

---

Subject: Diffuser Haarausfall HILFE!

Posted by [bärchen](#) on Wed, 23 Oct 2013 18:44:25 GMT

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

---

Achtung! Wall of Text

Hallo Zusammen,

ich bin hier schon seit ca 4-5 Monaten stille Mitleserin. Nun habe ich mich aber angemeldet, weil ich einfach keinen Ausweg mehr sehe und ich auch mal ausquatschen muss. Sollte ich hier nicht reinpassen bzw ist es das falsche Forum, dann löscht einfach meinen Beitrag.

Vielleicht kurz zu meiner kurzen Haarausfallgeschichte:

Dieses Jahr im Juni hat mein Freund einmal einen (nicht komischen!) Witz gemacht, dass ich doch da am Hinterkopf eine kleine kahle Stelle hätte. Total schockiert habe ich dann nach gesehen und TATSACHE! aber sie war wirklich klein und am Wirbel, könnte natürlich auch Einbildung sein. Naja im Endeffekt habe ich mich dann mal mit dem Thema Haarausfall beschäftigt. Mir ist dann auch aufgefallen, dass ich wirklich viele Haare verloren habe (habe aber vorher nicht gezählt). Habe mir dann mal meine Ernährung ausgesehen, die seit mehr als einen halben Jahr (also bis Juni 2013) ungefähr so aussah: kein Gemüse, kein Obst, manchmal Fleisch, viele Nudeln mit Tomatensoße und SEHR viele Süßigkeiten. Hatte eine sehr unreine Haut in der Zeit, habe auch ungefähr 5 Kilo abgenommen (von 58 auf 53). Naja dann habe ich natürlich radikal umgestellt. Viel Gemüse, noch mehr Obst, ausgewogene Gerichte mit Fleisch und Kohlenhydraten. Zudem habe ich mir noch vom DM NEM geholt (das übliche halt Biotin etc). Mein Haarausfall ist im Laufe des Julis ziemlich zurück gegangen von ca. 150-200 am Tag auf unter 100. Im August war das dann noch weniger, beim Duschen nur durchschnittliche 30 Haare und über den Tag verteilt nur 50 oder so. Ich war natürlich mega happy. Es sind dann auch, vorallem vorne am Haaransatz locker 10-15 neue Haare gewachsen (die sind immer noch da ) Ich konnte sogar meinen Waschrhythmus auf alle 4 Tage rausziehen.

So ABER jetzt so seit ca. 6 Wochen habe ich wieder vermehrt Haarausfall, vorallem so vermehrte kurze verkrüppelte Haare und auch sehr dünne Haare die so etwa ein halbes-dreiviertel Jahr alt sind.

Ursachen könnten sein:

- 1) im August (vor ca 3 Monaten) hatte ich etwas Stress wegen der Uni, da war ich ziemlich down. Und mit meinen Freund gabs auch Stress. Könnte das ein Auslöser sein?
- 2) Könnten durch die Mangelernährung nur noch so verkrüppelte Haare gewachsen sein und diese werden jetzt sozusagen ausgestoßen, damit neue starke Haare kommen können?
- 3) Ich habe, weil ich dachte ich will meinen Haaren was gutes tun auf Naturkosmetik umgestiegen. Habe beim allerersten mal Haare waschen mit einer NK Spülung auf einmal über 80 Haare in der Dusche liegen gehabt. Beim nächsten mal mit normaler KK waren es wieder so um die 30. Zudem habe ich seit ich diese bestimmte NK Spülung benutzt habe Schuppen bekomme. Diese haben sich mittlerweile zu richtigen Verkrustungen entwickelt mit entzündeter Haut drunter (habe in der Zeit Anti-Schuppen-Shampoo probiert, andere Shampoos und bin jetzt bei einem Babyshampoo geblieben, mit diesem verliere ich beim duschen so um die 40-50). Könnte der HA auch durch diese Kosmetik kommen? Evtl ein Ekzem aufgrund einer Allergie, wodurch dann auch die Haare ausfallen?

4) Könnte das auch erblich bedingter HA sein, mir gehen Diffus die Haare aus, also nicht nach dem Ludwig Schema, gerade vorne der Haaransatz sind viele neue Haare gekommen. Würden bei einem erblich bedingten HA überhaupt noch Haare an den Stellen kommen?

5) Habe mir im August die Haare nochmals aufblondiert. Das mache ich allerdings schon seit 4-5 Jahren alle 3 Monate regelmäßig. Werde aber jetzt meine Naturhaarfarbe rauswachsen lassen. Könnte es daran liegen?

Es könnte natürlich auch sein, dass mir viele kaputt blondierte Haare abgebrochen sind, als ich auf NK umgestellt habe, aber ich habe davor schon Balea ohne Silikone benutzt und da waren meine Haare auch schön.

Zu mir noch kurz: bin 24 Jahre, Studentin, arbeite nur nebenbei am Wochenende. Bin natur mittelblond und habe sehr feine Haare.

Nehme die Pille Valette seit 9 Jahren. Habe sie mit 15 bekommen, da ich eine extrem unregelmäßige Periode hatte (alle 3 Monate nur) und diese war dann meistens so 2 Wochen lang mit extremen Bauchschmerzen etc. Zudem hatte ich mega unreine Haut, also richtige Akne. Habe keinerlei Problem mit dieser Pille, weder Migräne, noch Zwischenblutungen, keine unreine Haut mehr. Ich nehme sie aber auch nicht durch. Habe auch seit der Pille keinerlei unreine Haut mehr und auch die Kopfhaut fettet fast gar nicht.

Habe im September auch nochmal meine Werte checken lassen, war alles ok. Habe allerdings nicht den schriftlichen Ausdruck. Denn werde ich wohl noch nachträglich anfordern. Habe diesen Freitag einen Termin beim Hautarzt wegen dem HA und dem extremen Schuppen.

Es tut mir leid, ich weiß das viele von euch mit viel Schlimmeren umgehen müssen! Mein Selbstbewusstsein leidet sehr darunter, könnte mich persönlich nicht mit Glaze vorstellen, auch wenn mir mein Freund gesagt hat das er mich so liebt wie ich bin (kann das nicht so ganz glauben). Habe total Angst vor der Diagnose erblichen Haarausfall (mein Opa väterlicherseits hat eine Glatze und mein Bruder bekommt auch schon lichter Haar am Oberkopf)

Wie sieht das eigentlich mit NEM aus? Ich nehme momentan Folsäure 800 von Doppelherz, Das gesunde Plus Haar Vital und Fit+Vital Biotin 5 mg (Biotin erst seit gestern). Kann man das überdosieren? Ich habe gelesen, dass wenn man die Pille nimmt einen erhöhten Bedarf hat. Von daher habe ich mir keine Gedanken gemacht. Sind ja alles wasserlösliche Vitamine, die einfach rausgeschwemmt werden.

Kann mir einer helfen? Mir irgendwas sagen? Hat einer Erfahrung mit ernährungsbedingtem HA? Wie lange dauert es bis dieser zurück geht? Wie läuft das ab?

Schon mal danke fürs durchlesen! Das ist hier ein tolles Forum!

Liebe Grüße