

---

Subject: Mit 20 Haarverlust - bitte helft mir!

Posted by [haare123](#) on Mon, 18 Nov 2013 13:40:18 GMT

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

---

Hallo ihr da draußen!

Seit ca. einem Monat leide ich an diffusem HA. Es fing schleichend an. Anfangs waren es beim bürsten 10, dann 20 und mittlerweile zu viele Haare. Innerhalb von zwei Wochen hat es sich enorm verschlechtert. Ich schüttel meine Haare nur über der Wanne aus und es rießeln 10 Haare raus. Beim leichten kämmen sind es momentan ca. 40-50.

Ich kann mir die Haare ohne Schmerzen einfach rausziehen.

Heute hab ich sie exzessiv gekämmt, es nahm kein Ende. Nach ca. 5 Minuten hatte ich gute 150-200 draußen?

Probleme momentan:

- diffuser HA, die meisten sind lange Haare, auch einige kurze
- fallen mit Wurzel aus (weißer Punkt)
- Haare sind allgemein trocken und spröde
- kann sie ohne große Schwierigkeiten rausziehen
- sind schon etwas weniger
- spühre am ganzen Kopf Stoppel, so wie immer, habe aber Angst, dass sie wieder rausfallen
- nach straffem Dutt oder Zop fallen noch mehr raus

Haarpflege:

- nur NK, ohne Silikone, Sulfate etc, seit Jahren
- färbe nur mit Henna
- momentan nur noch lockerer Messydutt ohne Haargummi, nur noch Klammern
- Keratin Haarkur

Zu mir:

- weiblich, 20
- hatte nie Haarausfall (vor 2 Monaten waren max. 5 Haare nach Waschen und Kämmen raus)
- zu viele männliche Hormone, nehme deswegen seit einem Jahr die Maxim/Valetta
- hab unbewusst in einem Jahr 5 Kilo verloren
- 1,70 m, 52 kg
- feine, aber dafür viele und kräftige Haare

Haare in der Familie:

- kein bekannter HA
- Mutter hatte seit sie 20 war HA, kein Ergebnis, hat sich gebessert, aber verliert immernoch Haare (kann sie einfach rausziehen), insgesamt sieht man aber keinen Haardichteverlust
- bei Ferritinmangel hatten alle Frauen mütterlicherseits HA, wirklich alle hatten das!

Woran es liegen könnte:

- Ferritinmangel (momentan bei 40)?
- letzte NK-Färbung mit Indigo, war das erste Mal, so ziemlich danach fing der HA an, Haare sind auch sehr trocken und spröde geworden
- doch an den männlichen Hormonen?
- August hatte ich eine schwerer depressive Zeit

- wegen Priorin und Keratin-Kur Verschlechterung möglich?
- saisonal?

Was ich schon getan habe:

- seit. 2 Wochen nehme ich Priorin, Biotin, Siliceagel, Folsäure, Eisentabletten, Zink und versuche grade Plantur21 Elixier (Erfahrungen damit?)
- großes Blutbild: alles ok, Ferritin bei 40 (Mangel?)
- die und nächste Woche Termin bei HA und FA

Kommt das jemandem bekannt vor oder kann mir jemand was raten oder helfen? Ich habe Angst, bald nichts mehr auf dem Kopf zu haben...

Hab mir als letzte Rettung Regaine bestellt, weiß aber nicht ob ich es verwenden soll. Hab Angst vor dem Shedding.

Danke euch