
Subject: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [goldengold](#) on Mon, 26 Dec 2011 18:10:42 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

ich hoffe hier im Forum bekomme ich ein paar Tipps, die mir bei meinem Haarausfall helfen und mir ein bisschen die Angst nehmen.

So sieht`s aus:

Ich habe seit Sommer stärkeren Haarausfall, was sich insbesondere beim Kämmen nach dem Waschen bemerkbar gemacht hat (Büschel im Kamm). Ich habe dem zunächst kaum Beachtung geschenkt und erst im Oktober richtig gemerkt, dass es gar nicht mehr aufhört und mein Haar viel dünner geworden ist (als ich nach längerer Zeit meine Haare mal wieder geglättet habe und ich viel "weniger Arbeit" hatte, als normalerweise). Seitdem kämme ich die Haare wesentlich vorsichtiger, habe auch kaum noch Haare im Kamm, aber viele in der Hand, wenn ich mir danach durch die Haare fahre (auch, wenn ich dies bei trockenen Haaren mache).

Ich war bereits bei meinem Hausarzt und habe das Blut checken lassen, alles in Ordnung! Auch meine Hautärztin hat dies nochmal gemacht und mir ebenfalls bestätigt, dass alles im Normbereich ist. Sie hat zudem ein Trichogramm gemacht, jedoch habe ich noch kein Ergebnis. Sie hat meine Haare kontrolliert und keine kahlen Stellen gefunden, so dass sie sagte, dass es sich um einen diffusen Verlust handele. Meine Mutter hatte vor 2 Jahren kreisrunden Haarausfall, so dass ich froh bin, dass dies nicht diagnostiziert wurde.

Nun war ich am FR noch bei Svenson, die mit einer riesigen Lupe festgestellt haben, dass meine Kopfhaut gerötet ist (diese brennt auch ein wenig im Scheitelbereich) und sich wohl kleine Schuppen auf der K.haut befinden, die zudem an die Wurzel wandern und das Haarfollikel zerstören, wodurch die Haare angeblich ausfallen. Schuppen habe ich sichtlich allerdings nicht. Dort wollen die für eine Behandlung mit 20 Sitzungen 1.700 EUR kassieren...! Erfahrungen im Internet sprechen eher gegen dieses Unternehmen. Bestehen hier Erfahrungswerte?

Zu dieser ganzen Geschichte muss ich sagen, dass in diesem Jahr ein ziemliches Beziehungschaos durchgemacht habe (unglücklich verliebt, nach sieben Jahren von meinem Freund getrennt, um meine neue Liebe gekämpft...) und zudem einen recht stressigen Job habe - so dass mir die Ursache eigentlich klar ist...!

Vielleicht auch noch wichtig: ich bin 25J., habe langes, blondes Haar. Bisher habe ich dies immer gestrahlt, mache es aber seit dem Ausfall nicht mehr. Habe sie ca. 10 Monate nicht geschnitten. Wasche zurzeit ca. 3 x Woche. Nehme kein spezielles Shampoo.

Seit 1,5 Monaten nehme ich Priorin, sonst habe ich noch nichts unternommen. habe mir Regaine gekauft, traue mich aber nicht, es zu nehmen.

Ich habe ziemliche Angst, dass es nicht aufhört und meine Haare noch viel dünner werden.

Erstmal: DANKE für`s durchlesen Was kann ich tun??!!! Ich freue mich echt über jeden

Tipp!!!!

Lieben Gruß
golden

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Haareweg](#) on Tue, 27 Dec 2011 18:15:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo goldengold,

es gibt auch ein extra Forum für Frauen <http://www.alopezie.de/foren/frauen>.

Vielleicht hast du da mehr Glück, dass dir jemand antwortet.

Grüße

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [mike.](#) on Tue, 27 Dec 2011 18:50:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Goldengold,

hört sich lt. Beschreibung nach AGA an ..

Therapie für 1700 EUR kannst vergessen...

SD ist wirklich in Ordnung?

Stress kann einer der Gründe sein ... stimulierung der Nebennierenrinde .. mehr DHEA,
Androstendion ..-> mehr Testosteron ... andocken an Haarfollikel und vermehrte 5ARs .. also
mehr DHT

Du kannst tun:

- Dexamethason topical
(aromatase anregen) .. ist aber mE ein Spiel mit dem Feuer, da es genauso eine Upregulation der
5ARs+AR provozieren kann...

oder

- Finasterid oral

oder

- Cyproteronacetat (Handelsname: Androcur) oral

KEINE SELBSTMEDIKATION...

jeweils mit einem guten Endokrinologen oder Gynakologen abgestimmt !
oder besser erfahrenen UserInnen im Frauenforum ... drüben sind einige sehr arrangierte,
intelligente, erfahrene und hilfsbereite Damen unterwegs

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [goldengold](#) on Wed, 28 Dec 2011 10:36:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Zwei,

ich danke euch trotzdem für eure Antwort und habe bereits das Frauen-Forum aufgesucht:-)

Was genau bedeutete das

stimulierung der Nebennierenrinde .. mehr DHEA, Androstendion ..-> mehr Testosteron ...
andocken an Haarfollikel und vermehrte 5ARs .. also mehr DHT

Liebe Grüße
Jana

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [mike.](#) on Wed, 28 Dec 2011 12:08:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

goldengold schrieb am Wed, 28 December 2011 11:36Hallo ihr Zwei,

ich danke euch trotzdem für eure Antwort und habe bereits das Frauen-Forum aufgesucht:-)

Was genau bedeutete das

stimulierung der Nebennierenrinde .. mehr DHEA, Androstendion ..-> mehr Testosteron ...
andocken an Haarfollikel und vermehrte 5ARs .. also mehr DHT

Liebe Grüße
Jana

Hallo Jana,

Es war gemeint ... Stress erhöht indirekt die androgene.. muss aber nicht sein ..

LG
Mike

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Mr.Goodkat](#) on Wed, 28 Dec 2011 18:11:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich bin selber neu hier und lese, da ich im Moment das selbe Problem habe, hier fleißig mit.

Also, beim Arzt warst du schon und sagst Alles sein ok. Hier stellt sich die Frage, was hat der Doc alles checken lassen?

Schilddrüsenwerte? Eisenwerte? (Transferrin und Ferritin) Homocystein, Serum-B12?

Nicht jeder Mangel macht sich sofort im Blutbild sichtbar. Letztendlich kann aber jede Form einer Blutarmut/Anämie (bzw ggf auf Grund eines simplen Mangels an Nährstoffen oder Vitaminen) Haarausfall auslösen. Das liegt daran, dass Haare viele Sauerstoff und Nährstoffe brauchen. Die Kopfhaut ist wie das Gesicht sehr gut durchblutet. Das bedeutet, dass je schlechter das Haar und die Kopfhaut durchblutet werden, desto schlechter wachsen sie und sind anfälliger für schädliche Noxen (Giftstoffe) oder Hormone, wie das böse DHT. Jetzt regen sich hier sicher einige auf und werden sagen, ja ja nur die Durchblutung erhöhen und das war's.....wenn es nur so einfach wäre. Ist es natürlich nicht. Minox (regain)macht aber letztendlich nichts anderes. Es kommen bei diesem Problem was sich AGA schimpft, viele Faktoren zusammen. Da ich bei dir nicht davon ausgehe, lasse ich weitere Erklärungen einfach mal weg und versuche dich nicht mit komischen Abkürzungen zu verunsichern.

Stress:

Dauerstress ist ebenfalls schlecht für die Durchblutung der Kopfhaut und vor Allem aber auch vom Magen und Darm. Die wiederum wichtig für Nährstoffaufnahme sind. Viele kennen es, wenn sie großen Kummer/Stress haben, haben sie keinen Appetit bzw auch eine schlechte Verdauung bis hin zum Durchfall.

Ursache hierfür sind auch wieder verschiedene Faktoren. Unser Körper kann steuern, was wie gut durchblutet wird. Man kann unser vegetatives Nervensystem unterteilen in den Sympathikus und den Parasympathikus plus dem "Darmnervensystem"(zählt zum Parasympathikus) Beide sind Gegenspieler. Der Sympathikus ist für "Aktivität" zuständig. hierbei werden vor Allem die Muskeln sehr gut durchblutet. Das Verdauungssystem weniger. Bei dem Parasympathikus wird das Verdauungssystem besser durchblutet und Muskeln weniger.

Das kommt noch aus der Zeit, wo wir noch Jagen und Flüchten mussten. Unser Körper konzentriert Alles auf Bewegung bzw Flucht.

Umgekehrt, wenn wir was gegessen haben werden wir träger. (jaja, der Eine mehr der Andere

weniger) Der Körper durchblutet den Magen und Darm besser für eine gute Nährstoffaufnahme. Bei Dauerstress ist die Nährstoffaufnahme vermindert. Ich denke jeder von uns kennt es, wenn man in einer Prüfung, oder in einer anderen Stresssituation, war und der Hals plötzlich ganz trocken wurde und man eigentlich nur noch weglaufen will.

Zudem kommen noch Stresshormone, die ebenfalls schlecht für den Haarwachstum sind. Ebenso kann Stress den Hormonhaushalt durcheinander bringen. Es gibt Frauen, bei denen durch Stress die Regelblutung ausbleibt und für eine Erektion ist Stress auch nicht gerade förderlich. Ich denke, es gibt genug Beispiele im Leben, wie schlecht Dauerstress für unseren Körper ist und die Sorge wegen Deinem Haarausfall macht es ja auch nicht gerade weniger. Aber versuche dich zu entspannen und lenke dich etwas vom Haarausfall ab. Und Stress kann Fettige aber auch trockene Haare machen. Ich habe von jetzt auf gleich plötzlich fettige Haare bekommen und die Kopfhaut ist gerötet und juckt. Terzolin hilft ganz ok...das ist dieses Ket. Zeugs. Mir hilft im Moment viel besser Anti-Schuppen Shampoo für normales bis fettiges Haar der Pflege-Serie dercos von Vichy. Auch ne Keule aber es hilft gegen das jucken und die Rötung besser als Ket.

Hast du vielleicht die Pille gewechselt, oder nimmst eine Neue noch nicht lange? Wie geht es dir sonst körperlich und Mental? Du könntest mal zu Deinem Gyn gehen und mal einen Hormoncheck machen lassen um ggf zu sehen ob deine männlichen Hormone vielleicht zu hoch sind (falls da vielleicht doch eine ganz leichte aga vorhanden ist. Stichwort PCOS Polyzystische Ovarialsyndrom. Dies kann man aber ganz gut behandeln mit Antiandrogenen Pillen. Alles in Allem solltest du versuchen dir nicht so viele Sorgen zu machen. Leichter gesagt, als getan. Aber mach dir keine Sorgen du wirst schon die Ursache finden und mit Sicherheit auch nicht kahl werden, zudem verlieren wir im Herbst so oder so mehr Haare, das liegt u. a. Vitamin D. Leider wirst du aber etwas Geduld brauchen. Das wird schon wieder!

....und Priorin ist meiner Meinung nach Geldverschwendung....Alle Inhaltsstoffe gibts deutlich billiger in jedem andern Vitaminpräparat Gerade B12 ist super gegen einen hohen Homocystein-Wert (leistet u.a. seinen Beitrag für schlechte Durchblutung, der durch das Cystein gesenkt werden soll. ACC (Hustenlöser und nix Anderes als Acetyl-cystein)ist da billiger würd ich aber bei dir nicht empfehlen.. Nicht immer gleich viel hilft viel. Dies gilt auch für Vitamine und Aminosäuren. Kauf dir lieber einen B12 Komplex.

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [goldengold](#) on Sun, 01 Jan 2012 13:10:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mr. Goodkat, danke für die Wahnsinns-Antwort ...Und frohes neues Jahr

Ich fordere die Blutwerte nochmal an (habe DI einen Hausarzttermin) und checke die von dir genannten auf Vollständigkeit. Aber, wie gesagt - auch der Hautarzt hat nochmal Blut abgenommen und nichts auffälliges gefunden. Dieser hat ja sicherlich alle Werte getestet, die für den HA von Bedeutung sind....!

Warum gehst du bei mir nicht von AGA aus?

Mit der Magen/Darm Sache hast du ein Thema angeschnitten, was mich auch seit Anfang des Jahres beschäftigt und noch vor dem HA eingesetzt hat. Ich habe immer ein ganz "aufgeblähtes" Gefühl und auch morgens schon (bevor ich überhaupt was gegessen habe) ist der Unterbauch vorgewölbt und recht fest. Hier war auch mein erster Gedanke, dass die Nährstoffe evtl. nicht richtig absorbiert werden können - aber dann wären die Blutwerte ja nicht i.O. Weitere Untersuchungen (außer Ultraschall) wurden hier aber auch noch nicht gemacht....! Zurzeit glaube ich einfach, dass beide Symptome von dem ganzen Stress kommen...!

Die Aussage von dem Haarinstitut (gerötete Kopfhaut, Ablagerungen) sprechen aber auch für eine schlechte Durchblutung oder? Macht es Sinn, die Kopfhaut zu massieren o.ä.? Ist es ratsam, das Terzolin ohne ärztlichen Rat anzuwenden? Bisher habe ich hier ja auch nur eine "Diagnose" von Svenson erhalten - beim Hautarzt war ich seitdem noch nicht wieder, hoffe aber auf einen schnellen Termin im Jan.

Die Idee mit dem Hormancheck ist super und hatte ich auch schon im Kopf. Hier habe ich im Jan einen Termin beim Gyn. Einen Pillenwechsel hatte ich bisher noch nie, so dass das nicht die Ursache sein kann.

Mit dem Wort "Homocystein" ist mir aber wieder was in den Sinn gekommen: ich hatte vor genau vier Jahren (Silvester 2007/2008) einen Hörsturz und seitdem einen chron. Tinnitus. Damals hat der HNO eben diesen Wert gecheckt und festgestellt, dass dieser stark erhöht ist. Anschließend habe ich auf seinen Rat für einige Zeit Orthomol genommen, aber irgendwann abgesetzt, als mir klar war, dass der Tinnitus bleibt. Dieser Wert wird aber ja auch nicht automatisch getestet oder?

Grundsätzlich bin ich zwar nicht unbedingt stressanfällig, eher hektisch und nehme mir viele Dinge sehr zu Herzen, so dass dadurch für den Körper dann doch Stress entsteht. Und klar, der bleibende HA und das brennende Gefühl machen es auch nicht besser. Was hat es denn mit dem Polyzystische Ovarialsyndrom auf sich?

Und danke für deine Aufmunterung. Was hast du denn für eine "Haar-Geschichte"?

Lieben Gruß
golden

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Mon, 02 Jan 2012 20:40:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich bin froh, diesen Eintrag gefunden zu haben, denn im Moment hänge ich mit demselben Thema ziemlich in der Luft.

Ich bin auch Mitte 20 und habe jetzt schon vor ca 1 1/2 Jahren bemerkt, dass irgendwie mehr Haare beim Kämmen und Waschen ausgehen als sonst, aber seit ca August diesen Jahres ist es so drastisch angestiegen, dass ich ganz verrückt geworden bin. Beim Waschen kommt so viel raus, beim Kämmen danach ist quasi nochmal das ganze Waschbecken voll, wenn ich darüber kämme. Habe einmal 220 Haare gezählt und seitdem nicht mehr, da wird mir nurnoch schlecht. Auch wenn ich mir nur durch die Haare fahre, habe ich gleich 20 Stück in der Hand.

Was mir auch noch aufgefallen ist, die Haare am Ansatz wachsen nicht mehr weiter - sind nur ca 0.5 - 2 cm lang, auch an den Stellen, wo Männer ihre Geheimratsecken bekommen.

Naja, ich war bisher bei einer Dermatologin und habe das Blut untersuchen lassen. Ich habe also einen Eisenmangel, Zink auch und starken Vit.B12 Mangel. Deshalb bekomme ich jetzt seit 2 Monaten B12 Spritzen und nehme Zink und Eisen und Selen ein. Schilddrüse ist in Ordnung.

Allerdings bis jetzt absolut keine Besserung.

Die Dermatologin hat noch einen teuren Tricho-Scan gemacht, der mich total schockiert hat: 70% meiner Haare befinden sich scheinbar in der Telo-Phase, nur 30% in der Ana-Phase. Hat das von euch schonmal jemand gehört? Heißt das, dass mir jetzt 70% meiner Haare ausgehen?

Die Dermatologin meinte nein, das müsste das nicht heißen, das würde nur daraufhindeuten, dass sich bei mir die Zyklen verschoben haben. Sie denkt, dass sich das mit den Präparaten ein bisschen geben wird mit dem Ausfallen, aber da wäre wohl auch Vererbter Haarausfall mit dabei.

Das kann ich nicht nachvollziehen, jeder in meiner Familie sagt mir dass er sich das nicht vorstellen kann, da keiner außer mir mit Haarausfall zu tun hat. Meine Mutter und Schwester haben beide so tolles Haar, wie ich vor noch 2 Jahren. Meine Oma hatte irgendwann lichtetes Haar, aber da war sie auch schon 65.

So langsam weiß ich nicht mehr weiter. Ich bin Vegetarier, meine Hausärztin vermutet, dass die Mängel daher kommen. Eine Magenspiegelung wurde schon gemacht wegen dem B12, aber da warte ich gerade noch auf das Ergebnis der Histologie.

Ansonsten habe ich noch einen ziemlich hohen Puls und bin schnell außer Atem (auch wenn ich z.Z. keinen regelmäßigen Sport mache), habe Kopfschmerzen und Magenschmerzen.

Stress habe ich im Moment ziemlich viel und die Sache mit den Haaren machts echt nurnoch schlimmer, aber ich kann mir einfach nicht vorstellen, dass Stress+Mangel zu so einem derartigen Haarausfall führen können. Mittlerweile habe ich nurnoch die Hälfte meiner Haarfülle von vor 2 Jahren.

Da ich gelesen habe, dass so ein Haarausfall auch mit einem Tumor zusammenhängen kann, habe ich jetzt total Angst, dass da etwas Schlimmes sein könnte, das keiner in Betracht zieht wie ein Hirntumor oder sowas.

Oje, ein ganzer Roman.

Habt ihr schonmal von sowas gehört oder habt noch einen Tip für mich?

Viele Grüße und ein frohes neues Jahr,

KleineWolke

Edit:

Achja, meine Kopfhaut ist übrigens seit ein paar Wochen auch total am jucken und schuppt auch. Die Dermatologin meinte da wären sogar Ekzeme zu sehen. Das medizinische Shampoo, dass sie mir verschrieben hat und ich seit 5 Wochen nehme, hilf allerdings nicht.

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [Mr.Goodkat](#) on Mon, 02 Jan 2012 22:58:05 GMT

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

Hi,

nix zu Danken und Dir auch ein frohes Neues!!!

Dieser Hautarzt hat ja sicherlich alle Werte getestet, die für den HA von Bedeutung sind....!
Ok, frag ihn doch mal ob er auch nach Vitamin B12 und Folsäure geschaut hat. Ich wette auf "nein" Falls doch ist er gut!

Und ja ein B12 Mangel kann Haarausfall verursachen. Man geht heute davon aus, dass ca. 1/3 aller Frauen, bei denen keine hormonellen Störungen bestehen, keine AGA vorliegt. Dies lässt sich gut in einem Trichogram sehen, es fehlen nämlich, die so typische für eine AGA miniaturisierten Haare bzw der höhere Anteil von Vellushaar (Flaumhaar). Aber, auch bei dem sog. chron. diffuses telogeneffluvium lassen sich natürlich auch Flaumhaare finden und die Haare können verkümmern. Ist ja auch logisch, besteht irgend ein Mangel, werden die Haare halt nicht mehr ausreichend versorgt und können sich nicht mehr voll entwickeln. Typisch jedoch ist ein recht hoher Anteil an Haaren, die sich in der Telogen, also der der Ruhephase (kurz vor dem Ausfall), befinden. Das sind die Haare mit dem weißen Knubbel bzw Kolben am Ende. Haare in der Wachstumphase haben ein kleines Ende, was an ein Golfschläger erinnert. (solche wirst du so gu wie nie in der Bürste finden, es sei denn, du reißt sie aus und das tut weh, wenn sie noch gesund sind) Hier beginnt der Haarausfall an der Stirnhaargrenze und ist über den ganze Kopf diffus verteilt wachsen aber wieder nach. Internetdiagnosen sind immer Mist, ich gehe bei dir nicht von einer AGA aus, weil du recht jung bist, eine Frau und wie du den Haarausfall beschreibst. Aber eine Diagnose kann ich natürlich nicht stellen, zudem bin ich kein Dermatologe. Weißt du, man könnte stunden lang über ist es so oder doch so schreiben und Alles versuchen bis ins kleinste zu zerlegen. Das würde dir aber nichts bringen, vor Allem weil man immer sagen kann, hier kann dies und hier kann das. Wichtig, ist es eine Ursache zu finden und dir geholfen wird. Bekommst du den so richtig kahle Stellen? Oder fallen dir einfach viel mehr Haare aus? Viele machen sich verrückt, weil plötzlich mal mehr Haare ausfallen, oder sie ein riesen Knäul an Haare in der Bürste oder Dusche finden, haben aber sehr lange Haare und die sehen natürlich auch nach mehr aus.

Beim Magen und Darm gibt es auch wieder jede Menge Ursachen, dass sollte dein Hausarzt checken. Dauerstress kann ganz klar solche Probleme verursachen. Testen, kann man hier auf eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) Was KEINE Krankheit ist. Kannste aber auch selber testen und mal 1 Woche Milchzucker weglassen. Oder, sowas wie eine Zöliakie, was aber schon echt richtig Probleme macht. Ich will dir aber auch nicht zu viel von den div. Krankheiten schreiben, weil sonst macht man sich noch mehr verrückt. Vielen Frauen haben

einfach oft Probleme mit dem Magen und Darm. Wie schon geschrieben, der Hausarzt muss das machen. Die Frage bei dir ist halt, fehlen dir irgendwelche Stoffe. Oder ist es "nur" Stress. Der aufgeblähte Bauch kann halt viele Ursachen haben und oft ist es nichts schlimmes. Die Nahrung wird halt nicht richtig verdaut und im Dickdarm kommt dann zu viel unverdautes an, was dann wieder die Dickdrumbakterien weiter verarbeiten und dabei entstehen halt Gase. Fenchel z.B. kann da schon mal helfen.

In wie weit deine Blutwerte i.O. sind kann ich nicht beurteilen, seh nicht, was abgenommen wurde. Joor Ultraschall, mhhh kann man machen. Wird man dann außer Luft im Darm nicht viel sehen. Is nicht so wichtig, solange du nicht richtig heftige Beschwerden hast.

Mit Haaren lässt sich ne Menge Geld machen. Darum, immer Vorsicht. Gerötete Kopfhaut, jucken etc kann viele Ursachen haben. Vielleicht, eine Allergie gegen ein Shampoo oder Spülung. Einfach zu trocken? kleine feine Schuppen? Fönen und die trockene Heizungsluft im Winter, können sowas machen. Dann fettet die Haut auch mehr um sich zu schützen. Fettet die Haut mehr, was vor allem durch die männlichen Hormone gesteuert wird kann sich ein sog. Seborrhoisches Ekzem entwickeln, dass wird durch einen normalerweise völlig normalen Hautpilz verursacht, der ganz normal und natürlich auf der Kopfhaut lebt, aber der vermehrt sich bei zu viel Talg auf dem Kopf einfach zu stark und sorgt dann für Entzündungen, da setzten alle Schuppenschampoos an. Die enthalten Pilzhemmende stoffe. Ket ist da eins der stärksten und wirkt zu dem noch leicht Antiandrogen. Ich würde nicht ohne Rücksprache mit deinem Hautarzt Ket anwenden. Versuch mal Anti-Schuppen Shampoo für normales bis fettiges Haar der Pflege-Serie dercos von Vichy. Mir hilft es ganz gut und es löst auch die "Ablagerungen" was auch immer die damit meinen lol . Da ist halt Salizylsäure drin, zum lösen von Schuppen. Das mit dem Tinnitus tut mir leid, ein echt fiese Sache. Es gibt aber mittlerweile ein paar neue Therapien. Bei einem Hörsturz sollte man leider schnell Handeln und das Blutvolumen mit stimmten Medikamenten erhöhen.

Der Homocystein Wert wird nicht normal getestet....ist halt leider alles heute teuer und es wird überall im Gesundheitswesen gespart.

Zum PCOS würd ich einfach mal googeln. Sonst fange ich noch an Romane zu schreiben *gg*.

Du machst dich selber sonst auch einfach viel zu verrückt und hast noch mehr Stress. Eine Glatze wirst du sicher nicht bekommen und Du hast die Möglichkeit selber was zu tun, nämlich dich etwas zu entspannen und in Ruhe zu überlegen, was du tun kannst. Vielleicht machst du Dir einfach einen Plan.

Blutwerte checken lassen, bzw nachfragen. Einen Termin bei Gyn machen und mal Deine Hormone überprüfen. Falls es daran liegt kann man eigentlich was dran machen. Dann einen Termin beim Hautarzt und mit dem mal drüber reden. Eine gesunde Ernährung, viel trinken jaja und ich meine Wasser etc. ggf sowas wie ne Basenkur oder so sind alles Dinge die ja nicht schaden. Versuch dich einfach was abzulenken und Dinge zu tun die dir spass machen und dich entspannen.

Liebe Grüße,

Mr. Goodkat

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Mr.Goodkat](#) on Mon, 02 Jan 2012 23:26:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Wolke!

Mir geht es im Moment ganz genau so wie Dir, passt echt Alles ganz genau so! Auch B12 Mangel, ich habe vorher immer schon nen Vit. B Komplex genommen. Ergo, eine Aufnahmestörung. Darum hab ich auch keine Magenspiegelung machen lassen. Ändert ja nichts dran, dass ich mir das Zeug spritzen muss. Falls es Aufgrund einer Magenschleimhautentzündung durch ein gewisses Bakterium namens Helicobacter pylori ist (werden die auf jeden fall bei dir testen) kann man es gut behandeln und du bist den Mist los. B 12 Mangel geht oft mit einem Folsäure und leichten Eisenmangel einher und hat damit zu tun, dass der Körper viel Eisen benötigt um die schrottigen Rotenblutkörperchen durch eine höhere Produktion zu kompensieren. Ich werde dir och etwas mehr dazu schreiben. Die ganze Sache heißt perniziöse Anämie, falls du es mal googeln magst. Leider, braucht es recht lange Sad und zwar so lange, bis die Rotenblutkörp. ausgetauscht sind. Die leben ca. 120 Tage. also ca. 4 Monate..wenn nicht noch länger. Vielleicht fallen noch mehr Haare aus....vielleicht nicht. Ich hoffe es.... Sie werden bei Dir aber wieder wachsen. Smile Keine Sorge!!! Der Wechsel wird noch etwas dauern und geht normalerweise fließend über. Leider braucht man da etwas Geduld und falls es noch schlimmer wird, keine Panik. Die kommen schon wieder Smile

...Der Mist macht ne ganze Menge an Symptomen. Die werden auch besser..... Ich habe leider schon ne ganze Menge Pat. mit bösartigen Tumoren.... (Tumor heißt eigentlich nur Schwellung) gesehen und noch keiner dem wegen dem Tumor die Haare ausgefallen sind. Die Haare fallen durch eine Chemotherapie aus.Logo gibt es sowas, aber echt super selten. Mach dir da bitte keine Sorgen....und falls doch und immer noch red mal mit deinem Hausarzt drüber. Smile Es wird am B12 Mangel liegen. Kopf hoch!!!!

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Tue, 03 Jan 2012 00:04:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mr Goodkat,

vielen Dank für die schnelle und ausführliche Antwort!!

Bei der Dermatologin hatte ich bisher leider immer das Gefühl, dass sie beschlossen hat, dass das bei mir genetisch veranlagt ist, obwohl ich das selbst nicht richtig verstehen kann und die Untersuchungsergebnisse das ja auch nicht wirklich belegen. Deshalb macht mir das ziemlich Kummer - ich möchte ja wissen was es wirklich ist und nicht, dass etwas übersehen wird

Ich habe grade mal geschaut, was auf dem Tricho-Scan für die Vellushaare angegeben ist, da steht Vellus-Haare 23.0 (13.1%) Vellus-Haardichte 35.3. Ich weiß jetzt nicht, ob das viel oder wenig ist

Gestern habe ich ein bisschen gegoogelt was den Tricho-Scan angeht und habe feststellen

müssen, dass er bei mir irgendwie anders durchgeführt wurde. Es wurden nur die Haare ein bisschen zur Seite gehalten und dann das Bild gemacht und anschließend ausgewertet, also nicht rasiert, eingefärbt und ein paar Tage später nochmal ein Bild gemacht. Von daher bin ich mir jetzt auch unsicher, ob das Ergebnis so korrekt ist. Allerdings sind 70% Telogen-Haar ja auch relativ eindeutig.

So richtig kahle Stellen wie bei diesen Alopecia Areata Bildern, die habe ich nicht. Ich habe aber wirklich wahnsinnig viele Haare in der Hand, wenn ich nur an den Haarspitzen ziehe (leicht) und beim Kämmen... da wird mir echt immer schlecht. Die allgemeine Veränderung der Haardichte würde jemand der mich nicht kennt vermutlich nicht aufs erste erkennen, aber ich kann z.B. keinen Zopf mehr tragen, weil die Haare an den "Geheimratsecken" so kurz geworden sind, dass sie von der Stirn bis zur Mitte des Kopfes nicht mehr hineinreichen. (Ich habe keinen Pony, meine Haare sind eigentlich sehr lang.)

Generell habe ich aber wirklich auch am ganzen Kopf nurnoch 50% der Menge an Haaren, die ich vor 1 1/2 bis 2 Jahren hatte.

Der Gastroendrologe meinte vor der Magenspiegelung, dass er vermutet, dass es eine Zölkalie sein könnte. Zu sehen waren nur Rötungen, weshalb ich noch auf das Ergebnis der Histologie warten muss.

Beim Ultraschall konnte nur gesehen werden, dass ich Gallensteine habe (ein Nilpferd kommt irgendwie selten allein scheint es). Da wurde aber weiter keine Behandlung vorgeschlagen.

Die Schuppen sind tatsächlich ziemlich fein. Für mich ist es nur ungewohnt, weil ich sonst eigentlich nie Probleme mit Schuppen hatte. Und wenn ich jetzt am Kopf jucke, habe ich praktisch die halbe Kopfhaut unter meinen Fingernägeln. Hoffe nur das kann nicht sowas wie eine vernarbende Alopezie sein. Habe nicht so das Gefühl, als wären die Haare schnell fettig im Moment, sondern eher ziemlich trocken. Die Dermatologin hat mir Dermasence empfohlen, was ja leider nichts gebracht hat bisher. Werde sie mal nach Ket fragen.

Was mir wirklich Sorgen macht ist der Gedanke, dass die Haare, die jetzt ausfallen nicht mehr wieder kommen und die, die nicht mehr wachsen oder vorschnell ausfallen völlig verkümmern. Dann hab ich ja bald keine mehr oder nurnoch diese 30% Anagen-Haare

Die Blutwerte wurden schon auf Hormone untersucht glaube ich. Zumindest steht hier was von LH, FSH, Estradiol, Testosteron (53.70), DHEA-S und TSH basal (3.15) - das sagt mir von den Werten her alles nichts. Generell wurde ein großes Blutbild gemacht.

Danke nochmal für deine Mühe, du hast recht, via Internet ist das alles Relativ, aber es hilft mir grade sehr, eine andere Meinung zu hören (und nicht nur die eigene Stimme die mittlerweile nurnoch "Hirntumor" schreit)

Wünsche euch allen noch eine gute Nacht!

Viele Grüße,

KleineWolke

Edit: Mr Goodkat,

Dir geht es da echt auch so? Woher kommt denn bei dir diese Aufnahmestörung? Das ist ja auch echt fies sich das selbst spritzen zu müssen

Aber ich bin so froh, dass du schreibst - ich kann mir garnicht vorstellen, dass es noch andere Leute gibt, die auch sowas haben.

Würde es ins Bild passen, dass bei mir die Lymphozyten etwas erhöht sind (47.9), wenn die roten Blutkörperchen kompensiert werden müssen?

Ja, ich hoffe so sehr die Haare kommen wieder. Wenn man einfach wüsste, dass da sonst nichts ist, würde es vermutlich leichter fallen, sich zu entspannen und abzuwarten... Aber dein Post hat mich schon ein wenig beruhigt Liebe Grüße!

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [Mr.Goodkat](#) on Tue, 03 Jan 2012 00:16:17 GMT

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

KleineWolke schrieb am Tue, 03 January 2012 01:04

Was mir wirklich Sorgen macht ist der Gedanke, dass die Haare, die jetzt ausfallen nicht mehr wieder kommen und die, die nicht mehr wachsen oder vorschnell ausfallen völlig verkümmern. Dann hab ich ja bald keine mehr oder nurnoch diese 30% Anagen-Haare

Hi!

Ich antworte Dir ÜMorgen etwas mehr. Zu dem da oben, das sind nur die Haare selber, wenn die ausfallen kommt aus dem Haarfolikel wieder ein Neues. Das kann leider, wegen dem B 12 Mangel was dauern.

viele Grüße

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [Marion83](#) on Tue, 03 Jan 2012 07:00:19 GMT

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

Hallo ihr, ich klinke mich mal ein, habe - Überraschung;-) - auch Haarausfall, um die 200 Haare pro Tag seit über einem halben Jahr und es wird und wird nicht besser. Vit. B12-Mangel wurde auch bei mir festgestellt, ich spritze seitdem B12 - ist echt nicht schlimm! - leider keine Besserung

festzustellen. Vor ca. 2 Monaten war ich beim Endokrinologen - zur Abklärung eines erhöhten Prolaktinwertes. Dort ergab sich, dass ich wohl eine minimale Schilddrüsenunterfunktion habe, sowie eine Hyperprolaktinämie. Liebe KleineWolke: mein TSHB-ert lag bei 3 Untersuchungen auch immer so zwischen 2,7 und 3,2. Die neue Grenze ist wohl bei 2,5, d.h. bei dir könnte ebenfalls eine schwache SD-Unterfunktion vorliegen. Diese kann wohl auch mit HA einhergehen. Google mal im Frauen-Forum oder bei ww.ht-mb.de/forum. Zum Thema HA und Tumoren: Ein erhöhter Prolaktinwert kann u.a. durch ein Prolaktinom (kleiner Tumor in der Hypophyse) verursacht werden, diese sind aber meist ungefährlich und können größtenteils medikamentös behandelt werden. Ich war kürzlich im MRT um das abzuklären, Ergebnisse stehen noch aus, aber ich nehm schon Medis gegen das erhöhte Prolaktin. Bislang leider keine Besserung des HA zu verbuchen:-) Dennoch würde ich dir empfehlen auf jeden Fall einen Termin beim Endo zu machen und SD und Hormone prüfen zu lassen. Liebe Grüße, Marion

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [mike](#). on Tue, 03 Jan 2012 10:29:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Mr Goodkat:

Weisst Du ob Vit. B12 überbschuss ebenfalles ein effluvium auslöst ?

danke.

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [mike](#). on Tue, 03 Jan 2012 10:37:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann das sein ...

erhöhter Prolaktinwert -> SD UF

und upregulation der AR/enzyme 5ARs in den Zellen ?

= "aggressiver" HA

Es gibt leider wenig Literatur darüber.

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Tue, 03 Jan 2012 12:56:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Marion 83,

oje das klingt ja doof. Habe schon einen Termin zum MRT wegen den Kopfschmerzen.... und schon ordentlich bammel davor wegen dem Kontrastmittel und Platzangst. Hoffentlich kommt da nichts schlimmes bei raus.

Drücke dir auch die Daumen.

Meinst du da fehlen noch Hormonwerte bei denen die die Dermatologin untersucht hat? Sie meinte mit der Schilddrüse wäre alles in Ordnung....

Liebe Grüße,

KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [Marion83](#) on Tue, 03 Jan 2012 17:39:42 GMT

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

@mike: Ja ich hab auch schon gelesen und überlegt, ob das erhöhte Prolaktin nicht für die SD-UF verantwortlich sein könnte. Andersrum ist es auf jeden Fall weniger wahrscheinlich, da zwar generell auch mgl., aber die SD-UF ist bei mir wie gesagt minimal. Jedenfalls nehm ich aktuell erstmal nur den Prolaktinhemmer, mit dem ebenfalls verschriebenen SD-Medikament warte ich erst mal, da ich außerdem HA auch eher wenig diesbzgl. Beschwerden hab. Was mich halt wundert ist, ob der Endo den Zusammenhang für unwahrscheinlich hält oder nicht kennt. So oder so kann das Prolaktin wohl auf verschiedenen Wegen zu HA führen. Es soll AGA antriggern (und ein bisschen sieht mein Muster auch nach AGA aus), zudem kann es zu SD-UF führen und auch zu Östrogenmangel. Letzteres sollte bei mir durch die Pille abgefedert sein, aber es gibt ja auch wieder Meinungen, dass die künstlichen Östrogene und Gestagene anders wirken als die natürlichen Hormone. ... Du schreibst noch von upregulation der AR/enzyme 5ARs in den Zellen - was genau ist das, kannst du mir ein bisschen auf die Sprünge helfen?! "Aggressiv" ist der HA in meinen Augen auf jeden Fall. Hab in dem reichlich halben Jahr bestimmt an die 50% Haardichte verloren, große GHE, krass ausgedühte Seiten und Hinterkopf. Was mich wundert ist, dass halt auch kurze neue Haare ausfallen und die sehen nicht alle wie Velushaare aus:-)

@kleinewolke: Keine Panik. Ein prolaktinom ist wohl was häufiges und in den meisten Fällen auch harmlos. Wart erst mal ab. Kopfschmerzen können soviele andere Ursachen haben - Stress (den du ja viel hast), Eisenmangel,... Wegen der Hormone: Ich bin da echt kein Experte. Im Frauenforum wird viel auf das Östrogen-Progesteron-Verhältnis verwiesen (siehe auch Buch "Natürliche Hormontherapie") - Progesteron scheint bei dir nicht mitgemessen. Östrogenmangel kann wohl auch zu HA führen. Und wie gesagt das Prolaktin. Google mal nach Prof. Trübs Artikel "Hormone und Haarwachstum" (ich darf hier noch keine Links posten) - den fand ich echt aufschlussreich. Was mir noch einfiel: hast du Eisen und VitB12 eine Chance gegeben - auffüllen dauert ja ne Weile und dann noch der Haarzyklus...das sind sicher einige Monate eh man da Effekte sieht (ich weiß selbst zu gut, wie schwer ruhig bleiben ist...)

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [KleineWolke](#) on Tue, 03 Jan 2012 22:08:44 GMT

Hallo Marion83,

danke auch dir für deine Antwort - es klingt blöd, aber ich bin echt froh, dass ihr hier auch schreibt und man merkt, dass man mit dem Problem nicht allein dasteht.

Okay, ich versuche mal mich nicht verrückt zu machen. Muss man denn auf dieses Ergebnis lange warten? Wie lange ist dein MRT schon her wenn ich fragen darf?

Also vom Östrogen her habe ich nicht so die Bedenken, da ich auch schon seit Jahren die Pille nehme, allerdings weiß ich auch nicht, ob das da eine große Rolle spielt wenn es um den erblichen Haarausfall ginge.

Habe ende des Monats nochmal einen Termin bei der Hausärztin zur Blutabnahme - um zu kontrollieren, wie die Vit. B12 Spritzen, Eisen und Zink so anschlagen. Da werde ich das mit dem Prolaktin-Wert mal ansprechen. Die Spritzen bekomme ich jetzt seit 5-6 Wochen, Eisen habe ich schon vorher eingenommen. Das war allerdings eine komische Geschichte.

Zuerst sollte ich hochdosiertes Eisen einnehmen, da die Speicher entleert waren, als ich dann durch Ortswechsel zu einem anderen Arzt ging sagt mir dieser ich solle sofort wieder absetzen, die Werte wären viel zu hoch. 2 Wochen später wurde dann bei der Dermatologin nochmal gecheckt und die sagte mir wieder ich solle das unbedingt wieder nehmen, da die Speicher leer wären. Naja. Also mit Unterbrechung nehme ich Eisen jetzt seit ca 2-3 Monaten, allerdings nie jeden Tag, da mir davon ständig schlecht wird. Seit 5-6 Wochen jeden 2. Tag eine Kapsel. Aber du hast recht, es fällt total schwer da die Ruhe zu bewahren, bis irgendein Zyklus wieder in Schwung kommt oder auch nicht. Irgendwie meint man ja doch, dass etwas sofort hilft, wenn es hilft. Vor allem wenn man jeden Tag so wahnsinnig viel Haar verliert und sich fragt, ob die jetzt für immer gegangen sind oder wiederkommen.

Bei mir ist es aber auch wie bei dir - selbst wenn neue Härchen wachsen, dann fallen auch diese gleich wieder aus. Wenn ich die kurzen Haare an meinem Stirnansatz oder den GHE ein bisschen ziehe, habe ich sie sofort zwischen den Fingern

Und mein Gefühl sagt mir einfach dass das nicht sein kann mit AGA - nicht so viel, nicht so schnell und nicht bei meiner Verwandtschaft.

Hattest du denn schonmal ein TrichoGramm oder eine Biopsie machen lassen? Habe mal gelesen, dass man damit eindeutig feststellen kann, ob es eine AGA ist oder nicht?

Liebe Grüße,

KeineWolke

Edit: Marion83, hast du eigentlich einen Tip, wie man die Haare in unserem Fall am besten trägt? Ich könnte mir gar keinen Pony mehr schneiden lassen und mittlerweile verkürzen sich auch die vorderen Strähnen über den Geheimratsecken, sodass ich ständig daran denke nurnoch mit Stirnband oder so rumzulaufen, aber da kommen dann Bedenken, dass das den Haaren durch die Reibung nurnoch mehr schaden könnte?

Hallo ihr Lieben,

herje, ich habe es gar nicht mehr geschafft zu schreiben, aber fleißig mitgelesen.

Wahnsinn, wie genau ihr euch da alle auskennt und schon reingelesen habt. Aber so ist es tatsächlich: hat mein ein Problem, ist man nach dem Studieren der ganzen Fachinfo`s fast genauso schlau, wie der Facharzt

@kleine Wolke, Marion: habt ihr denn mal einen ausführlichen Hormonspiegel beim gyn erstellen lassen? Ich habe da morgen einen Termin und bin ganz gespannt auf die Ergebnisse. Ich drücke euch beiden so die Daumen, dass es besser wird!!! Es ist so schrecklich, von morgens bis abends nur an die Haare zu denken. ich träume mittlerweile sogar schon nachts davon, dass mir alle ausfallen

Nehmt ihr Regaine?

@kleine Wolke: das mit der Kopfhaut scheint bei mir ähnlich zu sein. Ich hatte bisher auch nie Probleme mit Schuppen, sondern eher trockenes Haar. Ich habe bisher allerdings auch nur die Aussage von diesem dubiosen Haarinstitut (Svenson) - dort auf dem Bildschirm war aber deutlich zu sehen, dass die Kopfhaut gerötet ist und dass dort Ablagerungen vorhanden sind. Ein jucken habe ich nicht, eher ein brennen, das nach ein, zwei tagen ohne Haarwäsche schlimmer wird und richtig brennt, wenn ich mir einen Zopf mache. Sieht man bei dir die Rötung denn? Hat der Hautarzt dies nur durch die Sichtung feststellen können? Mr. Goodcat hat in diesem Zusammenhang "Terzolin" angesprochen - im Internet habe ich hierzu auch nur pos. Meinungen gelesen. Ich werde beim nächsten Hautarztbesuch auf jeden Fall abklären, ob es sinnvoll ist dies zu nehmen.

@Mr. Goodcat: Danke! Du bist, denke ich, uns allen eine große Hilfe
Ich war gestern beim Hausarzt und habe drauf bestanden, dass er meinen B12- und Folsäurewert noch prüft. Widerwillig hat er nochmal Blut abnehmen lassen. Homocystein hat er bei der Sichtung meiner bisherigen Blutwerte kategorisch ausgeschlossen...! Weiterhin habe ich wegen der "Bauch-Geschichte" eine Überweisung für eine Magen- und ggf. Darmspiegelung bekommen (ich bin davon ausgegangen, das er erst den Darm anguckt, aber er sagte, dass man immer mit einer Magenspiegelung beginnen würde...)?!
Nach langem hin- und her (mein Dermatologe ist eine Katastrophe; ich werde auch wechseln) habe ich gestern auch ENDLICH meine Ergebnisse des Trichosgramms erhalten: anscheinend nur 17% der Haare in der Telo-Phase - ich habe mit einem deutlich schlechteren Ergebnis gerechnet, da ja einfach viele Haare ausfallen...!!! Weil die Praxis da echt ein reines Chaos ist, habe ich mit zwei unterschiedlichen Ärzten gesprochen (nach dem 1. Gespräch hat mich ein 2. Arzt aus der Praxis angerufen, der nicht wusste, dass ich bereits mit der Ärztin gesprochen habe ...). 1. Aussage: Wert im Normalbereich, vielleicht der Haarzyklus ein wenig verschoben, weniger Stress, evtl. Regaine. 2.Aussage: Wert deutet leicht auf einen anlagebedingten Haarausfall hin, auch wenn ich noch jung bin, auf jeden Fall Regaine. Haben die einen Knall. Ich habe ernsthaft überlegt, ob die überhaupt meine Haare getestet haben oder ob ich irgendeinen anderen Wert habe, wenn die so chaotisch dort arbeiten...! Aber gut, zumindest war ich kurzzeitig beruhigt,

aber nicht mehr, als ich mir heute morgen die Haare gewaschen habe...ohne Worte... Wie aussagekräftig ist das Ergebnis überhaupt grundsätzlich? Welche Werte bekommt man denn noch beim Trichogramm? Mir wurden nur diese 17% gegeben. Ich kann die Auswertung aber sicher schriftlich anfordern oder?

Kahle Stellen habe ich übrigens nicht. Ich merke aber, dass insbesondere die Haare an der Stirn lichter sind, in dem Bereich der Geheimratsecken (war dort aber schon immer recht licht) und dass insgesamt die Haarfülle deutlich nachgelassen hat

Ich hoffe sooo sehr, dass es bei uns allen bergauf geht!!! Ich habe heute gerade erst gelesen, wie sehr sich doch eine optimistische Grundeinstellung auch auf das körperliche Befinden auswirkt: demnach...Think positive (auch wenn`s schwer fällt...))!!!

Liebe Grüße
golden

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Wed, 04 Jan 2012 22:46:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo golden!

Danke, ich wünsche uns auch allen, dass es bald wieder bergauf geht. Das ganze hin- und herrennen zwischen den Ärzten macht auch echt alles andere als Spaß. Aber du hast recht, es ist wichtig, dass man sich nicht unterkriegen lässt. Die Sache mit den Träumen kenn ich übrigens auch gut - selbst auf der Straße sehe ich nurnoch die Haaransätze der Leute

Ehrlich gesagt weiß ich nicht, ob die Hormonwerte, die die Dermatologin messen ließ, das volle Programm waren. Müsste ich nochmal nachfragen.

Das Ergebnis vom TrichoScan sollte dir auf jeden Fall kopiert werden. Habe meins auch bekommen. 17% klingt ja wirklich gut eigentlich, aber ich verstehe deine Zweifel. Wenn einem die Haare entgegenkommen, dann hilft da keine Statistik. Warte mal die Ergebnisse vom Vit. B12 und Folsäure ab und dann schau mal weiter.

Bei mir wurde jetzt übrigens auch zuerst die Magenspiegelung gemacht.

Regain nehme ich nicht im Moment, hatte es mal versucht, aber davon Schuppen an der entsprechenden Stelle bekommen. Nimmst du Regain? Vielleicht kommt das Brennen ja daher? Ansonsten würde ich mal auf Babyshampoo umsteigen an deiner Stelle, was benutzt du denn bisher?

Die Dermatologin hat auf meiner Kopfhaut eine leichte Rötung bzw. ein paar kleine Ekzeme sehen können und gesagt, dass das für sie einfach allgemein auch zu trocken aussieht. Was anderes wurde dann auch nicht gemacht. Habe jetzt noch so ein Mittelchen zum Auftragen auf die juckenden Stellen bekommen.

Zu der Sache mit dem Magen, der Arzt, der bei mir die Magenspiegelung durchgeführt hat meinte zu mir er hätte die Vermutung, dass es sich dabei um eine Zöliakie handelt, also Weizen-Unverträglichkeit und dergleichen. Habe ja die Ergebnisse nicht, aber er meinte das könnte für meine Magenprobleme, den Mangel und somit auch für den Haarausfall

verantwortlich sein.
Mal sehen.

Liebe Grüße und eine gute Nacht,

KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Marion83](#) on Thu, 05 Jan 2012 07:17:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@kleine wolke: mein mrt war ende dezember. hab gelesen, dass man die ergebnisse normalerweise im anschluss oder spätestens eine woche später bekommt. meine wurden wohl direkt an den endo geschickt, der mich auch zum mrt verwiesen wurde und seitdem hab ich nichts gehört. muss dazu sagen, dass ich auch immer noch auf den befund vom endo (termin ende november!) warte - habe nur ein rezept zugesandt bekommen (prolaktinhemmer, sd-medikament, von denen nehm ich ja wie beschrieben nur ersteren) und warte bis heute auf den befund trotz mehrmaliger bitten:-)

wie genau das mit dem östrogen ist weiß ich nicht. ich hab wohl laut blutbild östrogenmangel, allerdings wird da nur das natürliche östrogen gemessen, dass ja durch die Pille verringert ist, das künstliche durch die Pille zugeführte Östrogen wird nicht gemessen, so dass unklar bleibt, wieviel Östrogen dem Körper nun insg. zur Verfügung steht. Aber wie gesagt, Östrogenmangel kann mit Haarausfall einhergehen (siehe Artikel von Prof. Trüb) und in einigen Foren habe ich gelesen, dass dann bei vielen auch Kopfhautbeschwerden auftreten. Habe übrigens auch lange unter Kopfhautbeschwerden gelitten (Schuppen, richtige Schmerzen, v.a. wenn ich gewaschen, gekämmt oder auch nur Position der Haare verändert habe, zstzl. ausgebreitete Rötungen). Ich nutze jetzt ein Shampoo von Eucerin mit Urea gemischt mit einem Clear-Shampoo von dm und dadurch hat es sich deutlich gebessert.

Zu den NEM noch folgende Tipps. Eisen und Zink in möglichst großem Abstand nehmen - behindern sich ggs. bei der Aufnahme. Ich hab für mich folgende Lösung gefunden: nehme das Zink mittags und das Eisen abends vorm ins Bett gehen - da verschlaf ich Bauchweh und Übelkeit. Dasselbe mache ich mit dem Prolaktinhemmer, der ja auch für diese Nebenwirkungen bekannt ist.

Trichogramm/-scan habe ich mir nach ausgiebiger Lektüre entsprechender Hinweise im Forum gespart. Das ich Haarausfall hab, weiß ich von allein, dass er am Oberkopf schlimmer ist als hinten sieht man, die Ergebnisse sind wohl nicht wirklich für eine Prognose des weiteren Ausfalls geeignet, ein "aga-typisches" Muster kann bspw. auch durch Eisenmangel verursacht werden. Was soll das Trichogramm/-scan also bringen, außer einen Zusatzverdienst für den Arzt?

Nun noch zum Thema Frisur: Tja, keine Ahnung, was man da noch machen soll. Bei mir ist es halt so, dass ich insgesamt viel Haar verloren hab und auch der obere Hinterkopf stark ausgedünnt ist. Ein Stirnband wär für mich also keine Option. Hinzukommt, dass ich dafür auch nicht der Typ bin, hab meine immer langen Haare meist offen oder zum Zopf getragen (jetzt nur noch offen, da bei Zopf Kopfhautschmerz und m.E. mehr Haarausfall). Aber wenn es dir steht - warum dann kein Stirnband? Ich habe vor Weihnachten ein Haarteil bestellt, soll Ende Januar da sein und ist sündhaft teuer. Mittlerweile hab ich aber Sorge, ob ich nicht gleich eine Perrücke

hätte nehmen sollen, aber ob Haarteil oder Stirnband, ich hab so Angst, dass es anderen auffällt. Mein Mann sagt immer, man müsse sich für HA nicht schämen, man kann ja nichts dafür, aber ich komm über diese Scham nicht hinweg und fühle mich eigentlich auch nur noch unattraktiv, außerdem sehen meine Haare so schrecklich ungepflegt aus - egal was ich tu:-(Thema Frisur/Aussehen ist bei mir nur noch Frust.

@goldengold: ich nehm kein regaine. zum einen wegen der oben beschriebenen kopfhautprobleme. dann auch, weil ich einfach von den nebenwirkungen abgeschreckt bin. weil ich nicht ewig so ein mittel nehmen will (und wenn man absetzt fallen die haare ja wieder raus...) zumal wir in ca 2 jahren auch kinder wollen. dann denk ich auch immer, dass es doch eine erklärung geben muss, eine ursache, die man beheben kann. wobei langsam zweifle ich daran, dass die noch gefunden wird:-(sorry für meinen niedergeschlagenen ton, aber das morgendliche kämmen war wieder ein kraus...

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [goldengold](#) on Sat, 07 Jan 2012 10:55:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen...

@kleine Wolke, hast du schon Ergebnisse bekommen (MRT, Magen)??? Ich lasse mir jetzt Anfang der Woche einen Termin für die Magenspiegelung geben und hoffe, dass es nicht so schlimm wird. Wie war es bei dir? Ich habe die Nummer mit dem Weizen auch in verdacht, da ich schon recht viel Getreide esse...Der Arzt hat dies jedoch bei der 1. Blutabnahme mit untersucht und hier ein negatives Ergebnis vorgefunden. Hmm...weiß nur nicht, wie genau das im Blutbild zu erkennen ist. Er hat noch irgendwas von Atemtests gefaselt - musstest du das auch machen?

Aufgrund des durch die Pille veränderten Hormonaushaltes (wie Marion beschrieben) hielt meine Gyn. den Hormonspiegel für unnütz und meinte, dass ich eine Pause von 6 Wochen einlegen müsste, um einen aussagekräftigen Wert zu bekommen, wodurch jedoch der gesamte Haushalt wieder durcheinander gebracht werden kann. Sie hat mir zu einem Pilenwechsel geraten (Lamuna->Maxim). Die neue Pille soll die männlichen Hormone leicht senken...Mal gucken. Zudem riet sie mir aus psychologischen Gründen, die Haare etwas zu kürzen, damit die ausfallende Haarmenge als nicht mehr so viel empfunden wird. Unabhängig von ihrer Aussage hatte ich genau am gleichen Tag noch einen Friseurtermin und habe sie nun gut 6,7 cm abgeschnitten. Fühlt sich insbesondere im Zopf besser an, da nicht mehr so ein starker Zug auf die Kopfhaut besteht. Zudem habe ich dort ein Shampoo und eine Ampullenkur von "la biosthetique" gekauft - war super teuer, hilft wahrscheinlich eh nicht, aber ich habe zumindest das Gefühl, was zu tun...! Und besser als mein vorheriges Shampoo ist es sicher. Naja, Die Hoffnung stirbt zuletzt...Die Friseurin meinte beim Kämmen aber auch, dass es wesentlich mehr Haare sind, als normal...Doofes Trichogramm

Regaine nehme ich übrigens auch nicht. Hatte es schon gekauft und nun wieder an eine unserer Mitarbeiterinnen verkauft, die es nutzt. Mich haben, wie euch auch, die ganzen Nebenwirkungen zu sehr abgeschreckt!

Gibt es sonst bei euch allen was Neues?

Liebe Grüße & ein schönes Wochenende!
golden

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Sat, 07 Jan 2012 13:34:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Golden!

Nein, ich habe leider noch kein Ergebnis, das bekomme ich erst in 2 Wochen. Aber mach dir keine Sorgen wegen der Magenspiegelung, es war wirklich ganz harmlos. Bekommst du eine Spritze? Ich hatte sone Schlaf-Spritze, weil ich ganz furchtbare Angst vor der Untersuchung hatte und damit bin ich dann einfach eingeschlummert und nach dem Aufwachen hatte ich nurnoch ein bisschen taubes Gefühl im Hals, was aber nach 30 Minuten schon wieder weg war. Wirklich nicht schlimm, hatte mich die Tage vorher schon ganz unnötig verrückt gemacht

Haare schneiden habe ich mir auch schon überlegt... aber ehrlich gesagt graust es mir vor dem Friseurbesuch, die rupfen immer so an den Haaren.

Achso, Atemtest... davon habe ich nur im Zusammenhang mit dem Helico Bakter gehört. Schätze das werden die bei der Magenspiegelung auch untersuchen. Die Atemtests sind nicht so zuverlässig wurde mir gesagt.

Ich habe mir Anfang der Woche das neue Shampoo von Plantur 21 gekauft, ich dachte das gäbe es nur für "39" Jahre, aber das ist jetzt scheinbar neu dazu gekommen und soll gegen dieses Telogene Effluvium wirken. Naja, ich wollte es einfach mal ausprobieren. Wie du schon gesagt hast, man will ja auch nichts unversucht lassen.

Ansonsten gibt es leider auch noch nichts neues bei mir

@Marion83

War deine MRT denn schlimm? Hast du da so Kontrastmittel gespritzt bekommen? Davor hab ich leider ziemlich bammel...

Ich würde aber an deiner Stelle echt mal da anrufen bei den Ärzten oder einfach vorbeigehen, damit sie dir die Ergebnisse von den Untersuchungen mitgeben und mit dir besprechen... einfach per Post ein Rezept schicken ist meiner Meinung nach keine Option :/

Dein Mann hat wirklich recht, was können wir denn dafür, ist ja nicht so als hätten wir das gewollt. Aber es ist nurnmal wirklich schwer damit umzugehen. Deine Bedenken wegen der Perücke kann ich gut verstehen, habe mir das auch schon überlegt. Aber die Teile sind ja auch wirklich teuer... Vermutlich würde ich mir eine Kopfbedeckung zulegen und halt erstmal

nur damit rumlaufen... es gibt da so Online-Shops, die Kopfbedeckungen für Chemo-Patienten verkaufen, die den Kopf komplett abdecken und auch recht hübsch aussehen. Glaube man kann da auch Haarteile anbringen, sodass es aussieht, als hätte man unter der Mütze Haare. Ist vllt grade im Winter keine soo schlechte Idee. Ich merke bei mir schon, dass es kälter am Kopf zieht als vorher. An und für sich bin ich übrigens auch kein Stirnband-Typ. Es macht mich langsam nur so wahnsinnig, dass ich die fiesen Fransen einfach nicht mehr ausfallen sehen möchte

Liebe Grüße,

KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Mr.Goodkat](#) on Sat, 07 Jan 2012 20:42:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würde sehr gerne auf Alles genauer eingehen und versuchen einige Dinge genauer bzw verständlicher zu erklären. Leider, fehlt mir dafür die Zeit.

@Mike: auf Deine Frage ob eine zu hohe Dosis an Vit. B12 Haarausfall verursachen kann. Nein, denn es werden alle wasserlöslichen Vit. vom Körper wieder ausgeschieden. NW können vorkommen, jedoch liegt das bei parenteralen (nicht über den Darm, also alles was intravenös, intramuskulär, subkutan oder sonst wie verabreicht wird, nur nicht über den Darm) verabreicht wird an Zusatzstoffen. Akne und Ausschlag z.B. Wir reden hier aber von Dosen von 1000-1500 Mikrogramm. Aber Paracelsus sagte schon: "Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist." Oh und für dich zur Info, habe hier im Forum oft lustige Diskussionen zum Thema Sägepalme gelesen. Die Stoffe in der Sägepalme hemmen nicht die Reduktion von Testosteron zu DHT sie blockieren die Andockstellen vom DHT, da sie dem DHT von der Oberflächenstruktur sehr ähnlich sind, aber haben halt nicht die Wirkung des DHT. Das nennt sich kompetitive Hemmung. hier ist die Menge des Antagonisten entscheidend

@kleineWolke: Keine Angst vorm MRT und dem Kontrastmittel, MRT Schädel dauert ca 30min und ist nur nervig laut. Aber nicht schlimm. könnte man sich Sparen wenn einfach Alle Hormonwerte vorliegen. Mach Dich bitte nicht so verrückt. Hatte auch mal Eins vor ein paar Jahren und es ist echt schlimm!! Ich hatte das Glück mir meine Bilder zusammen mit einem Kollegen aus der Radiologie anzuschauen und meinen Befund gleich zu bekommen. Das Kontrastmittel ist sehr gut verträglich, falls du überhaupt eins benötigst.

@Goldi: Ehrliche Antwort, zum Trichoscan oder was auch immer. Ich habe keine Ahnung ist ja auch völlig Wurst. Weil es zählt ja nur was du siehst. Bei so Sachen müsste man ja eigentlich auf dem ganzen Kopf testen und gucken was wie und wo und wächst. Dichte und Haardicke. Haare werden im laufe unseres Lebens so oder so weniger, keiner von uns wird nach der pubertät noch so viele Haare haben wie vorher. Aber sobald einem selber auffällt, dass mehr Haare als sonst das zeitliche segnen sollte man

mal schauen, was da im Argen liegt. Meine Hautärztin machte mich darauf aufmerksam, dass B12 Mangel auch sowas hervorrufen kann. Dies wird auch in Fachliteratur so beschrieben. Ich hoffe du hast bald deine Hormonwerte.

@Marion: Ursachen für einen Mangel können u.a. auch eine Gastritis Typ A und B sein Typ B wird durch Helicobacter pylori ausgelöst, wird immer bei ner Gastro getestet.

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [mike](#). on Sat, 07 Jan 2012 21:09:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Mr.Goodkat

Die Theorie mit Sägepalme kenne ich ... ist ähnlich wie die Theorien über Phytoestrogene .. Struktur ähnlich ... Andocken an Rezeptor möglich (streiten sich mit echten Hormonen um Plätze(Rezept.))... Wirkung (wesentlich) schwächer .. (ausser Rotklee .. ist dem echten "sehr" nahe) ...

Das Thema PES vor allem beschäftigte mich ... auch direkte Estradiolsenkung (Aromatasehemmer) beim Mann ... um Haarausfall in den Griff zu bekommen....

LG
Mike

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Mr.Goodkat](#) on Sat, 07 Jan 2012 23:08:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mike!

Nix zu danken! In dem Thema PES bin ich nicht leider nicht so bewandert. Dennoch kann ich sagen, dass Eingriffe in den Hormonhaushalt viele dinge nur noch schlimmer machen können. Der Körper hat immer die Eigenschaft sich anzupassen und versucht Probleme immer auszugleichen. Z.B. die Schilddrüse, fehlt dem Körper Jod, vergrößert sie sich um quasi die Filterfläche zu vergrößern, so das sie mehr von dem wenigen Jod, was im Blut zirkuliert rausfischen kann. Problem es bildet sich eine Struma (vergrößerte Schilddrüse) obwohl die Hormone davon erstmal unberührt bleiben. So ähnlich verhält es sich u.a. bei einem Mangel an Testo. Schau dir mal ältere Männer an. Ca. ab 40 bekommen viele eine Prostatavergrößerungen. Der Testo Wert im Blut sinkt im Laufe des Lebens und der Körper produziert mehr DHT u.a. in der Prostata. Da es ja biol. wesentlich aktiver ist. Die Haare fallen aus und Andere wachsen, ich sach nur. Augenbrauen, Ohren und Nase etc.... Versucht man jetzt den Wert zu senken, oder auch die weiblichen Hormone, kann so ein Schuß immer nach hinten losgehen. Leider. Ich wäre da vorsichtig.

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Tue, 10 Jan 2012 00:24:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mr. Goodkat!

Danke, ich versuche mal mich nicht verrückt zu machen.
Irgendwie wird es mir aber langsam zu bund - ich habe so viele komische Sachen im Moment, da kann ich mir garnicht vorstellen, dass das alles nur von den Mängeln kommen soll. Das macht mir richtig Angst. Habe jetzt seit gestern auch noch einen merkwürdigen Ausschlag im ganzen Gesicht bekommen, der total juckt und rau ist. Sieht total daneben aus, lauter kleine... naja nicht wirklich Pusteln, aber es sieht geschwollen aus und gerötet, wie unreine Haut
Kann das evtl von den Vitamin B12 Spritzen kommen? So langsam weiß ich wirklich nicht mehr weiter...

Liebe Grüße,
KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Mr.Goodkat](#) on Tue, 10 Jan 2012 16:16:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Wolke!

So wird es sein!! Hatte ich auch vom B12 ist auch in den NW so beschrieben. Zitat: Mögliche NW: Hauterscheinungen (Akne, sowie ekzematöse und urtikarielle Arzneimittelreaktionen) und Überempfindlichkeitsreaktionen) Es liegt nicht am B12 selber, sondern an den Konservierungsstoffen. Da ich mir das Zeug selber spritze, bin ich von 1000 mikrogramm i.m auf 500 mikrogramm s.c ca. alle 2 Wochen runter und hab jetzt keine Probleme mehr. Andere Ursache hierfür könnte sein, dass der Körper ja die ganze zeit auf "Sparflamme" läuft und jetzt wieder langsam in Schwung kommt. Die Zellen und besonders die aktiven (z.B. die der Talgdrüsen) wieder plötzlich gar nicht mehr was sie mit dem Überangebot an Sauerstoff anfangen sollen. Sprich bitte mit deinem Hausarzt drüber. Ggf ein anderes B12 (Anderer Hersteller) (wird aber, denke ich das selbe kommen) Dosis runter. Zur Initialbehandlung tgl. 0,1-1mg über 2 Wochen i.m. Ansonsten 5-6 Injektionen a 1mg in 2 wöchigen Abständen. Später 1mal im Monat 1mg, je nach Ursache. Ggf ist auch eine Orale aufnahme Möglich, dies hängt aber von den Ursachen ab. Folsäure und Eisen braucht der Körper auch in dieser Zeit. Dies kann aber oral erfolgen. Überdosieren braucht man da auch nicht. Es gibt da recht günstige kombi Sachen, mit Eisen und Metafolin (Folsäure)

vg

Mr. Goodkat

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [mike](#). on Tue, 10 Jan 2012 16:23:25 GMT

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

Ich substitutionierte Vitamin B12 oral ... Serumwerte stiegen auf 812 an (Ref 200-600) ... ist fraglich, ob die Zellen davon profitieren ..

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [Mr.Goodkat](#) on Tue, 10 Jan 2012 16:33:56 GMT

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

Hi Mike!

Ist nicht Schlimm, der Körper kann nur eine gewisse Menge verarbeiten. Der Rest wird einfach ausgeschieden. Hohe Mengen im Serum sind da egal. Normale Dosen reichen bei Dir völlig aus, solange du keine Aufnahmestörung hast.

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [KleineWolke](#) on Tue, 10 Jan 2012 17:48:02 GMT

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

Hallo zusammen,

ich war jetzt vorhin beim Hausarzt wegen dem Ausschlag- sieht furchtbar aus und juckt total, das ganze Gesicht ist voll. Außerdem habe ich an den Händen 4-5 kleine Pusteln bekommen, die bei Druck stechen.

Der HA meint ich soll jetzt erstmal keine Vit. B12 Spritzen mehr bekommen, das könnte eine Reaktion darauf sein. Dann meinte er aber, wenn das bis übermorgen nicht weg ist möchte er eine Blutabnahme machen und sich die Werte nochmal ansehen. Es könnte auch eine Autoimmunerkrankung sein. Das Erscheinungsbild würde wohl dafür sprechen, auch wenn das jucken unüblich wäre. Da aber bei mir auch auf Gastritis TypC getestet wird... Ach ich habe echt Panik. Leider waren die Ergebnisse der Histologie von der Magenspiegelung noch nicht da.

Habe jetzt Fenistil Antiallergikum und Salbe verordnet bekommen. Hoffe es hilft.

Das Vitamin B12 bekomme ich jetzt seit ca 2 Monaten, am Anfang 2 mal die Woche eine Ampulle gespritzt. Über Weihnachten und Neujahr dann ausgesetzt und letzte Woche wieder eine. Insgesamt hatte ich jetzt 7 bekommen. Kommt mir allerdings komisch vor, dass diese Reaktion erst jetzt auftaucht, falls es von den Konservierungsstoffen herrührt oder?

Liebe Grüße und euch noch einen schönen Abend!

KleineWolke

Edit:

Die Autoimmunerkrankung von der er gesprochen hatte war lupus erythematoses - hab das mal auf wikipedia nachgelesen - das klingt ganz ganz grauenhaft!

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Mr.Goodkat](#) on Tue, 10 Jan 2012 19:01:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Wolke!

Relax, wäre ja furchtbar, wenn jeder Ausschlag gleich Lupus wäre.
...und logo, kann sowas erst später kommen. Warum nicht.....wenn´s ja nicht sein könne, warum sollste dann das B12 nicht mehr bekommen?
Da gibt es leider keine Faustregel. Allergische Reaktionen können plötzlich, langsam oder durch jede menge andere Faktoren ausgelöst werden. Selbst, wenn´s Morgen noch nicht weg ist, heißt das nichts schlimmes. Keine Panik!!

VG

Goodkat

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Wed, 11 Jan 2012 15:09:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mr.Goodkat,

leider ist es bis jetzt trotz Tabletten und Salbe nicht mal besser geworden
Wenn es eine allergische Raktion auf das Vit.B12 wäre, hätte es ja aber schon besser werden müssen mit Antiallergika oder?

Liebe Grüße!

KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Mr.Goodkat](#) on Wed, 11 Jan 2012 22:44:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Wolke!

Wie schon gesagt, keine Panik, wenn´s nicht gleich weg ist. Es kann sein, dass deine Haut auf Sparflamme gearbeitet hat....jetzt nach 2 Monaten B12 Therapie kommt der Körper so langsam wieder in Schwung.

Einen B12 Mangel ausgleichen braucht Zeit, da ja erst wieder neues Blut gebildet werden muss. Bei einem B12 Mangel produziert der Körper viele nicht gut entwickelte Roteblutkörperchen. Viele, weil die die produziert werden nicht gut sind. Also Masse statt Klasse. Dafür benötigt er viel Eisen und Folsäure. Besonders wichtig ist B12 zudem für die Nerven.....die Haut hat sehr viele Nerven, da sie u.a. auch ein Sinnesorgan ist. Überleg mal, warum die Haut bei Aufregung rot wirdbesser durchblutet ok, ist klar, aber das ganze wird durch Nerven gesteuert. Aber u.a. natürlich auch durch das Immunsystem, welches gut in der Haut, als Grenze zur Außenwelt, ausgebildet ist. Ein Mückenstich ist mit Fenistil auch nicht am nächsten Tag weg. Zurück zum Blut. Roteblutkörperchen kurz RBC leben ca. 120 Tage (ca 4 Monate) und dein Ganzes Blut braucht halt noch länger, bis Alles a) erstmal wieder gute RBC's gebaut werden b) bis die schrottigen RBC's sterben und dann wieder durch gute ersetzt werden. Nach einer gewissen Zeit, wie lange, kann ich dir nicht sagen, da es ja je nach Mensch und Angebot der Baustoffe (B12 und Eisen u.a) verschieden ist, kommt es zu einer sog. Retikulozytenkrise. Das ist nix schlimmes sondern bedeutet nur ein starker Anstieg, der RBC's
So und jetzt kann halt wie oben schon angesprochen, folgendes passieren. Alles was bisher (und dazu zählt die Haut) nicht gut versorgt wurde "wie überreagieren" da plötzlich so viel da ist. Das sollte sich dann langsam Alles wieder regulieren und normal werden.
Mach dir nicht so nen Kopf , in der Ruhe liegt die Kraft. Es gibt auch Menschen, die bei mega Stress Durchfall oder Pickel bekommen. Darum ist das beste, was du jetzt tun kannst. Lenk dich etwas ab und mach was, was dir Spass macht und dich was abschalten lässt. So schwer das sein mag, es wird dir helfen, hat keine Nebenwirkungen und ist eigentlich umsonst.

VG

Goodkat

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Wed, 11 Jan 2012 23:42:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Goodkat,

auch wenn ich mir das alles so schwer vorstellen kann, weil es mir allgemein echt mies geht, werde ich mir deinen Rat zu Herzen nehmen und versuchen ein bisschen abzuschalten. Klingt auf jeden Fall sehr schlüssig, wie du das erklärst, das hilft
Morgen mal das Blut abnehmen und auf das Ergebnis warten. Habe ja so den leisen Verdacht, dass mein Arzt wieder schreien wird, dass die Eisen-Werte (und nun vermutlich auch B12) viel zu hoch sind und die Behandlung abgebrochen werden muss. Naja auf der anderen Seite hatte er glaub ich letztes mal den entleerten Speicher übersehen. Mal abwarten, ich werde berichten.

Vielen Dank für deine Mühen und uns allen zusammen eine gute Nacht!

KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [Mr.Goodkat](#) on Sat, 14 Jan 2012 11:28:55 GMT

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

Hi Wolke,

Versuch es einfach mal und schreib bitte, ob es auch besser geworden ist.

vg

Goodkat

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [KleineWolke](#) on Sat, 14 Jan 2012 15:50:59 GMT

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

Hallo Goodkat!

Warte jetzt auf die Blutergebnisse. Der Ausschlag ist ein wenig besser geworden, allerdings immernoch vorhanden und sehr rau. Die Dermatologin meinte das würde durch Stress ausgelöst werden und gab mir eine Salbe mit. Also mal abwarten.

Jetzt habe ich allerdings seit 2 Tage starke Schmerzen in beiden Waden... es hört und hört nicht auf mal abwarten.. fühlt sich an wie ein Muskelkater, ist auf den Zehenspitzen besonders schlimm. Habe eigentlich keinen Sport gemacht, musste nur zum Bus rennen am Tag vorher, aber ich bezweifle, dass das davon kommt.

Die Ergebnisse der Magenspiegelung waren endlich da - es wurde Helicobakter festgestellt. Werde dann eine Antibiotika-Therapie anfangen, sobald der andere Kram wieder besser ist.

Liebe Grüße,

KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [Mr.Goodkat](#) on Sat, 14 Jan 2012 23:49:20 GMT

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

Hi Wolke!!

Siehste, keine Panik! Das größte Problem am B12 Mangel ist eigentlich nicht der durch die Anämie verursachte Haarausfall und die anderen Anämie bedingten Probleme. Sondern die Nerven, ein B12 Mangel kann sehr auf die Psyche gehen und sog. Polyneuropathien (Nervenstörungen) auslösen. Dinge wie kribbeln in den Beinen, Muskelzucken, Schmerzen und schnell eingeschlafene Gliedmaßen, usw. Also recht merkwürdige Erscheinungen. Dies sollte aber mit einer B12 Therapie wieder besser werden und verschwinden. Im schlimmsten Fall ist hier in Verbindung mit einem Folsäuremangel eine Funikuläre Myelose, was einer die Multiple Sklerose von de Symptomen sehr nahe kommt. Darum sollte man den B12 Mangel auch auf jeden fall Therapieren! Bevor es aber soweit kommt, hat man schon echt starke Probleme, bis

hin zu Lähmungen und wer spätestens da nicht zum Arzt geht, kann das Pech haben, dass es nicht mehr besser wird. Aber keine Angst, soweit wird es bei dir ganz sicher nicht kommen, da deine Therapie schon läuft. Aber, achte mal drauf, wie du dich im Moment verhältst und ob du schon immer so warst. Ich meine, dass du vielleicht schneller genervt bist ungeduldig, Depris oder aufbrausend. Klar, können dies auch ganz natürliche Charaktereigenschaften sein, aber da ein B12 Mangel starke Psychische Probleme machen kann. Dadurch mehr Stress. Heute Therapiert man auch häufig u.a. Psychische Probleme, wie Depris mit B12. Das wird Alles wieder gut!!!

Ok, ein Helicobacter pylori! Das ist schon mal gut, weil den kann man wieder los werden und das sollte man auch! Er löst eine Typ B Gastritis aus (Magenschleimentzündung) und das ist u.a. eine Ursache für einen B12 Mangel. Aber auch andere Nährstoffe werden schlechter aufgenommen. Je früher du mit einer Therapie anfängst, desto besser. Schieb es bitte nicht auf die lange Bank. Weil, Helicobacter weg = Gastritis weg = B12 Mangel weg = keine Spritzen mehr = Alles wird gut!! Die Schmerzen in den Beinen können (mööööglich) davon kommen....aber keine Sorge, das geht Alles wieder weg und wird besser. Je nach dem wie stark die Gastritis ist können auch viele andere Probleme dadurch verstärkt oder ausgelöst werden. Es ist halt oft ein kleiner Teufelskreis. Stress schwächt das Immunsystem....und er Helicobacter kann sich vermehren (kann jahrelang auch einfach so im Magen leben und keine Probleme machen) und Probleme wie B12 Mangel verursachen, der auch wieder mehr Stress (siehe dein Befinden) machen kann. Denk drann, ne Entzündung im Körper ist nie gut. Wie schon geschrieben, versuche dich etwas zu entspannen und Trink vielleicht noch Tee´s, die für den Magen gut sind. Die Therapie musste aber mit deinem Hausarzt klären.

Gute Besserung!

vg

Mr. Goodkat

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Fri, 27 Jan 2012 23:07:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen!

Leider gibt es bei mir im Moment nicht so viele Neuigkeiten, die Haare fallen nach wie vor wie verrückt

Mr. Goodkat - ich werde die Behandlung innerhalb der nächsten 2 Wochen anfangen und hoffe, dass dann wenigstens der Übelkeit verschwindet.

Ich bin letztens auf einen Bericht zu Vitamin B12 Mangel gestoßen:

http://www.ein-langes-leben.de/index.php?option=com_content&view=article&id=47

Da mein HA beim letzten Besuch meinte die Blutergebnisse von letztem Mal wären wohl soweit in Ordnung, nur Eisen wäre wieder zu hoch (das hatte ich ja schonmal, erst zu niedrig, inkl.

Speicher entleert, dann viel zu hoch, 3 Wochen später wieder die Speicher geleert und jetzt wieder das! Wie kann denn sowas sein?) und ich sollte jetzt keine Tabletten mehr einnehmen. Mir kommt das alles sehr komisch vor.

Naja, deshalb frage ich mich jetzt, ob ich nicht mal nach diesem Test zur Methyl-Malonsäure-Konzentration im Blut fragen sollte, wegen dieser Menge des überhaupt verfügbaren B12?

Die Waden sind übrigens wieder okay, hat noch 3 Tage gedauert, dann wurde es besser.

Wie ist es eigentlich bei euch anderen gelaufen bisher?

Verwirrte, aber liebe Grüße,

KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [KleineWolke](#) on Sat, 04 Feb 2012 10:01:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen!

Ist von euch noch jemand aktiv? Ist es bei euch besser geworden?

Bekomme grade wieder die Krise, es ist jetzt nochmal viel schlimmer geworden die letzten Wochen, ich kann die Haare wirklich ganz ganz leicht ausziehen und die feinen, die nachkommen sind sehr sehr hell - das wirkt für mich so, als würden sich da garkeine richtigen kräftigen Haare mehr entwickeln

Vorne an der Stirne wird das schon langsam wirklich kahl
Das macht mir echt Angst.

Die Ärztin hat mir heute gesagt, dass sie mit ihrem Latein wohl langsam am Ende ist. Habe mein MRT ja in ein paar Wochen, aber sie ist sich ziemlich sicher, dass ich da nichts zu befürchten habe - woher kommt das denn sonst? Ich weiß einfach nicht mehr weiter

Traurige Grüße,

KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [Mr.Goodkat](#) on Mon, 13 Feb 2012 23:08:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Wolke!

Das hört sich ja nicht so toll an. Sag mal nimmst du die Pille?

Ich bin fest davon überzeugt, dass je mehr Stress du die selber machst, um so schlimmer wird es. Ist bei mir so.

Versuch mal Sitosterin <http://de.wikipedia.org/wiki/%CE%92-Sitosterin>

Vielleicht hilft es dir. Ich drücke dir ganz fest die Daumen.

vg

Goodkat

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [KleineWolke](#) on Wed, 22 Feb 2012 13:13:08 GMT

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

Hi Mr. Goodkat

Ja, nehme ich. War jetzt nochmal bei meiner Frauenärztin und sie meinte die Ärzte hätten bei mir bisher vergessen auf Biotin Mangel zu achten. Eisen und Zink und Vit. B12 würde wohl nichts nützen, wenn Biotin nicht ausreichend vorhanden wäre. Hormonell ist da nichts zu verbessern.

Werde meine Hausärztin da mal drauf ansprechen.

Dann war ich beim Orthopäden. Hat nochmal Röntgen-Aufnahmen gemacht und es hat sich herausgestellt, dass meine Halswirbelsäule nicht leicht gebogen, sondern gerade und eher in die andere Richtung gebogen ist. Haha. Er meint da kann man wohl wenig dran machen, aber daher würde der Tinnitus kommen. Die Nervenschmerzen aber nicht. Haarausfall natürlich auch nicht.

Zu guter Letzt hatte ich dann die MRT - der Arzt sagte mir es sei nichts auffällig gewesen. Die Untersuchung wurde ohne Kontrastmittel durchgeführt, da die das dort wohl immer so machen und nur dann welches spritzen, wenn etwas auffällig wäre. Ich solle mal auf Borroleose untersuchen lassen. Jetzt habe ich da so meine Bedenken, nicht dass so etwas übersehen wurde, das mit KM vllt gesehen hätte werden können. Hm :/

Bin natürlich froh, dass zumindest so nichts auffällig war. Und die Untersuchung rum ist.

Naja, bisher ist leider immernoch nichts rausgekommen, dass den Haarausfall und oder die Nervenschmerzen erklären würde.

Werde dann nochmal einen Termin bei einem anderen Dermatologen ausmachen um eine 2. Meinung einzuholen. Und einen neuen bei der Neurologin um die Kopf-Bilder nochmal begutachten zu lassen.

Und einen bei der Hausärztin um Borroleose und Biotin abklären zu lassen. Biotin klang eigentlich recht schlüssig wie es mir erklärt wurde, aber ich finde es seltsam, dass mir davon bisher noch nichts gesagt wurde. Soo viele Termine. Achja.

Hilft dir denn Sitosterin?

Liebe Grüße,

KleineWolke

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25
Posted by [mike.](#) on Wed, 22 Feb 2012 13:22:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)
