

Hallo zusammen!

Ich bin neu hier, lese aber schon seit einer Weile still mit. Vorweg das Wichtigste zu mir in Ultrakurzfassung, da sonst mein Haarausfall sich nicht erklären lässt: Ich bin w, 37, habe die Pille nur ca. 1,5 Jahre genommen (2003/2004), bis ich eine Thrombose im Unterschenkel bekommen habe, die auf hormonelle Hypersensitivität zurückgeführt wurde. Ich habe nie geraucht, trinke nur gelegentlich Alkohol, jüngst immer seltener (ca. 2-3 x im Monat).

Ich habe nach der Thrombose recht schnell recht viel (ca. 40 kg in 4 Jahren) zugenommen, war deswegen bei verschiedenen Ärzten, keiner hat mich ernst genommen, wenn ich gesagt hab, dass ich mir diese starke Zunahme nicht erklären kann. 2009 erst wurde dann eine Schilddrüsenunterfunktion mit Verdacht auf Hashimoto festgestellt. Seitdem "muss" ich (sagen die Ärzte) L-Thyroxin nehmen. Damit bin ich seit ca. 3 Jahren konstant auf 125/Tag eingestellt. Nach Lektüre mehrerer Studien dazu und weil ich echt wegen meines Gewichts verzweifelt war, aber mir abnehmen nicht gelang, ernähre ich mich seit 2014 glutenfrei.

2015 habe ich zunächst mit der hCG-Diät (selbst durchgeführt, ich habe nur anfangs Globuli genommen, dann nichts mehr) 20 kg abgenommen, weitere 5 kg dank einer langfristigen Ernährungsumstellung auf zuckerarme, glutenfreie, proteinreiche, gemüselastige Ernährung. Sport mache ich seit 2013 wieder regelmäßig, früher war ich auch tänzerisch sehr aktiv, aber zwischen 2006 und 2012 hab ich mich in meiner Freizeit kaum vor die Tür getraut, weil ich so unglücklich mit mir war.

Aber nun habe ich festgestellt, dass ca. ab Herbst/Winter 2016/2017, also einem Jahr, mein Haar sich "ausdünt". Im letzten Winter konnte ich noch konkreten Haarausfall feststellen, ca. 120 Haare am Tag. Februar (da gingen schon deutlich weniger Haare raus, vielleicht 60-80/Tag) war ich beim Dermatologen, Wurzeltest. Ergebnis: Wurzeln sind überdurchschnittlich aktiv, alles sei "in Ordnung". Ist es aber nicht. Ich habe zwar keine konkreten kahlen Stellen, aber insbesondere auf dem Oberkopf ist es deutlich weniger, mein Zopfumfang (habe sehr lange Haare) hat sich ungefähr halbiert, und das ist nicht übertrieben.

Ich habe schon Anfang 2016 gemerkt, dass mit meinen Haaren etwas nicht stimmt, sie außergewöhnlich stumpf und trocken und splissig waren. Daher habe ich da schon auf Naturkosmetik (NK) umgestellt, benutze mittlerweile konsequent nur noch hochwertige NK, sehe mir vorher auch auf Codecheck die Inhaltsstoffe genau an. Seit ich den Haarverlust bemerke, habe ich zig Sachen ausprobiert: Sägepalme, Brokkoliextrakt, Kurkuma, Biotin, ayurvedische Haaröle, Rizinusöl, Vitamin D, "Haar-Vitamine", Homöopathie, Schüsslersalze, Heilerde. Der Haarausfall ist auch definitiv vorbei. Aber ich merke nicht, dass deutlich wieder Haare nachwachsen würden. Es bleibt einfach licht.

Ich kann auch nicht genau sagen, ob überhaupt etwas geholfen hat und wenn ja, was, weil mir jeder was anderes sagt und ich langsam keinen Durchblick mehr habe. Ich persönlich habe die Theorie, dass alles mit meinen Hormonen zusammenhängt und dass die Abfolge Thrombose, Schilddrüsenerkrankung, Haarausfall direkt in Zusammenhang stehen. Aber der Dermatologe,

der NUR auf mein vehementes Drängen überhaupt auch einige wenige Hormone im Blutbild überprüft hat, sagte, es sei "alles in Ordnung".

Wie kann das sein? Und was kann ich noch machen? Ich bin wirklich verzweifelt! Ich hatte immer sehr dicke, lange Locken, das war mir gerade in der Zeit, in der ich mich gar nicht mehr mochte, weil ich mich in meiner Haut nicht mehr wohlfühlt habe, ein Trost. Ich will meine Haare nicht verlieren bzw. noch weniger haben. Bitte gebt mir Hinweise, welche Ärzte oder welche Ansätze mir noch helfen könnten. Ich bin allerdings für "Chemie" wie Minoxidil nicht sehr offen, das wäre nur die allerletzte Notlösung.

Subject: Aw: Was kann ich noch tun? Bin verzweifelt
Posted by [Herbalwitch](#) on Mon, 11 Dec 2017 14:07:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Über 200 Klicks, aber keine Antwort?

Hm, vielleicht konkretisiere ich meine Frage/mein Anliegen in der Hoffnung, dass dann doch jemand antwortet: Ich vermute, dass mein Hormonhaushalt nicht in Ordnung ist und dass Ärzte bisher zu wenig bzw. die falschen Werte überprüft haben. Kennt ihr in NRW, im Idealfall im Großraum Köln/Düsseldorf, einen verlässlichen Arzt, der sich insbesondere mit der Schilddrüse gut auskennt? Danke!

Subject: Aw: Was kann ich noch tun? Bin verzweifelt
Posted by [HarleyQuinn](#) on Sat, 06 Jan 2018 18:03:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

Google mal nach Endokrinologe Düsseldorf. Da kommen dann zwei Praxen, die beide sehr gut sind. Allerdings muss man, wie bei den meisten, mindestens 6 Monate auf einen Termin warten.

Viele Grüße
Harley

Subject: Aw: Was kann ich noch tun? Bin verzweifelt
Posted by [m.kohl](#) on Tue, 23 Jan 2018 10:41:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
Habe eben deinen Text gelesen. Habe auch Hashi und meine Haare haben sich auch extrem verändert gehabt. Mittlerweile (auch wenn das hier manche nicht hören wollen) hab ich ziemlich gute Erfahrungen mit Haarkapseln gemacht. Und zwar heißen die: Bockshorn + Mikronährstoffe Haarkapseln. Der Hersteller empfiehlt zwar 2 Kuren im Jahr mit jeweils 4

Monaten Dauer, aber man kann die auch problemlos das ganze Jahr über nehmen. (Hatte deswegen mit meiner Hautärztin gesprochen.) Die ersten Anzeichen einer Verbesserung haben sich etwa nach 3 Monaten eingestellt.

Mittlerweile habe ich wieder stärkeres, volleres unempfindlicheres Haar, obwohl ich sie regelmäßig blondiere.

Ich kann dir bestimmt kein Wundermittel empfehlen, aber schaden tun die Kapseln nicht und ein Versuch wäre es bestimmt wert.

Kosten für eine 4 MonatsKur sind je nachdem wo Du sie kaufst etwa 75€. In jeder Apotheke oder Versandapotheke kannst sie bestellen.

Hoffe ich hab Dir etwas helfen können.

LG maria

Subject: Aw: Was kann ich noch tun? Bin verzweifelt
Posted by [Herbalwitch](#) on Thu, 25 Jan 2018 16:08:57 GMT

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

Hallo Maria,

das ist ein guter Hinweis, das werde ich auf jeden Fall ausprobieren, schaden kann es ja wohl eher nicht. Ich habe schon verschiedene Nahrungsergänzungen ausprobiert, wie ich ja geschrieben hatte, aber die große Wirkung konnte ich bisher nicht feststellen, bis auf den (beruhigenden!) Fakt, dass die Haare nicht noch weniger geworden sind.

Wenn du auch Hashi hast, wie bist du denn medikamentös eingestellt, wenn ich fragen darf? Immer, wenn ich meine Werte überprüfen lasse, heißt es, es sei alles okay, aber ich hab extreme Stimmungsschwankungen und kann mir das nur so erklären, dass da hormonell gar nichts im Gleichgewicht ist. Warum heißt es dann immer "alles okay"? Hast du da auch Erfahrungen?

Liebe Grüße, Herbalwitch

Subject: Aw: Was kann ich noch tun? Bin verzweifelt
Posted by [m.kohl](#) on Fri, 02 Mar 2018 09:14:18 GMT

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

Hi,

Bin momentan auch nicht ganz zufrieden mit meiner Einstellung der Hormone, aber mein Arzt möchte nicht noch weiter hoch mit der Dosierung. Ich nehme schon Euthyrox 200 und bekomme von den Apothekern auch schon immer ein verblüfftes: Gibts das überhaupt in dieser Dosierung?

Ansonsten muss ich gestehen, dass ich einfach Sport treibe, wenn es mir nicht so gut geht. das hilft mir meist die Hormone wenigstens gefühlsmässig wieder in den Griff zu bekommen.

Ansonsten suche ich noch immer nach dem Arzt, der auch mal nach den Werten etwas unternimmt. Du musst mal schauen, welche Werte dein Arzt als Normalreferenz nimmt. Denn da

hat sich in den letzten Jahren etwas verändert.... TSH sollte zwischen 0,2 -2,5 und idealerweise 0,8-2,0 liegen. ft3 zwischen 2.0-4.4 und ft4 8.0-17.0.

Mehr kann ich Dir hierzu leider nicht sagen.

Lg Maria
