

---

Subject: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Brain](#) on Mon, 10 Mar 2014 19:13:16 GMT

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

---

Mittlerweile bin ich nach mehreren besseren und schlechteren Phasen ziemlich verunsichert, was überhaupt "normal" ist und wie ich meinen Haarstatus einschätzen soll. Es gibt Tage, da finde ich es verheerend und dann wieder Tage, wo ich denke, sieht doch eigentlich noch normal aus. Und auch kann ich gar nicht mehr einschätzen, welche Menge an HA normal ist, wie viel es damals war, als ich noch keinen HA hatte. Kennt ihr das auch?

Zu meinem Status: Haarausfall seit Sommer 2013, seit ca. November erst so stark, dass nicht nur beim Waschen vermehrt Haare ausgehen. Manchmal habe ich Tage, da kommen morgens beim Bürsten unter 10, aber tagsüber finde ich ständig ausgefallene Haare. Manchmal gehen aber auch beim Bürsten an die 30-40 aus, vor allem, je länger ich sie nicht gewaschen habe. Beim Waschen ist es übel, da kommen beim Bürsten danach gerne 100 und mehr. Je mehr ich bürste, umso mehr kommt. Deshalb ist glatt fönen mit Rundbürste halt nicht mehr drin. Ich frage mich nur, warum auch nichts mehr kommt, wenn ich nicht mehr bürste.

Mir fällt beim Bürsten auch auf, dass deutlich mehr kommt, wenn ich oben über den Kopf bürste. Nehme also stark an, dass der HA sich vor allem am Oberkopf zeigt. Oder ist das normal, weil ich hier direkt die Kopfhaut reize?

Ich empfinde den Oberkopf als etwas lichter und habe in den GHE nur kurze Haare. Aber warum sind die da und keine langen und deuten die auf Neuwuchs hin?

Wie und wo erkennt ihr Neuwuchs? Ich sehe einige kurze Haare am Ansatz, aber wie erkenne ich Neuwuchs am ganzen Kopf?

Meine letzte und quälendste Frage ist, wie sich der Status wohl entwickeln wird, angenommen der Ausfall bleibt in den Dimensionen. Wenn ich einen Durchschnitt nehme mit 100-200 haaren an waschtagen (alle 3 bis 4 Tage mittlerweile, früher alle 2) und bis zu 50, denke maximal 70 an den Tage dazwischen, dann bin ich meistens noch unter den 100 pro Tag, aber es ist ja auch nicht normal, dass es überall rieselt.... Wird mein Kopf so irgendwann kahl?

Mich würde es freuen, wenn wir hier mal Zahlen und Erfahrungen austauschen könnten, was normal und was erträglich für uns ist, wann, wie, wo und wie viele Haare bei euch verloren gehen.

LG

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [susanne27](#) on Mon, 10 Mar 2014 19:42:58 GMT

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

---

Es kommt immer darauf an wieviele Haare dir nachwachsen!

Ich hab seit 11 Jahren HA und weiss auch nicht mehr wie es davor war. Ich denke ich hab schon als Kind viele Haare verloren aber mir wuchsen halt auch viele nach. Hatte immer ne ziemliche Mähne.

In guten Zeiten verliere ich morgens beim kämmen 40-70 Haare (und im Laufe des Tages noch so 10-30) und an Waschtagen (alle 3 Tage) ca. 150 Haare.

In schlechten Zeiten verliere ich morgens beim kämmen bis zu 200 Haare und an Waschtagen ca. 400-500 Haare. So wars bei mir die letzten 2 Monate, durchgehend und ich habe keinen Plan

wieso. Seit 10 Tagen ist es wieder etwas besser. Ich denke ich werde NIEMALS an Waschtagen unter 100 Haare verlieren. Ich kann mich an solche Zeiten nicht mehr erinnern.

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 12 Mar 2014 11:38:35 GMT

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

---

Hi,

also ich verliere die meisten Haare beim föhnen und dem kämmen danach.

Beim Waschen hab ich keinerlei Probleme, da find ich höchstens 2 oder 3 Haare im Sieb...

Beim kämmen der handtuch-trockenen Haare gehts auch noch... Vielleicht irgendwas zwischen 5 und 10 Haaren... Dann gehts los... Beim föhnen (über der Wanne) und danach dann beim kämmen (auch über der Wanne) geht das Meiste aus. Tagsüber vielleicht bis zu 15 Haare, die ich dann "lose" finde... Auf meinem Schreibtisch, am Bürostuhl oder auf meinen Klamotten-

Momentan ist es die "Ruhe vor dem Pillen-Absetz-Sturm"

Ich verliere höchstens 20 Haare am Tag (mit waschen, föhnen usw.), wenn überhaupt

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Brain](#) on Wed, 12 Mar 2014 17:20:26 GMT

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

---

Wow, 20 am Tag sind ja ein Traum! Wie viele fallen denn beim Fönen aus? Wer weiß, vielleicht wird es ja gar nicht so schlimm mit dem Absetzen der Pille. Ich drücke die Daumen!!!

@Susanne: haben sich in der ganzen Zeit deine haare nie gelichtet? Dann erträgt man das alles doch viel besser, oder?

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [michalka 74](#) on Thu, 13 Mar 2014 08:12:11 GMT

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

---

Hallo Brain!

Ich stelle mir täglich die gleiche Fragen wie du, da ich schon 13 Jahre betroffen bin, habe ich ganz vergessen wie es vorher war. Ich kann aber den Beitrag von Susanne unterschreiben, bei mir geht das ganze Jahre in ungefähr gleichen Schema. Ich habe schon als Kind sehr viel Haare verloren, richtige Schübe habe ich dann vor 13 Jahren bekommen (mit 600 Haaren am Waschtagen, 200 Haaren beim Kämmen). Ich glaube trotzdem, dass die Haarsituation nicht unbedingt mit dem Haarausfall zusammen hängt. Ich habe zwar ganz erbärmliches Haar Zustand, aber keine lichte Stellen (noch nicht!). Ich kenne aber Frauen, die kaum Haarausfall haben und entwickeln mit der Zeit kahle Stellen. Also ist der Nachwuchs sehr wichtig. Ich habe jetzt gerade wieder etwas ruhigere Fase, bin aber trotzdem fertig wegen jeden verlorenem Haar, weil

beim meinen jetzigen Zustand noch mehr Haarausfall zu einer Katastrophe führen wird. lg Michi

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [susanne27](#) on Thu, 13 Mar 2014 11:58:50 GMT

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

---

Mein Haarzustand war früher natürlich besser als jetzt aber man sieht es nicht arg wenn man es nicht weiß.

Meine Seiten und der "Ponybereich" sind schon merklich ausgedünnt aber an den Längen sieht man es kein bisschen.

Trotzdem ist die Angst immer da, dass es noch schlimmer werden könnte.

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Brain](#) on Thu, 13 Mar 2014 20:17:26 GMT

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

---

Ich merke auch immer mehr, dass es richtige Schübe sind, aber noch hoffe ich bei jeder Besserung, dass es nun weggeht.

Wie erkennt ihr denn den Neuwuchs? Ich habe mittlerweile am Ansatz viele Haare von ca.4cm, das sind auch keine Babyhaare, denn sie sind schon um einiges gewachsen. Am Scheitel kann ich aber nichts in der Art sehen. Es fallen auch einige kurze mit aus.

Ich müsste eigentlich mal zum Friseur, aber kann da echt nicht hingehen, weil dann Unmengen fallen, wenn er die ganze Zeit durch das nasse Haar kämmt ich style sie ja selbst schon nicht mehr und lasse nur noch lufttrocknen.

Naja, ihr macht mir Hoffnung, dass der Status trotzdem einigermaßen bleibt, trotz Ausfalls.

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 14 Mar 2014 13:51:50 GMT

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

---

hallo Brain,

also ich habe es ganz gut im Griff,

Das man an Wochentagen immer mehr verliert ist ganz normal, weil Haare im nassen Zustand am empfindlichsten sind. Es wir dann alles runtergefetzt auch Haare die lose am Kopf hängen.

Ich verliere im Moment am Tag zwischen 1 und 3, manchmal auch 0, dann wieder 5 und beim Haarewaschen: 55-60.

Das sind zwar ganz gute Zahlen, aber es ist die Art wie sie ausfallen.

Wenn ich mir heute durchs Haar streiche, dann habe ich eben ein oder zwei Haare in der Hand. Früher, in Zeiten ohne Haarausfall, verlor ich 12 beim Waschen jeden Morgen,

danach aber nichts mehr.

Wie gesagt, ich habe es gut im Griff, aber vorbei ist der HA nicht.

Ig

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [kati82](#) on Sat, 15 Mar 2014 13:48:50 GMT

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

---

hallo also soweit ich mich belesen habe, und das liest man eigentlich immer wieder, gehen ganz normal am tag jeweils 50 bis 100 haare aus. das ist völlig ok. beim waschen dürfen es dann auch gern mal 150 am tag werden. alles drüber pro tag ist haarausfall...

ich habe leider auch schlimme probleme seit oktober letzten jahres. ich habe ein sehr schlimmes erlebnis gehabt und danach fielen mir nach ca. zwei wochen allgemein und beim waschen zusätzlich bis zu 300 oder 400 haare am tag aus. ich hatte und habe bis heute extremen inneren stress erlebt. anscheinend hat es auch damit zu tun. denn an weniger schlimmen tagen, wenn ich mich wohler und weniger unruhig fühle, ist der haarausfall auch weniger schlimm.

ich bin 31 jahre alt. seelisch geht es mir sehr schlecht. man sieht bereits am hinterkopf und um den mittelscheitel die kopfhaut durchschimmern. auch der pony ist nur noch ein paar fransen. ich habe schon immer sehr feines und dünnes haar gehabt, deshalb sieht man es auch sehr schnell bei mir. auch ich entdecke aber ca. 1 cm lange stoppeln überall verteilt auf dem kopf wenn ich die haare scheitele. würde auch gern wissen ob das nachwuchs ist?

leider ist mir aufgefallen das manche davon auch ausfallen. aber nur vereinzelt. sonst nur die normalen.

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Markusluca](#) on Sun, 16 Mar 2014 10:50:24 GMT

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

---

Weiβ zufällig jemand von euch ob man von einer cortison stosstherapie auch Haare verliert.... Hab die stosstherapie wegen Areata bekommen die Haare an diesen Stellen sind jetzt ca. 5 cm lang.... Meine Haare sind krauselig nach dem Waschen und beim Bürsten verliere ich auch so viel... Viell hat jemand von euch Erfahrung damit.... auf Ärzte zumindest bei mir in der Region kann man leider auch nicht zählen.... die verschreiben meiner Meinung nach zu früh cortison anstatt mal nach zu sehen wo die Ursache liegt!!!

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Brain](#) on Sun, 16 Mar 2014 12:57:09 GMT

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

---

Also ich nehme seit Jahren ein Asthmaspray mit Cortison, in letzter Zeit etwas regelmäßiger. Ein befreundeter Medizinstudent hat mich darauf hingewiesen, dass der Wirkstoff auch Haarausfall auslösen kann. Ich versuche es wegzulassen, weiß aber auch nicht, ob es das wirklich sein kann.

Ansonsten weiß ich nicht, ob es Cortison allgemein auslösen kann...

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Brain](#) on Sun, 16 Mar 2014 13:11:21 GMT

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

---

@Biggi: das hört sich für mich aber nicht wirklich nach Haarausfall an bei dir. mit solchen Zahlen wäre ich überglücklich. Dass dann noch 2 beim Streichen über den Kopf ausfallen, ist doch dann komplett egal. Wie hast du das so in den Griff bekommen?

@kati: ja, diese ominösen 100 haare... Ich finde 100 aber schon viel und kann mir kaum vorstellen, dass die 100, auf die ich im schnitt in etwa komme, normal sind. Ich bin zb heute mit den Fingern an einer strähne vorne hängen geblieben und hatte plötzlich 5 Haare in der Hand. Ich habe mir noch nie im Leben so leicht Haare ausgerissen.

Wenn du so viele Stoppeln hast, ist das ganz bestimmt Neuwuchs. Hast du denn schonmal alles testen lassen oder bist du dir so sicher, dass es der Stress ist? Eigentlich ist Ss ja nicht möglich, dass die Haare von heute auf morgen durch ein Ereignis ausfallen, weil sie ja erst mal 3 Monate lang in die Ruhephase gehen, bevor sie ausfallen...

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [kati82](#) on Mon, 17 Mar 2014 20:03:35 GMT

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

---

also ich hatte grundsätzlich schon seit ende 2012 stress.allerdings war es da zuviel arbeit und kaum freizeit.bin auch nicht zur ruhe gekommen.dann im oktober 2013 der supergau.. das schlimme ereignis das mich richtig umgehauen hat... danach habe ich tagelang ca. 300 bis 400 haare verloren.aufgefallen ist mir, dass sich das, mit dem schlimmsten stress langsam verbessert hat.

also kann der haarausfall auch schon durch den vorangegangenen stress ausgelöst worden sein..

naja, ich habe außerdem akuten eisenmangel gehabt.das wurde ende 2012 festgestellt.bekam dann drei monate eisentabletten.

danach habe ich lange wieder kaum fleisch gegessen, auch meine tage habe ich sehr stark. es ist also durchaus möglich, dass auch eisenmangel eine rolle spielt..

inzwischen habe ich wieder eine kur begonnen.100 mg am tag seit ca. 18 tagen.dazu kieselsäure und pantovigar dreimal am tag.

ich verliere an manchen tagen 50 bis 100.aber auch immer wieder zwei drei tage 200 bis 300. übrigens gehts mir ähnlich, wenn ich durch die haare gehe mit den fingern, habe ich immer wieder 1 oder mehr haare in der hand.sie gehen überall am kopf aus.lösen sich extrem leicht.

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Brain](#) on Mon, 17 Mar 2014 20:18:22 GMT

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

---

Die Endokrinologin hat mir floradix Kräuterblut empfohlen gegen den Eisenmangel. Das nehme ich jetzt. Ist auf jeden Fall verträglicher als die Tabletten. Pantovigar hilft meiner Meinung nach gar nicht. Ich habe zb jetzt noch dünner und brüchigere Fingernägel als vor der Einnahme und frage mich, worauf das hindeuten könnte. Ich muss wohl mal wieder mit Zink anfangen. Wie haltet ihr das eigentlich mit den NEMs? Ein Arzt rät mir zu Tabletten aus Aldi und Drogerie, der andere sagt, dass nur die Sachen aus der Apotheke hoch genug dosiert sind.... :-/ Kathi, ich finde, dass das Muster bei dir schon an die Beschreibungen über AGA erinnert. Hast du schon Regaine ausprobiert? Hier schrieb mal jemand, dass stressbedingter HA immer nur maximal 1/2 Jahr andauert...

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [kati82](#) on Tue, 18 Mar 2014 13:20:11 GMT

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

---

also floradix nehme ich auch.. und die Tabletten zusätzlich. Durch Vitamin C ist das Eisen besser vom Körper aufzunehmen.

also ich schick gleich nochmal ein Foto vom anderen Stelle, gescheitelt am Kopf. und Stirnbereich. Bei mir ist eigentlich überall am Kopf alles sehr dünn geworden.

Erblich bedingt ist in meiner Familie nichts bekannt. Aber stressbedingt. Bei meiner Mutter und Tante. Mein einer Opa hat ab 60 eine normale Männerglatze bekommen.

Ansonsten liegt es in meiner Familie, dünnes Haar zu haben. Das ist def. vererbt...

Ich habe noch nicht gehört, dass stressbedingter HA zeitlich begrenzt sein könnte... werde aber mal darüber recherchieren..

Achja, über all auch im Scheitelbereich kommen neue Stöppelchen..

Das spricht doch gegen AGA oder?

#### File Attachments

1) [IMG\\_0023.JPG](#), downloaded 4134 times

---



---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?  
Posted by [kati82](#) on Tue, 18 Mar 2014 13:41:57 GMT

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

---

das vorige bild zeigt meinen kopf von der seite mit leicht gescheiteltem haar.. also, auch sehr dünn.. regaine oder ähnliches habe ich bisher noch nicht verwendet.  
probiere erstmal drei monate pantovigar und kieselsäure und eisenkur.  
mir hatten die plantur 39, die ich ca. anderthalb monate eingenommen habe auch schon mal eine besserung gebracht.  
fakt ist wohl, das man die NEMs einfach ausprobieren muss.da man oft nach zufallsprinzip die nährstoffe ausprobieren muss die darin dosiert sind.dieses bild zeigt meinen stirnbereich.vielleicht kann jemand da irgendwas einschätzen.. ich kenne mich mit diversen mustern oder so nicht so gut aus..

#### File Attachments

1) [IMG\\_0008.JPG](#), downloaded 4370 times



Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [kati82](#) on Tue, 18 Mar 2014 15:08:36 GMT

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

---

hallo.. also zum neuwuchs, die kurzen stöppelchen sollten an den spitzen schmal zulaufen, dann kannst du zum beispiel den unterschied zwischen abgebrochenen haaren und neuwuchs erkennen.

mir gehen leider auch ab und an vereinzelt neue haare mit aus.macht mich dann auch sehr traurig.

was bei mir denk ich gegen AGA spricht ist, dass ich auch im scheitelbereich stöppelchen feststellen kann.

trotzdem sieht der oberkopfbereich auch bei mir sehr ausgedünnt aus..

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Brain](#) on Tue, 18 Mar 2014 19:29:46 GMT

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

---

Unternimmst du denn irgendwas gegen die seelischen Probleme? Ich glaube, ich würde tatsächlich regaine ausprobieren, ob AGA oder nicht. Viele haben ja wirklich gute Erfolge und es wächst teilweise einiges nach.

Das mit der AGA ist so eine Frage. Ich denke ja mittlerweile, dass AGA einfach ein Begriff für idiopathischen HA (also ohne erkennbare Ursache) ist. Anscheinend kann man das ja mit keiner Methode sicher diagnostizieren, daher bleibt es doch immer Rätselraten. Jeder muss für sich wohl seinen Weg finden....

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [kati82](#) on Tue, 18 Mar 2014 21:23:11 GMT

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

---

ja ich glaube auch... danke für den tipp mit regaine.. ich glaube wenn ich nicht in drei monaten eine besserung sehe, dann probiere ich das mal... mir ist mal so aufgefallen, dass die meisten betroffenen alle auf eigene faust möglichkeiten ausprobieren.außerdem verschreiben die ärzte oft mittel, die man auch so allein kaufen würde... ich nehme übrigens schon lange antidepressiva.aber die habe ich schon ein paar jahre. deshalb kann es daran nicht liegen. sonst wäre mir der HA schon damals als Nebenwirkung aufgefallen. richtig heftig auffallen tut es mir erst seit Mitte letzten jahres..

seitdem hat auch meine friseuse mich darauf angesprochen und ich hab es dann auch selbst optisch wahrgenommen, dass es immer mehr auffiel...

die affäre meines mannes hat mich seelisch natürlich extrem belastet.mein ganzer körper hat heftig reagiert.zumal ich vorher schon viel stress hatte.

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 20 Mar 2014 08:10:47 GMT

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

---

Wow, 20 am Tag sind ja ein Traum! Wie viele fallen denn beim Föhnen aus? Wer weiß, vielleicht wird es ja gar nicht so schlimm mit dem Absetzen der Pille. Ich drücke die Daumen!!!  
@Susanne: haben sich in der ganzen Zeit deine haare nie gelichtet? Dann erträgt man das alles doch viel besser, oder?

Jaaaaaaaa, beim Föhnen vielleicht 5 Haare - das ist ein Witz  
Aber wie gesagt; nur die Ruhe vor dem Sturm - es wäre ja so auch zu schön

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [susanne27](#) on Thu, 20 Mar 2014 14:00:47 GMT

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

---

Ponyfranse schrieb am Thu, 20 March 2014 09:10

@Susanne: haben sich in der ganzen Zeit deine haare nie gelichtet? Dann erträgt man das alles doch viel besser, oder?

Naja im Vergleich zu früher habe ich an den Seiten und am Oberkopf schon deutlich weniger Haare. Einen Pony könnte ich mir z.B. nicht schneiden, dafür sind zu wenig Haare da. Aber ich komme zum Glück noch ohne Topic o.ä. aus. Mir wachsen Gott sei Dank halt sehr viele Haare nach, ansonsten hätte ich schon seit vielen Jahren eine Halbglatze.

Edit: Ich sehe gerade, dass die Frage von Brain gestellt wurde und ich bereits darauf geantwortet hatte.

Ponyfranse hatte das mit dem Zitat nicht hinbekommen, daher die leichte Verwirrung.

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 21 Mar 2014 09:28:37 GMT

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

---

---

Subject: Aw: Verunsicherung - wie, wo, wann, wie viel rieselt es bei euch?

Posted by [kati82](#) on Fri, 21 Mar 2014 23:36:24 GMT

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

---