

---

Subject: Bitte um Rat...

Posted by [Cobi](#) on Tue, 10 Oct 2017 12:22:59 GMT

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

---

Hallo

ich bin relativ neu hier und habe aber bereits einen anderen Thread eröffnet, wo ich meine Situation geschildert habe.

Deshalb nur kurz:

Ich leide seit Juli unter extremem Haarausfall (mind. 300 Haare täglich auch ohne Wäsche mittlerweile), Tendenz steigend.

Es kam "aus heiterem Himmel", hatte vorher dichtes, gesundes Haar mit normalem Ausfall. Phasen von starkem HA kenne ich schon, aber so hartnäckig war es noch nie. Und bis Sommer war es für lange Zeit kein Thema mehr.

Der HA ist diffus, aber es fällt doch verstärkt am ganzen Oberkopf aus, so dass bei ungünstigem Licht schon die Kopfhaut durchschimmert mittlerweile. Es könnte leider auch AGA sein also.

Nun meine Fragen zu Regaine (steht schon bereit):

Ich habe mordsmäßig Bammel vor dem Shedding. Wisst ihr, ob dabei auch die Haare ausgehen werden, die gerade wieder nachgewachsen sind? Oder nur die alten in der Ruhephase?

Ich habe nämlich mittlerweile zahlreiche neu wachsende Haare dazwischen, die meine einzige Hoffnung sind...

Allerdings gehen täglich sooo viele Haare aus, dass das nicht reicht.

Ist es sinnvoll, das Mittel zunächst an einer begrenzten Stelle zu benutzen, zum Beispiel am hinteren Scheitel? Um zu testen was passiert? Wirkt es dann nur dort lokal oder auch woanders? Und wäre dann der Sheddingeffekt auch nur lokal an dieser Stelle?

Ach und ich habe noch eine Frage zu AGA: Ist es "normal", dass es sich so plötzlich und fulminant entwickelt? Bisher dachte ich, AGA entsteht schleichend...

Zu meiner Person muss ich noch sagen, dass leider viele Risikofaktoren bei mir zutreffen: Alter (bin 54) und Vorerkrankungen (Hashimoto), dazu noch jede Menge Stress. Besonders im Frühling und Frühsommer war einiges los.

Es wäre toll, wenn sich hier jemand meldet und von Erfahrungen berichten könnte. Ich bin wirklich ziemlich verzweifelt, schlafe schlecht und denke nur noch an die Haare. Ihr kennt das wohl alle...

Vielen Dank für das Lesen!

Cobi

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...  
Posted by [Jolina](#) on Tue, 10 Oct 2017 12:27:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Cobi,

Herzlich willkommen hier.

Du bist 54 Jahre alt?  
Das ist eine Zeit, normalerweise, der enormen hormonellen Umstellung.  
Wie sind denn da Deine Werte?  
Wechseljahre noch vor Dir, mittendrin oder schon nach der Menopause ?

Hab gelesen, dass sehr sehr viele Frauen ab 50 lichtetes Haar bekommen.  
Vielleicht schreibst du zu der hormonellen Lage noch etwas.

Gruß

Jolina

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...  
Posted by [Cobi](#) on Tue, 10 Oct 2017 17:15:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Jolina,  
Bin schon.menopausal....  
Bisher habe ich keinen differenzierten Hormonstatus machen lassen. In den WJ ist sowieso alles durcheinander.  
Nehme pflanzliches ( femiloges), mehr nicht.  
Auch keine Pille oder so.  
Ich muss noch erwähnen, dass ich neben der Hashimoto - Thyreoditis wegen einer anderen Sache lange Cortison nehmen musste. Habe jetzt fast ausgeschlichen, ganz vorsichtig und langsam. Kann sein, dass der Haarausfall auch damit zu tun hat, Nebennieren sind vielleicht etwas müde. Glaub ich aber eher nicht.  
Schilddrüse wurde untersucht und ist eingestellt, Werte sind stabil.

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...  
Posted by [fluse](#) on Wed, 11 Oct 2017 17:42:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Minox an einer kleinen Stelle zu testen macht keinen Sinn, da

der Wirkstoff in die Gefäße gelangt und somit auch in andere Bereiche "geschwemmt " wird.

Verlasse dich bezüglich deiner SD nicht 100 % auf deinen Endokrinologen.

Schau mal auf der seite : natürlich gesund statt chronisch erkrankt "

Dort findest du einen Rechner der deine SD Werte in % umrechnet und Erklärungen wie du diese zu deuten hast.

Scheinbar gute SD Werte sehen manchmal garnicht so gut aus

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [Cobi](#) on Wed, 11 Oct 2017 18:14:31 GMT

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

---

Danke fluse,

hab die Infos gerade überflogen, und ich muss sagen, dass ich das meiste davon bereits beherzige. Mit der Schilddrüse kenne ich mich inzwischen bestens aus und ich weiß um die Wichtigkeit der freien Werte und des prozentualen Verhältnisses im Referenzbereich. Habe auch Umwandlungsprobleme, die ich versuche mit Selen, Eisen, B12, Magnesium, Vitamin D...etc in den Griff zu bekommen. Ernähre mich seit langem glutenfrei, obwohl ich keine Zöliakie habe. Leider habe ich noch Morbus crohn....

Insofern verstehe ich das mit den Haaren gerade überhaupt nicht.

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [fluse](#) on Thu, 12 Oct 2017 00:31:08 GMT

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

---

Dann lass mal deine Hormone checken oder mach ein Speicheltest, damit du weisst wie die Werte sind.

Wenn da etwas im Ungleichgewicht ist rieseln die Haare gern mal.

Da du postmenopausal bist, ist stark davon auszugehen , dass du zuwenig Progesteron hast, wahrscheinlich auch zu wenig Ö.

Wenn das der Fall ist, lohnt es sich den Mangel mit bioidentischen Hormonen auszugleich . Diese kannst du auf die Haut auftragen gelangen somit nicht in den Darm und belasten auch nicht die Leber.

Es ist dann sehr wahrscheinlich , dass sich das positiv auf die Haare auswirkt.

LG

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [Cobi](#) on Thu, 12 Oct 2017 09:58:24 GMT

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

---

Ja, das ist eine gute Idee, hab allerdings erst im November einen Termin bei meiner

---

Endokrinologin.

Kann man den Speicheltest in der Apotheke kaufen und selbst an ein Labor schicken?  
Bin echt fertig gerade, heute waren es 500 nach dem Waschen...

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [Cobi](#) on Thu, 12 Oct 2017 10:22:56 GMT

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

---

Hab nochmal eine Frage:

Mir wachsen gottseidank auch viele Haare nach inzwischen.

Dadurch bin ich noch nicht kahl, glaub ich.

Die kurzen stützen von unten noch die paar längeren Haare. Aber von Frisur ist keine Rede mehr.

Gibt es Haarausfallschübe, wo sich am Ende wieder alles normalisiert? Ich habe das Gefühl, als ob ich einmal komplett alles austausche...

Oder kann es eine Art Shedding sein durch Pantostin und Pantovigar?

Das nehme ich beides seit Ende Juli. Dass sozusagen durch das Anregen zum Neuwuchs erstmal alles "abgestoßen" wird?

Deshalb benutze ich auch noch kein Minox, da eben Nachwuchs da ist.

Ob das quantitativ der ausgefallenen Menge entspricht, kann ich natürlich nicht beurteilen. Da ja täglich weiterhin die Haare rieseln.

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [fluse](#) on Thu, 12 Oct 2017 15:09:49 GMT

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

---

Hi Cobi

Das Patovigar oder Pantostin shedding macht hab ich noch nie irgendwo gelesen.

Wenn ICH zuviel Östrogen im Verhältnis zu Progesteron habe fallen mir die Haare in Strähnen vom Kopf, ganz schlimm.

Ob dass bei dir auch der Fall ist- keine Ahnung , aber denkbar.

Bluttests findest du bei zB bei medivere.de

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [fluse](#) on Thu, 12 Oct 2017 17:19:06 GMT

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

---

Fällt mir grad noch ein:

Hast auch mal dein Vit. D und ferritin testen lassen ?

---

Beides sollte im oberen Bereich liegen.

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [Cobi](#) on Thu, 12 Oct 2017 19:22:53 GMT

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

---

Ferritin und Vitamin D lasse ich gelegentlich testen. Ferritin könnte mehr sein ( irgendwas mit 50...) nehme inzwischen wieder Eisentabletten.

Vitamin D habe ich aufgesättigt, nehme 20 000 i.U. die Woche.

Daran kann es eigentlich nicht liegen. Aber im November werden wieder alle Werte bestimmt, auch Selen, B 12 etc.

Ich glaube eher nicht an einen Mangel.

Interessanter wäre die Sache mit den Nebennieren.

Ich habe ja über ein Jahr hochdosiert Cortison eingenommen.

Was mir sonst noch einfällt, ist ziemlich viel emotionaler Stress im April bis Juli...ich hatte auch Schlafprobleme und habe einige Wochen opipramol, ein Antidepressivum genommen deshalb. Aber nur eine halbe oder max ganze Tablette abends. Im Beipackzettel steht Haarausfall als Nebenwirkung. Aber nur bei "höherer Dosierung".

Und das müsste inzwischen eigentlich auch vorbei sein, nehme ich seit Juli nicht mehr....

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [fluse](#) on Thu, 12 Oct 2017 23:16:44 GMT

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

---

Dann bleiben eigentlich nur die Hormone als Verursacher.

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [Cobi](#) on Fri, 13 Oct 2017 08:17:31 GMT

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

---

Ja, das ist wahrscheinlich....

ich habe in deiner Legende gerade entdeckt, dass du "Spiro" erfolgreich topisch anwendest.

Was ist das denn?

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [fluse](#) on Fri, 13 Oct 2017 14:55:50 GMT

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

---

Spirolacton ist ein antiandrogen wirkendes topisches, selbst angemixtes Haarwasser.

---

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...  
Posted by [Cobi](#) on Fri, 13 Oct 2017 15:28:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst du das genauer erklären? Was sind die Inhaltsstoffe und wer mixt es an? Was ist der Unterschied zu ell cranell?

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...  
Posted by [fluse](#) on Fri, 13 Oct 2017 17:19:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

el cranell soll ein schwach wirksames antiandrogenes Haarwasser sein. Der Wirkstoff ist eine Art von Östrogen, also Alfatradiol, was die Bildung von DHT hemmen soll.

Spironolacon wirkt auch antiandrogen, aber stärker und hemmt somit auch das DHT.

Dem Wirkstoff muss man sich irgendwo besorgen, was für manche schwierig sein kann.  
Die Rezeptanleitung findest du hier im Forum von pilos

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...  
Posted by [fluse](#) on Fri, 13 Oct 2017 17:33:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im allgemeinen Forum unter Selbsthilfe findest du das Rezept

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...  
Posted by [Cobi](#) on Sat, 14 Oct 2017 18:14:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo fluse,

mich interessiert deine "Haargeschichte" und ich habe gesehen, dass du schon seit 2012 hier

bist. Das sind ja mittlerweile 5 Jahre.

Hast du also seit 5 Jahren den Haarausfall? Kam der plötzlich oder schleichend?

Gab es Pausen dazwischen? Sind dir die Haare immer wieder nachgewachsen?

Ich habe gelesen, dass dir anfänglich auch täglich fast 300 Haare ausgingen, ist das so geblieben?

Du nimmst auch Regaine...,seit wann? Mit Erfolg?

Sorry für die vielen Fragen, aber ich bin einfach so ratlos gerade, was das bei mir ist und vor allem wie die Prognose lautet.

Ich glaube eigentlich nicht, dass es AGA ist, weil es so plötzlich kam und ich nicht erblich vorbelastet bin. Muss irgendeine andere Baustelle sein, die ich leider noch nicht kenne.

Oder es ist das "chronisch telogene Effluvium", das laut einiger Beiträge im Netz vor allem in den Wechseljahren beginnt. Angeblich wäre es nicht behandlungsbedürftig, da sich trotz bis zu 400 ausfallenden Haaren täglich nichts lichten würde. Kann ich mir einfach nicht vorstellen, dass das auf Dauer nicht zu sehen sein soll! Wie soll das gehen?

Ich habe nun ziemlich viel Neuwuchs und hoffe, dass der drin bleibt. Unter jeder Strähne wachsen neue Haare nach. Ist das ein gutes Zeichen? Ich meine schon. Trotzdem hört der HA nicht auf. Vielleicht ein Indiz für "chronisches Effluvium"...?

Noch ein schönes Wochenende!

Cobi

---

Subject: Aw: Bitte um Rat...

Posted by [emmaackermann](#) on Wed, 25 Apr 2018 12:50:16 GMT

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

---

Ich verstehe Ihre Situation und weiß, dass dies für Sie eine sehr schwere Zeit ist. 300 Haare täglich zu verlieren ist definitiv eine alarmierende Situation für jeden. Cobi, ohne Ihnen einen falschen Vorschlag zu geben, empfehle ich Ihnen, einen der besten Haarspezialisten zu konsultieren, der Sie besser beraten und Sie richtig behandeln kann. Aber übertreiben Sie dabei nicht, denn Stress ist auch ein wichtiger Faktor beim Haarausfall, also überanstrengen Sie sich nicht.

---