
Subject: Kreisrunder Haarausfall: Zwiebeln / Simva
Posted by [Heidrun](#) on Tue, 14 Jan 2020 03:00:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frau, 65 Jahre.

Freitagabend Schock: eine etwa tischtennisgroße kahle Stelle am Kopf. Samstag der nächste Schock: eine zweite tischtennisgroße kahle Stelle. Sonntag Schock Numero 3: die dritte Stelle gleiche Größe.

Mist, meine Hausärztin in Urlaub, also Montag zum vertretenden Arzt: Ich bekomme MomeGalen Lösung verschrieben. Wirkung: die kahlen Stellen werden größer, die Haare um die kahlen Stellen herum verursachen einen leichten Schmerz beim Bewegen.

Meine Hausärztin endlich wieder da, Überweisung zum Hautarzt: Zink, Selen und Salbe BetaGalen. Resultat: die kahlen Stellen vergrößern sich, zwei kahle Stellen kommen dazu, halbe Glatze. Die Salbe ist eklig, hauchdünn aufgetragen verteilt sie sich dennoch über den ganzen Kopf und auf noch vorhandene Haare - alles schmierig, fettig - darf nirgends mit dem Kopf rankommen. Ich ekle mich kaputt. Zum Ekel kommt, dass ich mich massiv einigele, das Haus kaum noch verlasse, alle sozialen Kontakte meide.

Schilddrüsenszintigraphie: Schilddrüse vergrößert, kann aber nicht die Ursache sein.

Radikale Entscheidung zum Entsetzen meiner Friseurin: Haare abrasieren auf 1 cm.

Nach vier Wochen BetaGalen setze ich die Salbe wegen Sinnlosigkeit, bzw. steter Verschlimmerung, ab. Abends beim Einschlafen gehe ich gedanklich mein Wissen über Heilpflanzen durch und komme auf die Zwiebel. Zwiebeln haben Antioxidantien, reichlich Mineralstoffe, entzündungshemmend. Probiere zunächst mit weißen Zwiebeln, wechsle dann zu den roten Zwiebeln.

Zwiebel in Scheiben schneiden, Kopf damit einreiben. Wohltat: kein fetttriefender Kopf, angenehme Kühle, Spannung der Kopfhaut lässt nach und der leichte Bewegungsschmerz der noch vorhandenen Haare. Und der Haarausfall ist gestoppt. Aber es wachsen keine neuen Haare.

Gehe nun alles durch, was den Haarausfall eventuell begünstigen könnte. Finde eine uralte Studie (1996), wo Simvastatin mit Haarausfall in Verbindung gebracht wird. Von dem Zeug schlucke ich seit einem Jahr täglich 80 mg auf Anordnung der Kardiologin. Eigentlich viel zu hoch dosiert, 40 mg sind die übliche Tagesdosis. Ich bin, bis auf den Bluthochdruck, kein Risikopatient. Nun fällt mir auch auf, dass sich in den letzten Monaten meine Ernährungsgewohnheiten geändert haben. Ich aß früher sehr viel Fisch, Käse und selten Fleisch oder Wurst. Seit circa einem halben Jahr hatte ich aber ständig Appetit auf Fleisch und Wurst.

Wie kann das sein? Ich hatte mich immer cholesterinarm ernährt, ohne jedoch darauf zu achten, plötzlich ein ständiges Verlangen nach cholesterinreicher Kost und gleichzeitige Einnahme eines Cholesterinsenkers.

Die Hysterie um das „böse“ Cholesterin stelle ich in Frage, denn jede Zelle benötigt das LDL-Cholesterin, also kann es ja wohl kaum so böse sein. Setze das Simva in Eigenregie ab.

Die ersten zwei Wochen passiert nix, dann ist der Körper entgiftet und die Haare beginnen zu wachsen. Weiß, hauchdünn, aber sie wachsen, wenn auch sehr langsam.

Inzwischen habe ich meiner Hausärztin gesteckt, dass ich Simva abgesetzt habe. Sie akzeptierte meine Entscheidung, meinte nur, dass ein erhöhter Cholesterinwert für mich weniger belastend sei als eine Glatze.

Anfangs rieb ich mehrmals am Tag den Kopf mit roten Zwiebelscheiben ein, inzwischen nur noch abends. Der Geruch verfliegt sehr schnell, außer wenn ich Haare wasche. Dann steigt ein Zwiebelgestank auf, das es mir fast den Magen umdreht. Das ist mir so egal.

Hatte mir auch Zwiebelsaft in der Apotheke bestellt. Er ist mir zu scharf und riecht zu unangenehm. Von Wirkung und Preis ist meine tägliche rote Zwiebel das Beste.

Ernährungsmäßig mag ich wieder Fisch, Quark, Käse. Nach dem Absetzen von Simva hatte ich etwa zehn Tage später einen richtigen Widerwillen gegen Fleisch und Wurst. Inzwischen hat sich meine Ernährung normalisiert. Außerdem sind nun auf meiner Speisekarte abends Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne. Walnüsse senken beispielsweise Cholesterin. Mit meinen Cholesterinwerten kann ich ganz gut leben, denn meine Werte wären vor 20 Jahren im Normbereich gewesen. Erst durch die Pharma- und Lebensmittelindustrie, die gute Geschäfte mit der Cholesterinhysterie machen, wurden die Normwerte soweit gesenkt, dass meine derzeitigen Werte als krank gelten.

Was habe ich durch den Haarausfall gelernt: seinem Gefühl folgen, immer informieren, nicht jedem Arzt glauben, kritisch hinterfragen und den Kardiologen wechseln.

Meine große Hoffnung: bald wieder das Haus ohne Mütze verlassen zu können. :cry:

Subject: Aw: Kreisrunder Haarausfall: Zwiebeln / Simva
Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 14 Jan 2020 06:40:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Heidrun für den ausführlichen Bericht.
Hat sich dein Haarstatus durch deine Maßnahmen wenigstens etwas verbessert?
Seit wie lange wütet der HA bei dir?
Kannst du vielleicht noch etwas mit Haarpulver kaschieren?

Subject: Aw: Kreisrunder Haarausfall: Zwiebeln / Simva
Posted by [Heidrun](#) on Tue, 14 Jan 2020 14:00:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit Ende September. Bis etwa Mitte November verplempert mit cortisonhaltigen Präparaten, dann Zwiebel und Absetzung von Simva. Seit Anfang Dezember Haarwuchs. Jetzt ist die optisch schlimmste Stelle, die bis fast zur Stirn ging, zu, sogar inzwischen mit teilweise pigmentierten und kräftigem Haar. Die zwei größten Stellen am Oberkopf, sind inzwischen klar durch einen Haarsteg getrennt und mit weißen dünnem Haar oder Flaum stark eingegrenzt. Die Stelle am Hinterkopf ist auf 1-Cent-Größe geschrumpft. Die kahle Stelle an der rechten Seite ist zu, da fangen die Haare auch an, sich wieder farblich anzupassen. Blöde ist, dass die winzigen Haare in der Mitte der beiden größten Stellen immer wieder ausfallen, das wird noch dauern, bis es zugewachsen ist. Werde demnächst die Haare wieder auf 1 cm kürzen lassen, damit die Problemzonen mehr Licht bekommen und besser mit der Zwiebel erreicht werden. Außerdem ist meine derzeitige "Frisur" ähnlich wie beim Rosettenmeerschweinchen. Und sieht auch ziemlich blöd aus mit meinem zweifarbigen Kopf.

Ich sollte vielleicht auch bemerken, dass ich schon immer extrem feines Haar hatte, allerdings dichten Haarwuchs. Da ich nie die Haare färbte, auch keine Dauerwellen, waren meine Haare trotz ihrer Feinheit gesund und ausgesprochen belastbar. Der kreisrunde Haarausfall war daher ein absoluter Schock. Mit so etwas hätte ich nie gerechnet.

Dazu kommt, dass ich mich vor ausgefallenen Haaren grundsätzlich extrem ekle, ein Andenken aus meiner Krankenpflegeausbildung. Ich arbeitete als Pflegeschülerin in den 1970er Jahren auf einer Krebsstation - dazumal dort verheerende Zustände. Morgens beim Bettenmachen buschelweise die Haare auf den Kopfkissen - der gesamte Horror dieser Station, wo die Leute menschenunwürdig an ihrer Chemo oder Bestrahlung wie Ratten krepitierten, manifestierte sich bei mir als Ekel vor ausgefallenen Haaren, was die psychische Situation meines eigenen Haarausfalles nicht gerade verringerte.

Bei meiner Hausärztin lästere ich, dass ich inzwischen jedes einzelne Haar mit Vor- und Nachnamen kenne und für jedes nachwachsene winzige Haar, dass wieder ausfällt, einen weißen Sarg zimmere.
