:49:56 GMT

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

---

Hallo liebe Julilein,

trotzdem finde ich es bemerkenswert, dass Du es schaffst, Deine Angst etc. zurückzudrängen, habe ich so nicht geschafft, war da durchgehend in Panik.

Wie lange es gedauert hat, schwer zu sagen, ich habe ja erst sehr spät mit NEMs begonnen, kann es wirklich nicht mehr genau sagen, die Besserung erfolgte sukzessive, kaum merklich, über schon ziemlich lange Zeit.

Solche Schuppen wie Du sie hast, kenne ich nicht, hört sich eher nach fettiger Kopfhaut an? Hast Du da schon mal einen Arzt gefragt? Ich denke, abgesehen von HA, Kopfhaut- sowie

Hautprobleme allgemein sind auch psychisch bedingt bzw. durch Stress ausgelöst. Auch falsche Ernährung, ich zwingt mich jetzt, mehr Fett zu mir zu nehmen, da ich trockene Haut habe und es hilft tatsächlich ein wenig.

Ich war bei diversen Endos, bis auf einen in einem KH, habe ich nie eine Überweisung benötigt, ging einfach so mit der Kk-Karte.

Erkundige Dich doch mal, ob es bei Euch nicht vielleicht auch so ist.

Hoffe, es geht Dir heute so einigermaßen, die Hitze ist ja auch problematisch für Haut und Haare.

Wünsche Dir trotz allem ein schönes Wochenende und am Montag weisst Du dann sicherlich schon mehr.

Liebe Grüße  
Sissi

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?  
Posted by [Julilein86](#) on Sat, 24 Jun 2017 18:35:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Abend Sissi,

Ich bin in Panik ohne Ende. Mein Herz rast den ganzen Tag aber ich probiere irgendwie ruhig zu bleiben. Der Psychotherapeut wird den Rest hoffentlich richten und ich bin im Moment auch leider krank geschrieben weil es für mich tagtäglich eine Tortur ist den Tag durch zu stehen. Nicht nur wegen des HA bzw. Neuwuchsproblems. Ich bin einfach alle. Ich schlafe und komme morgens nicht hoch. Brauchte jetzt zwei Wochen lang mindestens eine Stunde um überhaupt aus dem Bett zu kommen. Ich hab mehrere Tiefs am Tag an denen ich mich zumindest hinlegen muss. Kleinste Dinge strengen mich an. Es fühlt sich an als würde ich einen Marathon gelaufen sein. Konzentration und Gedächtnis null. Abends wird es manchmal besser. Aber ich bin nicht mehr ich. Das merke ich. Und seit der Krankheit habe ich so extrem Hautprobleme bekommen. Meine Stirn zieren Pickel, die ich in der Pubertät nie hatte, im Urlaub gab es gleich erstmal nen Ausschlag und meine Kopfhaut spinnt immer mehr. Aber da wird nur ein vernünftiger Hautarzt helfen, der es alles auch gesamtheitlich sieht und nicht gleich Kortison verschreibt.

Aber naja genug gejamert.

Dass dir die NEM's so geholfen haben finde ich wirklich erstaunlich und bemerkenswert. Ich wünsche dir so sehr, dass es weiter anhält und dir schöne Haare wachsen, wachsen, wachsen und vorallem bleiben!

Tja das Thema Schuppen ist sehr eigenartig.  
Am Waschtage ist erstmal alles gut. Von Tag zu Tag wird die Kopfhaut fettiger, juckt, beißt und fängt wie gesagt an ekelig zu riechen. Vielleicht ist es ein seb. Ekzem, vielleicht ist ein Pilz. Ich

weiß es nicht. Das wird mir in einem Monat hoffentlich sie Hautärztin sagen. Auf jeden Fall möchte ich nen Abstrich oder was auch immer. Ich will wissen was auf meinem Kopf los ist.

Ok. Ich werde Montag einfach mal anrufen und die Empfangsdame des erwählten Endos fragen wie es da ist. Ich hoffe der Doc nimmt es ernst.

Es geht heute. Wir sind wieder heim und im Garten. Hier geht es temperaturtechnisch.

Der Brüller des Tages war aber: Ich öffne den Briefkasten und da flattert mir die Laborrechnung entgegen: 114 Euro. Gut, dass ich die Werte noch nicht mal gesehen habe.

Hab du auch noch ein schönes Wochenende.

Was Montag bei rum kommt ahne ich jetzt schon: Alles i.O.. Der Lieblingsspruch der Ärzte.

---

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?

Posted by [Sissi](#) on Mon, 26 Jun 2017 08:44:46 GMT

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

---

Hallo Julilein,

hab Dir eine Private Nachricht geschickt.

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Effluvium oder doch nicht?

Posted by [Julilein86](#) on Tue, 27 Jun 2017 07:24:33 GMT

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

---

Hier kommen die neuen Blutwerte vom 07.06.17:

Folsäure i. S.: 23,96 nmol/l (8,83-60,8 nmol/l)

B7 (Biotin) i. S.: 138,00 ng/l (>400 ng/l)

Laut Arzt ist Biotin zu niedrig und ich soll substituieren. Ferritin ist für gesundes Haarwachstum auch zu wenig. Das habe ich nun mehrmals gelesen. Ich nehme ab jetzt wieder 1 x am Tag Ferro Sanol 100 mg.

