

---

Subject: Es nimmt kein Ende..

Posted by [Roxaja](#) on Sun, 16 Jun 2013 23:36:24 GMT

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

---

Hallo,

Ich bin so verunsichert -- Wie oft Haare waschen? Wie oft Haare kämmen? Haare locker zusammenbinden oder lieber offen lassen? Allerdings kann ich das Elend teilweise nur ertragen wenn ich sie zurück binde, aber was wenn ichs dadurch schlimmer mache?! Wie lege ich diesen Zwang ab mich minütlich nach ausgefallenen Haaren zu durchsuchen (auf Kleidung etc). Und wie komme ich mit dieser Panik klar zu befürchten "wenn ich morgen aufwache habe ich sicher eine Glatze". Habt ihr das so oder so ähnlich erlebt? Wie geht ihr damit um?

Kurz etwas zu meiner Person:

Ich bin 25 Jahre alt, hatte immer sehr dickes gesundes Haar, kein Spliss kein Haarbruch, nie übermäßige Probleme mit Haarverlust, da ja auch genug da waren =( Ich habe sie geliebt und gepflegt =)

Habe in den letzten 4 Monaten 15 kg abgenommen mit vernünftiger, ausgewogener Ernährung.

Seit 5 Wochen habe ich massiven Haarausfall (ca 300 manchmal auch bis zu 500 Haaren am Tag). Haare fallen mit Wurzel aus, sind ansonsten nicht brüchig. Habe bereits dezent kahle Stellen an der Stirn (Mittelscheitel und an den Seiten).

Stress hatte ich keinen, würde sagen ich war auch ein psychisch stabiler Mensch, also bis vor 5 Wochen noch, bzw bis vor 3 Wochen, da ich den Haarausfall in den ersten 2 Wochen noch als normale Phase angesehen habe, ich hatte ja wirklich unheimlich viele Haare =( Dann hab ich diese kahle Stelle an meiner Stirn entdeckt. Seither bin ich ehrlich gesagt hochgradig gestresst... Eisenwert ist dezent erniedrigt (45 bei Richtwert 50-170) restliches allgemeines Blutbild war unauffällig, mal abgesehen von erhöhter Blutsenkung.

Nehme seit 3 Wochen Biotin, seit 2 Wochen Inneov, Ferrosanol und trage Pantostion Lösung auf. (ferrosanol morgens mit O-Saft, den Rest abends, war so vom Hautarzt empfohlen). Habe auch ne Zeit Basentabletten genommen zum Entsäuern und Zink mal so auf Verdacht.

Zupf- (Reiß)Test beim Hautarzt "bestanden" daher laut ihm wohl kein Trichogramm notwendig. Er sagt das geht von alleine wieder weg.. aber es geht nicht weg =( Es wird eher schlimmer hab ich das Gefühl..

Jetzt wird sich der ein oder andere sicher denken 5 Wochen Haarausfall was stellt die sich so an?! Aber es nimmt kein Ende. Mir kommt es vor als wären es Jahre.

Habe diese Woche noch nen Termin in einer Haarsprechstunde und werde noch einen Termin beim Hormondoktor vereinbaren. Habt ihr mir vielleicht noch weitere Tipps? Was kann ich noch tun? Dieses nix Tun macht mich wahnsinnig!

Schonmal danke im voraus. Liebe Grüße

---