

---

Subject: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Dakehi](#) on Wed, 12 Feb 2020 22:04:37 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben :) )

ich hoffe sehr, dass man mir hier vielleicht weiterhelfen kann oder mir bei meiner Entscheidung mit einem guten Ratschlag beiseite steht.

Ich bin 31 Jahre alt und habe am 12. August 2019 die Anti-Baby-Pille Maxim abgesetzt (nach ca. 18 jähriger Einnahme). Ich habe die Pille sehr früh verschrieben bekommen, da ich mit 9 Jahren meine Menstruation bekam und diese so stark war, dass ich im Unterricht damals umgekippt bin (Eisenmangel) bzw auch Probleme hatte überhaupt den Schulalltag mit den Damenhygienemitteln zu überstehen (Tampons konnte ich damals noch nicht benutzen). Ich habe auch ab Mitte 20 für 5 Jahre Antidepressiva (Paroxetin) genommen (Depression, Bulimie, Panikstörung). Diese habe ich Ende 2018 abgesetzt (mit den stärksten Absetzsymptomen die es gibt, da trotz Betreuung Neurologe/Psychiater nicht wirklich ausgeschlichen).

Seit Absetzen der Maxim leide ich unter sehr starkem Haarausfall (am Washtag ca. 300 Haare, eine zeitlang habe ich ab 400 Haaren aufgehört zu zählen...). Teilweise kann ich mir Haarsträhnen herausziehen. Dies hält nun seit knapp 6 Monaten an. Meine Haar"pracht" ist sehr, sehr dünn geworden. Lichte bzw kahle Stellen verstecke ich mit einem Ansatzspray, weil ich mich ansonsten wirklich nicht mehr auf Arbeit traue. Leider ist vorne mittlerweile auch eine Haarstelle komplett weg, so dass mein Stirnansatz weiter nach hinten gegangen ist. Ich habe auch viele Pickel bekommen, aber auch wenn ich mich durch diese nicht mehr schön fühle, kann ich diese doch ganz gut abdecken. Wegen den Haaren bin ich sehr am verzweifeln. Ich weine oft und habe Angst, dass bald keine Haare mehr hinten sind.

Ich nehme Zink, Vitamin D (und K), Biotin und Eisen (mit Vitamin C) ein (Zinkmangel, Vitamin D Mangel, Eisenmangel. Außer dem mittlerweile leichten Zinkmangel wurde der Rest behoben.) Schilddrüsentablette L-Thyroxin mittlerweile nur noch 25er (in der Zeit der Antidepressiva musste ich auf 125 hochgehen. Durch die Bulimie war ich damals in einer dolleren Unterfunktion.)

Wenn man die Laborwerte von Oktober 2019 und Januar 2020 vergleicht, so bessern diese sich meiner Meinung nach. Die Endokrinologin meinte jedoch, ich solle Androcur und Gynokadin Gel nehmen. Da ich durch Absetzen und auch durch die Zufuhr von Hormonen teils durch die Hölle gegangen bin, habe ich sehr große Angst beides anzuwenden. Ich überlege auch ob es überhaupt Sinn macht, wenn sich die Werte alle doch verbessern. Die Endokrinologie meinte, sie hält meine Hormonwerte mittlerweile für gut? (Bin mir da nicht so sicher (Recherchen im Internet)) Sie glaubt aber, ich gehöre zu den Kandidaten die für immer Haarausfall haben werden (frage mich woher sie das wissen will).

Das war jetzt sehr viel Text, ich hoffe es ist okay :) )

Liebe Grüße und allen einen schönen Abend!

Erstes Bild Oktober 2019

## File Attachments

---

1) [IMG\\_20191030\\_234112~01.jpg](#), downloaded 787 times

# Laboreingang:

1

Untersuchung	Wert
Calcium	2.41 mmol/l
GOT	23.3 U/l
GPT	24.1 U/l
Kreatinin	0.78 mg/dl
eGFR (geschätzt n. CKD-EPI, KREA)	101.7 ml/min/1 m <sup>2</sup>
Ferritin	25.1 ng/ml
Blutbild	folgt

Subject: Aw: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Dakehi](#) on Wed, 12 Feb 2020 22:07:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zweites Bild Oktober 2019

### File Attachments

---

1) [2020-02-12-22-33-40.jpg](#), downloaded 747 times

**Laboreingang:**

16.1

**Untersuchung**

**Wert**

DHT

267  
pg/ml

Adiol

4.12  
ng/ml

Druck: 30.10.2019 - 13:12

**Patient:**

Frau

Subject: Aw: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Dakehi](#) on Wed, 12 Feb 2020 22:09:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Laborwerte Januar 2020 Nr. 1

### File Attachments

---

1) [2020-02-12-22-35-11.jpg](#), downloaded 522 times

**Laboreingang:****24.01.2020**

<b>Untersuchung</b>	<b>Wert</b>	<b>Referenz</b>
Natrium	143 mmol/l	135 - 145
Kalium	4.44 mmol/l	3,50 - 5,10
Calcium	2.42 mmol/l	2,20 - 2,65
Phosphat	4.62 ++ mg/dl	2,6 - 4,5
Calcium-Phosphat- Produkt	3.61 mmol <sup>2</sup> /l <sup>2</sup>	0 - 4,44
GOT	16.5 U/l	0 - 34,9
GPT	16.4 U/l	0 - 34,9
Kreatinin	0.68 mg/dl	0,55 - 1,02
eGFR (geschätzt n. CKD-EPI, KREA)	116.9 ml/min/1,73 m <sup>2</sup>	> 90,0
Blutbild	folgt	
Hämoglobin	13.0 g/dl	11,5 - 16,0
Erythrozyten	4.46 M/μl	4,10 - 5,40

Subject: Aw: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Dakehi](#) on Wed, 12 Feb 2020 22:13:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Laborwerte Januar 2020 Nr. 2

Im Dezember 2019 war ich übrigens wegen einem Ultraschall bei meiner Frauenärztin. Alles in Ordnung. Sie hatte auch paar Hormonwerte (5. Tag Zyklus) getestet und da war das Testosteron noch erhöhter als Endokrinologe Januar 2020 (16. Tag Zyklus).

Mein Ferritinwert ist mittlerweile bei um die 80.  
Vitamin D hat sich von 11 auf um die 60 verbessert.

(Bitte entschuldigt. Man kann nur ein Bild pro Beitrag hochladen? Liebe Grüße)

#### File Attachments

1) [2020-02-12-22-35-45.jpg](#), downloaded 541 times



## Laboreingang:

Untersuchung	Wert
Androstendion, basal	3.09 ng/ml
DHEA-S	358.8 µg/dl
TSH, basal	0.948 mIU/l
freies T4	13.3 pmol/l
Anti-TG	<0.9 IU/ml
Vitamin D (25-OH)	58.9 ng/ml

\*Zink i.S. 0.67 --  
mg/l

\*APC-Resistenztest 2.55  
Ratio

Subject: Aw: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Superwoman1990](#) on Thu, 13 Feb 2020 12:51:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Dakehi,

also deine Blutwerte sehen soweit nicht schlecht aus.

Hast du deine Eisenwerte durch orale Einnahme von Eisen oder durch eine Eiseninfusion in den Griff bekommen?

Es kann nach der Substitution von Eisen oder anderen NEM's bis zu 6 Monate dauern, dass die Haare darauf reagieren.

Das liegt daran, dass Haare nicht überlebenswichtig für unseren Körper sind und das Eisen die Haare quasi als letztes erreicht, nachdem andere wichtige Funktionen damit versorgt wurden.

Wenn ich ganz ehrlich bin hört sich dein Haarausfall trotzdem eher hormonell-bedingt an, da du davon sprichst, die Pille abgesetzt zu haben.

Ich lese aktuell gerade super viel von der "Goldenen Milch" ein Getränk mit Kurkuma- und Gerstengraspulver, was den Haarwachstum anregen soll. Vorallem Frauen, die nach der Geburt Haarausfall

bekommen haben (also auch hormonell bedingt), scheinen damit erfolge zu erzielen.

Ich selbst habe mir erst gestern Abend diese Pulver zum Testen bestellt. Ist ja ganz natürlich, frei von Chemie und versuchen kann man es ja mal.

Falls du Instagram hast, kannst du mal bei "myra\_snoflinga" vorbeischaun, die hat dort viele Feedbacks inkl. Bildern von anderen Nutzern geteilt. Ich bin mir zwar selbst nie so ganz sicher, wie viel Werbung da dahinter steckt, aber die Bilder und Stories scheinen mir nicht gestellt zu sein.

Hast du denn einen diffusen Haarausfall oder beschränkt sich dieser auf eine bestimmte Region des Kopfes?

Viele liebe Grüsse  
Superwoman1990

---

---

Subject: Aw: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Dakehi](#) on Thu, 13 Feb 2020 15:57:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Superwoman1990,

ganz lieben Dank, dass du dir die Zeit genommen hast :) !

Ich habe die Eisenwerte durch orale Aufnahme (Ferro Sanol 100mg) in den Griff bekommen. 6 Monate 80 da wird mir ja Angst und Bange.

Das was du schreibst, macht natürlich Sinn. Wäre schöner, wenn man den Prozess beschleunigen könnte. Da wäre eine Infusion besser gewesen.

Mein Hausarzt hat den niedrigen Eisenwert nie für beachtenswert empfunden. Ich denke, dass die Pille damals die Haare noch verankert hat. Durch den Wegfall dieser fällt der Eisenmangel

bestimmt noch zusätzlich ins Gewicht (neben dem Einpendeln der Hormone).

Ach :d :thumbup: !

Ich habe mir sehr viel über die "Goldene Milch" durchgelesen (bin sogar durch Insta auf Myra Snoflinga gestoßen) und nehme sie seit knapp zwei Monaten zu mir. (Ich habe jedoch eine zeitlang das Kurkuma sehr gering dosiert (Gerstengras schon immer etwas mehr), da ich erstmal gucken wollte, wie sich das Kurkuma auswirkt. Vllt. schlägt es deswegen noch nicht in Gänze an.)

Die Feedback Bilder finde ich auch bemerkenswert.

Ich überlege auch, ob ich doch noch etwas schwarzen Pfeffer hinzugebe (auch wenn Myra meinte, dass es nicht zwingend benötigt wird).

Der Haarausfall ist diffus. Egal wo man die Haare anhebt sieht man, dass keine Dichte mehr vorhanden ist (alles sehr ausgedünnt, schütteres Haar).

Jedoch macht sich der Haarausfall insbesondere vorne am Scheitel bemerkbar. Dort sieht man lichte bzw. kahlere Stellen (die ich mit dem Ansatzspray abdecke) (es ist sogar schon eine ganze Partie weg an einer Stelle). Beim Wirbel am Hinterkopf ist die Haut deutlich sichtbar.

Liebe Grüße an dich :)

Dakehi

---

Subject: Aw: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Nicola](#) on Thu, 13 Feb 2020 17:19:43 GMT

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

---

Hallo liebe Dakehi,

darf ich fragen ab welchem Alter du die Pille bekommen hast?

Die Maxim hat ja ein antiandrogen wirkendes Gestagen, das sog. Dienogest. Wenn bereits in sehr jungen Jahren (also wenn die körperliche Entwicklung vom Mädchen zur Frau noch nicht abgeschlossen ist) Androgene unterdrückt werden und das über einen langen Zeitraum, braucht der Körper nach Absetzen des Androgensuppressors sehr lange um wieder ins hormonelle Gleichgewicht zu kommen. Manchmal pendelt es sich auch garnicht ein und die Frau hat immer Probleme an der Hormonfront. Ausserdem muss er mit der nun aufwallenden Testosteronflut fertig werden: Die dafür vorgesehenen Rezeptoren werden plötzlich besetzt, Haut und Haare reagieren überempfindlich. Es kommt zu erhöhter Talgproduktion, Akne, Haarausfall, Schilddrüsenproblemen etc. und das selbst wenn der gemessene Testowert sich im Normbereich befindet. Die Pille "überschreibt" den dir eigenen Hormonhaushalt mit künstlichen Hormonen. Dein Körper gewöhnt sich daran und wenn du sie absetzt gibt es sowas wie Entzugserscheinungen. Leider wird einem das nie so erklärt, die Pille wird eher bedenkenlos als Allheilmittel gepriesen und ich finde es auch arg bedenklich einem Kind einfach mal eben ne antiandrogene Pille zu verschreiben, Blutungen hin oder her :pistole:

Beim Vitamin B 12 macht es übrigens keinen Sinn das Serum B12 zu Messen. B12 Mangel kann Haarausfall begünstigen. Lasse also nochmal den sog. Holotranscobalaminwert (Holo-TC-Wert) im Blut prüfen. Nur dieser Wert lässt erkennen ob du genügend zellaktives B12 im Körper hast.

Und wie Superwoman schon schreibt, in Sachen Haare braucht man viel Geduld eh man Erfolge sieht. Ein halbes Jahr würde ich der Sache immer geben ehe ich die Flinte ins Korn werfe (eher mehr).

Liebe Grüße von Nicola

---

---

Subject: Aw: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Dakehi](#) on Thu, 13 Feb 2020 19:00:35 GMT

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

---

Hallo Nicola :),

lieben Dank dir, dass du das so ausführlich erklärt hast!

Bis mir die Haare nach dem Absetzen ausgingen, habe ich mich nie über den Wirkmechanismus der Pille erkundigt. Ich wusste auch nicht, dass die Pille eine Schwangerschaft vorgaukelt und die "Periode" eine Abbruchblutung ist. Aufgeklärt hat der Frauenarzt meiner Meinung nach damals nicht.

Ich habe die Pille mit 12 Jahren bekommen (zuerst die Valette, dann die Maxim, beide sollen ja identisch sein). Viel zu jung... Ich finde es mittlerweile auch erschreckend, dass man mir in dem Alter die Pille verschrieben hatte. Aber man verlässt sich ja auf die Ärzte.

(Zumal man den Eisenmangel erstmal hätte anderweitig beseitigen können... Das mit der starken Blutung kann ich nicht beurteilen.)

Ich habe echt Angst, dass mein Körper die 18jährige Einnahme nicht wuppt. Ich kann mir gut vorstellen, dass durch diesen langen Zeitraum und der sehr frühen Einnahme der Körper nicht in der Lage ist, alleine den Hormonhaushalt zu normalisieren. Natürlich hoffe ich trotzdem andauernd auf ein Wunder :).

Ich bin sehr oft am Überlegen die Maxim wieder zu nehmen... Das mit den Haaren ist sehr belastend. Wenn ich hinten mit der Hand lang gehe, merke ich, dass gefühlt fast nichts mehr da ist. Nach jeder Haarwäsche (wo das Ansatzspray natürlich gewaschen wird) wird mir schlecht wenn ich die ganzen lichten Stellen sehe und die Haare nass nur noch Futzel sind. Das einzige, was mich ganz knapp immer vor der Einnahme abhält, ist, dass ich mittlerweile im Wissen der Scheinschwangerschaft bin (mit dem Abbruch), die Gefahr die von der Pille ausgeht und die Angst vor der Depression + Schilddrüse (fühle mich mittlerweile vom Wesen auch lockerer, befreiter... Nur die Haare und Haut, große Angst... Macht ja schon sehr viel aus.). Ich würde mir auch wünschen, dass es einfach natürlich geht.

Mit dem B12-Wert werde ich mich drum kümmern. Gut zu wissen!

Ich danke dir, dass du dein Wissen teilst :)

Ich möchte nichts unversucht lassen.

Dir einen schönen Abend und liebe Grüße  
Dakehi

---

Subject: Aw: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Daphne](#) on Mon, 09 Mar 2020 14:48:44 GMT

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

---

Hi Dakehi,

ich leide seit 7 Jahren an chronischem Telogen Effluvium. Bei mir fing auch alles nach Absetzen der Pille an. Wir können uns gerne per PN austauschen. Würde mich über deine PN freuen:)

---

Subject: Aw: Laborwerte Endokrinologe, Pille absetzen, anhaltender Haarausfall  
Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 06 Oct 2020 16:37:38 GMT

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

---

Das alles was du beschreibst, kommt mir sehr bekannt vor. Es gleicht sehr meiner Haar-Geschichte. Allerdings war ich nicht so jung als ich mit der Pille anfang. Ich war allerdings auch eine der ersten, die Valette genommen hatte als sie auf den Markt kam. Ich find um die 18 Jahre mit der Marvelon an, kam dann zur Cilest. Dann kam die Valette bzw. später dann Maxim. Genommen bis 2015 und dann war alles aus.

Ich würde heute wohl nie mehr eine Pille nehmen oder die Maxim nicht mehr absetzen so lange es geht. Wieso tritt das aber nur bei einigen Frauen auf und bei vielen gar nicht? Ich verstehe es wirklich nicht. Meine Schwester hat das Problem überhaupt nicht, hat allerdings auch nie Hormone genommen. Es ist schon seltsam.

---