
Subject: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt

Posted by [SteffiKa](#) on Thu, 16 Nov 2023 19:03:14 GMT

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

Hallo zusammen,

ich habe eine Zeit hier mitgelesen, habe gehofft hier Tips zu finden und bin überrascht, wie viel Wissen hier zusammenkommt. Daher auch jetzt mein Posting, weil ich auf Tips und Ideen hoffe.

Ich leide wie wohl alle hier unter starkem Haarausfall. Meiner tritt irgendwie in kurzen und noch kürzer werdenden Perioden auf. In den Spitzenzeiten verliere ich bis zu 400 Haare pro Tag. Ich zähle sie sehr akribisch und führe seit längerem ein "Tagebuch" über Ereignisse und versuche ein Muster zu erkennen, was mir aber nicht gelingt. Zu dem er meines Haarausfalls habe ich eine Datei angehängt, in die ich seit Anfang Mai diesen Jahres nahezu jedes gezählte Haar eintrage.

Ich bin inzwischen fast 47 Jahre, hatte in der Vergangenheit seit der Jugend immer mal kürzere Phasen von Haarausfall, die sich meist innerhalb weniger Wochen wieder gelegt haben. Eine Ursache hierfür konnte ich nie wirklich finden. Ich schiebe es auf Hormone bzw verschiedene Pillen, die ich in den Jahren so probiert habe. Ich habe jahrelang Yasmin/Petibelle (Drospirenon/Östrogen) genommen und bin damit sehr gut zurecht gekommen. Übrigens im Ggs zu anderen Pillen, mit denen ich verschiedene Probleme hatte, u.a. eben den Haarausfall.

Ich hatte wegen KiWu die Yasmin mit Ende 39 abgesetzt, hatte schnell einen regelmäßigen Zyklus, bin schwanger geworden und habe 2 Monate nach Entbindung wieder mit der Yasmin fortgesetzt. Alles super. 4 Jahre später hatte ich aufgrund von gesundheitlichen Problemen eine Hysterektomie. Meine Gynäkologin wollte mir deswegen, und weil ich inzwischen fast 45 war, die Yasmin nicht mehr verschreiben und gab mir Dienogest mono. Ich hatte wahnsinnige Wechseljahrsbeschwerden. Bin dann nach etwa 2 Monaten auf ein anderes Präparat umgestiegen. Immernoch starke Wechseljahrsbeschwerden. In dieser Zeit wurde der Haarausfall richtig schlimm und ich wechselte wieder auf ein Dienogest/Östrogen haltiges Präparat. Anstatt einer Verbesserung wurde der Haarausfall noch schlimmer. Mein Gyn meinte, von der Pille käme es nicht, weil die ja gegen Haarausfall wäre. Auf meinen Wunsch hin zu Wechseln bekam ich Belara (Chlormadinon haltig). Nach 3 Monaten ging es tatsächlich besser, ich war super happy, nur: nach 6-7 Monaten ging es wieder los. Ich verlor 200 Haare täglich im Durchschnitt und bekam schlimme Migräne. Ein kurzer weiterer Versuch mit der Yasmin, die früher gut vertrug, endete mit Migräne und Absetzen. Jetzt, seit

etwa 6 Monaten,
bekomme ich als Hormonersatztherapie transdermal Östrogen plus Progesteron oral. Momentan ist der Haarausfall schlimmer als je zuvor (150-300 Haare/Tag - in den Spitzen bis fast 400 Haare). Ich bin panisch und depressiv. Dass ich überhaupt noch Haare auf dem Kopf hab, liegt an meiner sehr guten Ausgangssituation früher mit dichtem Haar. Allerdings hab ich inzwischen fast die Hälfte an Volumen verloren. Vor allem an den Seiten, die sehr licht sind. Ich habe laut Hautärztin diffusen Haarausfall, kein klassisches weibliches Haarausfallmuster, ich verliere die Haare über den ganzen Kopf verteilt. In den Konturen miniaturisieren die Haare anscheinend. Aber auch Haare, die nach vorherigen Haarausfall-schüben nachgewachsen sind, verliere ich vorzeitig. Ich habe viele Haare in der Bürste, die gerade mal 10-15cm lang sind, bei sonst (noch) langem Haar. Werde ich demnächst kürzen lassen müssen.

Der Haaraus kommt und geht, und kommt wieder mit voller Wucht, usw... Mein letztes Jahr sah so aus: Ich hatte im November letzten Jahres einen Schub, der bis zum Pillenwechsel (plus 3 Monate) anhielt, im Frühjahr wieder fast völlig verschwand, dann im Mai mit voller Wucht zurück kam. Seit dem habe ich 3 weitere kürzere, aber heftige Schübe gehabt, jeweils von Anfang bis Ende eine Schubs vergehen etwa 4-10 Wochen. Jetzt bin ich gerade wieder in einem Peak mit extrem viel Haarverlust. Im letzten Jahr habe ich knapp 40.000 Haare verloren. Ich weiß nicht mehr weiter. Abgeklärt wurde über den Hautarzt ein Haarausfallprofil. Teils allerdings noch unter der Pille. Die Eisenstoffwechsel-diagnostik war immer unauffällig. Ebenso wie die Schilddrüse. Keine Mängel bis auf ganz leicht Vit. D, das ich jetzt substituieren. Ich habe keine erhöhten männlichen Hormone, habe vom Typ her auch nie Pickel gehabt, immer zu trockene Haut, aber rein. Die Haare waren früher immer voll, auch wenn ich zwischendurch eben mal Haarausfall hatte. Ich hatte nie Probleme mit meiner Periode oder ähnliches. Ich bin schlank und sportlich. Wenn der Haarausfall lediglich an den Wechseljahren liegen würde, müsste doch Östrogen oder eine der Pillen helfen. Mein Gynäkologe macht nächste Woche nochmal einen großen Hormonstatus. Diesmal macht es auch Sinn, denn mit Pille wie früher kam logischerweise immer zumindest bei Östrogen und SHBG Murks dabei raus. Was ich nehme: EICranell, 2% Minox, Nahrungsergänzung für die Haare (Pantovigar) und Frauenvitamine, Vit. D zusätzlich, gelegentlich Magnesium und Calcium für die Muskeln und Knochen. Seit 4 Wochen nehmen ich niedrig dosiert Mirtazapin (Antidepressivum), weil ich mehrmals mit Panikattacke im Bad zusammengebrochen bin. So weit ist es schon. Ich weiß mir keinen Rat, woher das ständige Auf- und Ab kommt. Ich kann mich kaum noch freuen, wenn der Haarausfall sich mal halbwegs normalisiert, weil ich weiß, er wird nach sehr kurzer Zeit mit voller

Wucht zurück kommen und ich weiß nicht wieso. Als wenn irgendwelche Noxen auf mich einwirken würden. Ich nehme nicht mal mehr zur Akutbehandlung von Kopfschmerzen Schmerzmittel wie Ibuprofen, weil ja auch Analgetika Haarausfall machen können. Aktuell habe ich Corona und panische Angst, dass ich dadurch den ohnehin gebliebenen Rest Haare verliere. Ich habe durch das Minox(?) oder auch "einfach so" durch normales Nachwachsen immer tonnenweise Babyhaare auf dem Kopf, die mir aber nicht wirklich was nützen, weil sie an anderer Stelle eben wieder ausfallen. Ich habe Haare in allen Längen auf dem Kopf. Die längsten sind noch 50cm lang. Durch das synchrone Ausfallen und entsprechendes Nachwachsen sehe ich strubbelig und ungepflegt aus. Ich fühle mich hässlich. Und keiner will mich verstehen, jeder ist ratlos. Auch die Ärzte. (Sorry für das Gejammer). Hat jemand von euch schon mal so ein Haarausfallmuster erlebt und ist dahinter gekommen, woran das gelegen hat? Mir kann kein Arzt was dazu sagen. Ich warte jetzt noch mal die weitere Blutabnahme ab (wo wieder nichts zu sehen sein wird) und starte nächsten Monat noch eine Plasmatherapie (Microneedling). Danach bin ich mit meinen Ideen durch.

Vielen Dank an alle, die sich durch diesen ellenlangen Text gequält haben und schicke liebe Grüße,
SteffiKa

File Attachments

1) [Haarausfall.pdf](#), downloaded 107 times

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt

Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 17 Nov 2023 00:24:28 GMT

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

Welches Neuroleptika und wie lange hast Du es genommen :?:

Ich frag nur, weil ich auch mal ein Neuroleptika Desaster hatte...

Ich möchte und darf Dir keinen medizinischen Rat geben, doch lies doch mal über 5-HTP nach

(rein wegen der Psyche). Ist kein verschreibungspflichtiges Medikament.

Ig,
Ocean

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 17 Nov 2023 03:02:53 GMT

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

Teste deinen Kupfer wert. Zahlen musst du das selbst beim Arzt.
Mach unbedingt.

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 18 Nov 2023 02:08:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sind hier alle eingeschlafen?
Hilft bitte der SteffiKa.
Es gibt sicher Leute, die ihr mehr sagen können, was bei ihr evtl. schief läuft.

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt
Posted by [SteffiKa](#) on Sat, 18 Nov 2023 14:27:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, das ist lieb von Dir.

Nachdem ich hier ein bisschen rumgestöbert habe, fand ich an mehreren Stellen, dass Minoxidil mehrere Sheddingwellen verursachen kann. Was bedeutet an dieser Stelle "mehrere" und in welchen Abständen folgen die aufeinander? Ich gehe momentan jeder Spur nach und überlege krampfhaft, was diese heftigen Schübe auslösen könnte.

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt
Posted by [SteffiKa](#) on Sat, 18 Nov 2023 14:34:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso, vergessen: Bzgl des Neuroleptikums, nach dem Du gefragt hast. Das ist ein Antidepressivum. Ich nehme Mirtazapin, aber erst seit 3 oder 4 Wochen, da die Panikattacken immer schlimmer wurden. Jeder kennt das vermutlich, der in einem akuten Schub ist und so viele Haare abwirft. Jeder Gang an die Bürste und jedes Waschen ist der Horror. Ich hab darüber eine Angststörung entwickelt. Da ich aber das Mirtazapin erst so kurz nehme, hat das keinen Einfluss auf meinen jetzigen Status.

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt
Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 18 Nov 2023 17:13:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo SteffiKa

Danke für Deine offene Antwort. Ich leide auch an einer Panik und vor allem Angststörung. Kann Dich sehr gut verstehen.
Auf dem Gebiet der Haare kann ich Dir leider nicht weiterhelfen, da ich mich bei weiblichem Haarausfall nicht auskenne.

Noch 2 Anreize:

- Ich denke, wenn Du einfach "loslassen" könntest, und die Haare nicht mehr zu so einem zentralen Punkt in Deinem Leben machen würdest, wäre das sicherlich von Vorteil. Ich weiss, dass scheint fast unmöglich.

Durch den Stress und die Angst, den Du Dir machst, tust Du Deinen Haaren nichts Gutes. Zellen auf der Kopfhaut, die diesem Stress ausgesetzt sind, setzen Neurotransmitter frei, darunter auch Substanz P. Sie lösen dann einen akuten Entzündungsreiz aus. Ein entzündungsfördernder Stoff, TNF-a, wird freigesetzt. Er hemmt den Haarzyklus: Das Haar tritt dann plötzlich und vorzeitig in die Telogenphase ein.

Vielleicht schaffst Du es irgendwie, das Haartheme "lockerer" zu nehmen.

Als meine Mutter Krebs hatte, da war sie von Anfang an guter Dinge. Sie nahm es einfach an. Das hat mich fasziniert. Ich wäre vor Grübeleien und Selbstmitleid und Nachforschungen fast gestorben. Doch sie lebte ihr Leben einfach easy weiter so gut es ging.

Es klingt fies: Aber es interessiert sich niemand für Deine Haare, nur Du selbst. Natürlich, da man ja nur das eine Leben hat (vermutlich, who knows), will man natürlich dieses Leben als attraktiver Mensch mit schönen Haaren leben. Schöne Haare. Das ist so verlockend. Und kann zu einer grossen Falle werden.

- Und: Warst Du schon einmal bei einem auf Haare spezialisierten Dermatologen? In der Schweiz gibt es den Professor Trüeb. Pilo mag ihn nicht (: Ich war da mal vor einigen Jahren. Gebracht hat es mir nicht viel, ich wusste schon alles vor allem aus diesem Forum.

Vielleicht findest Du so einen Spezialisten in Deinem Umfeld. Schaden kann's sicherlich nicht.

Werde zu einem Kind. Beobachte. Gehe spielerisch mit der Sache um. Lass Dich nicht brechen. Bleib formbar, offen, elastisch, gelassen und nimm es so, wie es eben kommt. Bleib am Ball. Aber versuch trotzdem, etwas lockerer zu lassen.

Ich hoffe immer noch, dass Dir hier noch einige mehr schreiben werden, welche sich mit der Thematik an sich auskennen.

Ig,
Ocean

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt

Posted by [SteffiKa](#) on Sat, 18 Nov 2023 18:31:40 GMT

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

Hi Oceanboy,

ich weiß, dass das Problem auf meiner Seite und vor allem in meinem Kopf existiert. Im Gegensatz zu vielen anderen

Frauen hier habe ich ja noch relativ dichtes Haar, dadurch, dass ja auch ständig wieder Haare aus den einzelnen Schüben

nachwachsen. Ich nerve auch meine Umwelt damit, vor allem vermutlich meinen Mann, der hilflos daneben steht.

Dass mich das so fertig macht, liegt vermutlich daran, dass das Thema "Kontrolle" bzw. "Kontrollverlust" mein Angstgegner ist. Das, was mir gerade "passiert" entzieht sich meines Zutuns. Und weil ich nicht verstehe, woher das Problem rührt, weiß ich nicht, was ich dagegen tun soll. Das trifft bei mir auf eine Persönlichkeit, die damit sehr schlecht umgehen kann. Ich bin Naturwissenschaftlerin und ich bin es gewohnt, dass alles in der Welt eine Ursache hat. Man kann sich den meisten Dingen der Welt rational nähern und eine Lösung entwickeln, wenn man nur genügend Informationen über die "Dinge" erhält. Hier an dieser Stelle scheitere ich gerade. Ich bin pausenlos damit beschäftigt. Vom Grübeln und Abwägen platzt mir der Kopf. Ich hatte oft schon Situationen im Leben, die wirklich schlimm waren. Die haben mich aber weniger aus der Bahn geworfen, weil das Kontrollthema dabei eben weniger eine Rolle gespielt hat. Naja. Jetzt, wo ich das Mirtazapin nehme, geht es mir tatsächlich viel besser. Ich habe gestern wieder fast 400 Haare aus meiner Bürste gezogen (Waschtag). Ohne Mirtazapin wäre ich vermutlich wieder mit einer manifesten Panik zusammengebrochen. Das Mirtazapin ist insofern gut, als dass es mich eben gelassener macht, den Stress deutlich reduziert und ich rationaler und weniger impulsiv agiere. Ich weiß ja auch, dass Stress alles nur noch schlimmer macht, - zumindest nicht besser. Daher nehme ich das Antidepressivum als Teil einer Lebensphase eben gerne an.

Ich habe morgen einen Termin beim Gyn zur Blutabnahme (Hormonprofil). Ich werde mit ihm besprechen, dass ich gerne nochmal versuchsweise Drospirenon nehmen möchte. Diesmal aber ohne EE, sondern mit dem transdermalen Östrogen. Drospirenon ist ein Spirolonacton-Analogon und hat unter den Gestagenen eine Sonderrolle, weil es hier kein negativ-Feedback auf SHBG gibt (wie beispielsweise bei CPA).

"Drospirenon verfügt über eine antiandrogene Wirkung, die etwas stärker als bei Chlormadinonacetat und leicht schwächer als bei Dienogest ausgeprägt ist. Des Weiteren antagonisiert Drospirenon, im Gegensatz zu den meisten 19-Nortestosteron-Derivaten, nicht den estrogeninduzierten Anstieg der Serumspiegel des Sexualhormon-bindenden Globulins (SHBG). Die damit einhergehende vermehrte Bindung freier Androgene an das SHBG bleibt somit erhalten. Das heißt, der Serumspiegel der freien Androgene wird gesenkt und damit auch die Konzentration freier Androgene am Rezeptor von Haut und Hautanhangsorganen wie Haare und Talgdrüsen. "

Ein Versuch ist es wert, zumal ich früher unter einer Dropirenon haltigen Pille keinen Haarausfall hatte. Aber da war die gesamte Hormonsituation aber auch eine andere als jetzt.

Ich kann ja mal berichten, was der Arzt zu dieser Idee meint.

Du hast gefragt, ob ich schon mal bei einem auf Haare spezialisierten Dermatologen war. Ich war bereits bei mehreren Dermatologen, die eine Haarsprechstunde hatten. Aber das, was die geliefert haben, war eine Frechheit. Ich hatte nicht den Eindruck, dass ich hier wirkliche Experten sprach. Gerade die gyäkologische Endokrinologie ist ziemlich kompliziert, da hatte ich bei Gynäkologen meist bessere Ansprechpartner. Oder wenigstens waren die in der Lage dazu, meine Gedanken nachzuvollziehen. Am Ende war es mir wichtig, beim Arzt einen Teil der Laboruntersuchungen als Kassenleistung zu bekommen. Wenn Du alles privat zahlst, wirst Du ja arm. Und das habe ich ja bekommen. Laborbefunde zu lesen und zu interpretieren, bin ich ja geübt. Ich arbeite selbst im medizinischen Bereich innerhalb eines Biotech-Unternehmens. Einen Arzt benötige ich daher nicht für eine Interpretation. Ich denke auch, dass hier im Forum sehr viel mehr Expertise vorhanden ist, als man es bei den meisten Ärzten zum Thema Haarausfall vorfindet. Leider. Also wurschelt man irgendwie vor sich hin und hofft auf Selbsthilfe.

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 19 Nov 2023 00:21:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kontrolle und Kontroll Verlust ist ein zentrales Thema. Bei sehr vielen Menschen...

Ich persönlich bin der Meinung, dass eben nie alles kontrollierbar ist, und wir noch in den Kinderschuhen stecken in vielen Bereichen des Lebens.
"Ich weiss, dass ich nichts weiss"...

Ich mache eine ähnliche "Phase" durch. Nur arbeite ich in keinem Biotech-Unternehmen, ich bin studierter Pianist. Vermutlich sehe ich das mit der Kontrolle als Künstler deshalb etwas anders. Beides hat aber seine Berechtigung, denke ich.
Seit dem Ausbruch einer enorm starken Fibromyalgie, gegen die ich bereits 3 Jahre kämpfe, ist mir das Thema Haare nicht mehr so wichtig wie früher. Und doch ist es noch vorhanden und eine Sorge. Aber mehr, weil ich noch kaum "gelebt" habe auf dieser Welt und das Gefühl habe, nicht zu genügen und alles zu verpassen.

Jetzt könnt ihr mich steinigen, aber vielleicht magst Du ja mal in ein Buch von Prof. Trüeb reinlesen... Female Alopecia... why not...
<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1031723271>

Mehr kommt mir leider nicht in den Sinn...

Das Leben ist doch irgendwie immer eine Art "Selbsthilfe".

Viel Glück beim Gyn.

Ig,
ocean

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 19 Nov 2023 11:26:01 GMT

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

Oceanboy schrieb am Sat, 18 November 2023 18:13

Es klingt fies: Aber es interessiert sich niemand für Deine Haare, nur Du selbst. Natürlich, da man ja nur das eine Leben hat (vermutlich, who knows), will man natürlich dieses Leben als attraktiver Mensch mit schönen Haaren leben. Schöne Haare. Das ist so verlockend. Und kann zu einer grossen Falle werden.

Das Problem ist halt, der Haarausfall bereitet nur wirklich attraktiven Menschen (zumindest Männern) keine nennenswerten OBJEKTIVEN ästhetischen Probleme, zumindest wenn es nicht über NW3,5 hinaus geht. Und wenn du dich selbst nicht in deiner Haut nicht wohl fühlst, dann strahlt das auf andere aus.

Ich konnte mit NW1 /NW2 noch sehr viel kaschieren. Man wirkt ja nicht nur optisch vorteilhafter, sondern einfach frischer. Die Lebensqualität die dir ein voller, gesunder Schopf verleiht, wird extrem unterschätzt. Eine jugendliche Haarlinie oder wenigstens mature hairline sind mir persönlich wichtiger als makellose Nase, Ohren, jawline und Figur. An den anderen Defiziten kann man medizinisch mit viel weniger Aufwand etwas verbessern.

Subject: Aw: Periodisch starker Haarausfall, diffus(?), verzweifelt
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 19 Nov 2023 11:56:27 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sun, 19 November 2023 12:26
Oceanboy schrieb am Sat, 18 November 2023 18:13

Es klingt fies: Aber es interessiert sich niemand für Deine Haare, nur Du selbst. Natürlich, da man ja nur das eine Leben hat (vermutlich, who knows), will man natürlich dieses Leben als attraktiver Mensch mit schönen Haaren leben. Schöne Haare. Das ist so verlockend. Und kann zu einer grossen Falle werden.

Das Problem ist halt, der Haarausfall bereitet nur wirklich attraktiven Menschen (zumindest

Männern) keine nennenswerten OBJEKTIVEN ästhetischen Probleme , zumindest wenn es nicht über NW3,5 hinaus geht. Und wenn du dich selbst nicht in deiner Haut nicht wohl fühlst, dann strahlt das auf andere aus.

Ich konnte mit NW1 /NW2 noch sehr viel kaschieren. Man wirkt ja nicht nur optisch vorteilhafter, sondern einfach frischer. Die Lebensqualität die dir ein voller, gesunder Schopf verleiht, wird extrem unterschätzt. Eine jugendliche Haarlinie oder wenigstens mature hairline sind mir persönlich wichtiger als makellose Nase, Ohren, jawline und Figur. An den anderen Defiziten kann man medizinisch mit viel weniger Aufwand etwas verbessern.

deine Worte sind natürlich schon wahr, aber ich würde mir wünschen, dass es nicht so ist. Warum überhaupt an "Defiziten" etwas verbessern?
(ich möchte nicht sagen, dass ich das nicht auch tue, doch ich hinterfrage es immer mehr)
Schlussendlich wegen starkem HA zu einem Antidepressivum greifen zu müssen, das ist einerseits verständlich, aber auch nicht zielführend auf lange Sicht.