
Subject: Wiederkehrender Haarausfall

Posted by [Nicky2704](#) on Wed, 13 Jul 2016 22:48:33 GMT

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

Hallo liebes Forum,

suche dringend Antworten, Hilfestellungen, Tipps und vielleicht Eure Erfahrungen...

Kurz zu mir: Ich bin Mitte 30, keine hormonellen Probleme und auch keine hormonelle Verhütung. Erbliche Vorbelastung minimal von väterlicher Seite möglich, wenn gleich man auch sagen muss, er hatte bis Mitte 40 top Haare, danach dünnte er aus, allerdings zum einen nicht ganz AGA-typisch und zum Anderen wurde er auch sehr krank und nahm u.a. Herzmedikamente, Blutverdünner und Psychopharmaka.

Nun zu meiner Geschichte:

Ich hatte letztes Jahr nach 1,5 Jahren schwerer beruflicher und privater Belastung ein Burn Out dass sich durch körperliche Symptome äußerte (Magen und Darm vor allem) und durch fiese seelische Symptome (Angstattacken, Schlafstörungen, nächtliche Schweißausbrüche und Herzrasen). Es war schlimm, sowas habe ich noch nie erlebt und wünsche es keinem!

Da ich nicht mehr Essen konnte habe ich relativ schnell knapp 10 KG abgenommen und das Ganze auch noch bei sowieso nicht gerade dem besten Gewicht. Ich bin zeitweise tatsächlich von Ärzten und Therapeuten angesprochen worden ob ich eine Essstörung habe.

Kurzum, irgendwann bekam ich eine entsetzliche schlechte Haut (unrein ohne Ende) und vermehrten Haarverlust der sich dann steigerte. Zudem noch Schuppen und Juckreiz.

Blutwerte ergaben dass die Schilddrüse okay ist ebenso die Hormonsituation (ich war hierfür bei einer Endokrinologin, die direkt die starke Gewichtsanahme und den Stress als Verursacher des Haarausfalls vermutete).

Blutbild beim Hausarzt war auch gut es gab nur ein paar Werte von denen ich ausgegangen bin dass ich sie optimieren muss, auch wenn mein Hausarzt das nicht so gesehen hat, da auch er der Meinung war Stress, die daraus resultierende Gewichtsabnahme und eventuell noch die Medikamente die ich bekommen hatte (antidepressivum und Beruhigungsmittel).

Ferritin lag bei 31 (habe ich supplementiert)
Deutlicher Vit. D Mangel (auch supplementiert)
Zink im unteren Bereich (ebenfalls ergänzt)
Biotin suboptimal (habe ich dann auch genommen)

Zusätzlich noch Pantovigar.

Beim Hautarzt war der Befund dass es am Gewicht liegt, eine Kopfhautreizung vorliegt (bin Neurodermitikerin) und ggf eine saisonale Komponente mit reinspielt, da wir bei meiner Mutter und meiner Schwester zeitgleich auch einen deutlich höheren Haarverlust festgestellt haben.

Tipp von der Hautärztin war noch Pantostin, also hab ich das auch noch angewendet.

Alles in Einem mit den ganzen Supplementen, mehr Essen, Pantostin und weniger Stress verschwand der Haarausfall nach und nach!

Da ich dokumentiert habe kann ich sagen:

Verlustmenge Mai/Juni ca 190-200 Haare pro Tag
Juli/August ca. 140 Haare pro Tag
September ca 120-130
Oktober/November sehr schwankend
Dezember bereits nur noch ca 80/Tag
(Die Werte beinhalten auch immer die Haarwäschen)

Dann war ich stabil bei 60-70 Haaren, mal mehr mal weniger.

Interessanterweise immer ab der Zyklusmitte deutlicher Anstieg und ebenso relativ schnell nach verstärkten Stresssituationen.

Nun kommt mein Problem:

Seit Ende Juni (zeitgleich übrigens auch bei meiner Mutter) gehts wieder los, noch halte ich mich im Bereich 130 Haare pro Tag aber ich hab natürlich Angst dass es zunimmt und was mir auch Angst macht ist dass mir viele mittellange Haare ausfallen die ca. 15-20 cm lang sind!

Nun habe ich ein paar mögliche Auslöser:

Pantostin abgesetzt vor 2 Monaten

Stresspegel hat Anfang des Jahres wieder so zugenommen dass ich wieder krank geschrieben bin und ich wieder unter starken Angstattacken leide und Magen/Darm Probleme habe

Seit Januar geht das Gewicht kontinuierlich wieder runter obwohl ich es nicht mal zum ursprünglichen Gewicht zurück geschafft habe

Saisonal? Die Verlustmengen sind spontan und nicht schleichend hoch gegangen, meine Mutter hat es zeitgleich bekommen und meine Schwester liegt seit ein paar Wochen auch schon wieder über 100 Haare pro Tag.

Ach, Lichtungen habe ich vom Haarausfall letztes Jahr keine bekommen, an keiner Stelle und auch das Gesamtvolumen (habe Zopfumfang gemessen) hat nicht wirklich angenommen.

Meine Fragen nun:

Was denkt Ihr was hier die Ursache ist?

Wie sind Eure Erfahrungen mit den unterschiedlichen möglichen Auslösern? Gewicht, Stress,

Saison etc.

Ich freue mich auf Eure Antworten

Vielen Dank und liebe Grüße

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Binne](#) on Thu, 21 Jul 2016 09:08:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi!

An meinen Beiträgen siehst du, dass ich ein alter Hase bin und auch noch nicht den heiligen Gral gefunden habe...

Bei mir fing der HA ganz früh an, mit 16 nach einer krassen Diät, und seitdem ist er mein steter Begleiter, nun bin ich über 40 .. Meine Haare kommen und gehen, fallen aus und wachsen nach. Nach 25 Jahren Haarausfall muss man auch leider sagen, dass sie insgesamt auch dünner geworden sind und ich mit Toppik nachhelfen muss. Aber das es Phasen gibt, in denen sie wieder so gut nachwachsen, widerspricht eigentlich der Annahme, dass es AGA ist.

Was ich in all den Jahren nach un- und unendlichem Arzthopping gelernt habe: mich nicht mehr verrückt zu machen. Es kann dir keiner wirklich helfen und du bist dir selbst der beste Ratgeber. Wie sehen deine SD- Werte aus? Stelle sie doch mal ein.

Auch wenn es heißt, alles ok, manchmal schauen die Ärzte nur nach dem TSH. Die freien Werte liegen oft im Argen.

Ich beobachte auch bei mir oft, dass mein HA um den Eisprung herum zunimmt, um dann wieder besser zu werden. Ab ZT 1 wieder mehr HA. Also genau anders als bei dir. Bei mir vermute ich Östrogenmangel, bei dir liest sich das eher wie Progesteronmangel. Aber das ist auch nur meine laienhafte Meinung dazu.

Wie sieht dein Zyklus aus? Hast du nun regelmäßige Eisprünge? Wenn nicht, und auch bei Stress fällt manchmal der ES aus, dann fehlt dir vielleicht Progesteron und vom Alter her könnte es auch bei dir schon gut sein, dass die ES nicht mehr jeden Monat sind.

In der Literatur ist man sich ja nicht so einig darüber, ob Stress wirklich ein Auslöser für HA sein könnte, aber auch ich habe beobachtet, dass bei mir Stress sehr schnell sehr viel HA auslösen kann. Letztes Jahr habe ich massiven emotionalen Stress gehabt und hatte daraufhin fast sofort fast ein Jahr lang HA, so dass all die Haare, die mir davor wieder nachgewachsen sind im Stirnbereich, wieder ausgefallen sind.

Ich sage zu meinem Mann immer, wenn ich auf einer einsamen Insel wohnen würde ohne Stressfaktoren, dann hätte ich Haare bis zum A...

Nun denn, viel helfen konnte ich dir nun leider nicht,

schaue mal nach deinen SD Werten,
reduziere deinen Stress, schaue mehr nach Dir als nach anderen und dann wird es bald
hoffentlich wieder besser bei dir!

Alles Liebe!

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Thu, 21 Jul 2016 14:41:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

danke für dein Feedback!

Wow, du quälst dich ja auch schon lange mit dem Thema rum, das tut mir leid...ist nicht schön!

Dass mit dem Ärztgerenne kenne ich

Erste Hautärztin hat es letztes Jahr als es anfang klassisch als saisonal betrachtet und zudem
gemeint meine Kopfhaut ist nicht okay, stark verschuppt und gerötet!

Zweite Hautärztin und Endokrinologin haben gleich aufgeschrieen beim Thema 10 KG verloren!

Hausarzt war der Meinung es liegt an der Kombi Stress und Gewicht.

Homöopathin meinte Ferritinwert von 31 ist zu niedrig für die Haare!

Professor der auf Haare spezialisiert ist hat noch meinen Vit. D Mangel mit ins Boot genommen!

Die Schilddrüsenwerte sind wirklich nicht dramatisch, der TSH lag bei der ersten Blutabnahme
bei 2,08 und bei der zweiten Blutabnahme bei 1,71.

FT3 lag bei 3,37 pg/ml und FT4 bei 13,24 ng/l.

Das einzige was ich als etwas hoch empfinde ist der SHGB Wert mit 110,10 nomol/l
(Referenzwert liegt hier bei max. 114).

Naja, der Haarausfall war ja dann auch im Dezember wieder weg. Und es sind auch während
dem Ausfall kontinuierlich neue Haare gewachsen, es hat sich bei mir optisch also nichts
verändert.

Mich wundert es nur dass jetzt wo es Sommer wird die ausfallenden Haare wieder zunehmen und
diese Schwankungen die ich habe!

Ebenso finde ich es auch interessant dass meine Schwester und meine Mutter es auch haben (hatten sie auch letzten Sommer schon)

Das mit der Belegbarkeit das Stress eine Ursache sein kann ist so eine Sache aber ich glaube schon daran!

Ich habe letztes Jahr gemerkt wie krank einen Stress machen kann und wie massiv körperliche Reaktionen auftreten können (Magen/Darm und Haut waren meine Vorreiter und nachdem dass Gewicht runter war ging's mir an die Haare)

Und immer wieder habe ich auch als der Haarausfall vorbei war gemerkt dass die Anzahl ausfallender Haare immer dann wieder zunahm wenn der emotionale Stress und der Kummer wieder zugenommen haben, war und ist immer wieder ne Kettenreaktion, erst weniger Essen, 2-3 KG gehen wieder runter die ich grad erst mühevoll angegessen habe, Haut wird schlechter und mehr Haare fallen aus!

Noch bin ich in einem Bereich was die ausfallende Menge angeht der mich zwar nervös macht aber der bei Weitem nicht so massiv ist wie letztes Jahr!

Mein aktueller Wochenschnitt liegt bei 65 Haaren pro Tag und beinhaltet immerhin 3 Haarwäschen!

Allerdings liegt der Wochenschnitt der Vorwoche bei 145 Haaren pro Tag, da ich mir ne Kopfhautmassage mit Öl verpasst habe und da hat es Haare geregnet dass ich blass geworden bin!

Naja und so schwankt es nun seit genau Ende Juni hin und her, hat plötzlich angefangen und davor war alles okay, hat sich also nicht wirklich angekündigt oder ist langsam angestiegen, ganz im Gegenteil sogar!

Das mit der AGA ist auch so ne Sache, ich glaube es auch nicht dass es bei mir AGA ist, alles wächst fleißig und ich könnte jetzt auch nicht sagen dass ich an den AGA typischen Stellen auffällig mehr Haarverlust habe!

Zumindest weiß ich dass meine Eltern beide mit Mitte 40 noch top Haare hatten, Mutti immer noch und bei meinem Vater fing es mit Mitte 40 an aber ist bei seiner Krankengeschichte auch schwer zu beurteilen genauso wie bei seinem Vater, meinem Opa, der hatte zwar dann lichte oder lichtere Haare aber keine Glatze und auch er war krank! Ansonsten ist keiner in der Familie mit auffallend wenig Haar vorhanden! Meine Oma mit 86 hat noch genug, mein Opa mütterlicherseits hatte mit 89 noch genug und sonst könnte ich auch nicht sagen dass es Jemanden in der engen Verwandtschaft gibt dessen Haarzustand mich beunruhigen würde.

Es ist also komisch was da auf meinem Kopf los ist!

Liebe Grüße

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Thu, 21 Jul 2016 14:45:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 2698 times

⬅ Momente

2 von 2

Bearbeiten



Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Thu, 21 Jul 2016 14:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 2455 times

⏪ Momente

12 von 18

Bearbeiten



Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Thu, 21 Jul 2016 14:56:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 2504 times

●●○○○ Telekom.de



16:55

📶 56 %

[← Momente](#)

3 von 10

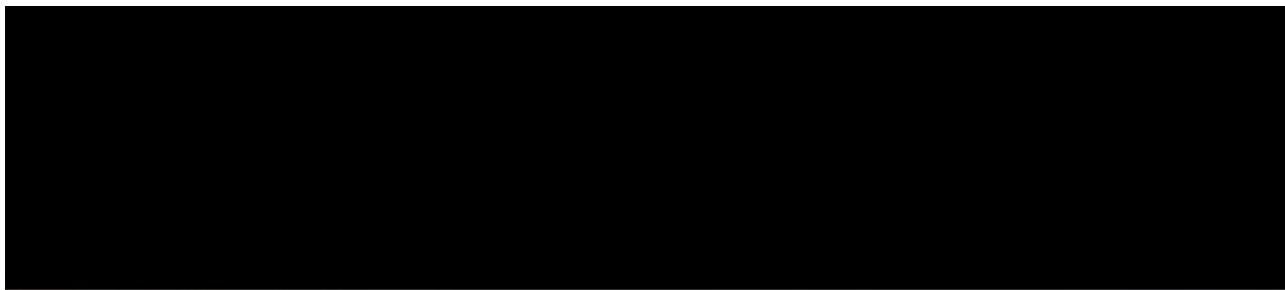
[Bearbeiten](#)



Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Thu, 21 Jul 2016 14:59:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 2545 times



Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Thu, 21 Jul 2016 15:12:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, jetzt hab ich mal noch Bilder eingefügt...

Erstes Bild: Haare letztes Jahr ca. 1 Monat Haarausfall

Zweites Bild: Haare gegen Ende des Haarausfalls

Drittes Bild: Haare aktuell

Viertes Bild: Scheitel aktuell mit Neuwuchs

Viel sehen tut man vom Ausfall irgendwie nicht.

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [angorakatze](#) on Thu, 21 Jul 2016 21:45:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nicky2704!

Ich habe seit über 10 Jahren HA. Mein Scheitel ist stark ausgedünnt, es hat allerdings auch fast 10 Jahre gedauert bis das für andere deutlich sichtbar wurde. Bis dahin habe nur ich gemerkt, dass meine Haare weniger werden.

Leider habe ich es auch seit über 10 Jahren mit Ängsten und Essstörungen zu schaffen. Deswegen bin ich mir auch nicht sicher was ich habe. Natürlich sind Stress und schlechte Ernährung nicht förderlich für die Haare.

Da mein sichtbarer HA (Haare wachsen nicht mehr nach) aber so langsam voran schreitet glaube ich eher, dass bei mir AGA vorliegt.

Im Sommer fallen mir auch mehr Haare aus als sonst, aber auch nicht so viel mehr. Das Problem sind eher die Haare die nicht mehr nachwachsen.

Ich habe von Anfang an einer Verschlechterung meiner Haardichte (im Scheitelbereich) festgestellt. Das war für andere nicht sichtbar. Alle 12 Monate konnte ich einen deutlichen Unterschied feststellen, der wiederum anderen auch nicht aufgefallen ist. Niemand schaut so genau, so nah hin, wie wir uns selbst vor dem Spiegel betrachten.

Bis jetzt scheint das erstmal ein saisonaler/stressbedingter/ernährungsbedingter HA bei Dir zu sein. Also wenn die Ursachen behoben sind, geht auch der HA zurück. Achte auf Dich und deinen Körper (Stress und Ernährung, Sonne meiden.)

Du hast tolle Haare mit Mitte 30. Aufgrund des "Alters" (östrogenspiegel fällt ab 35 langsam ab) kann es durchaus sein, dass sie in der Dicke etwas abnehmen, was aber immer noch kein Drama ist.

Solange alles wieder nachwächst sollte Dir der HA keine schlaflosen Nächte bereiten. Da solltest Du deine Energie lieber in die anderen Baustellen stecken. Nächstes Jahr kannst Du

nochmal ein Foto zum Vergleich machen. Aber wenn es erblich bedingter Haarausfall wäre, bei dem Haarwurzeln verkümmern und Haare nicht mehr nachwachsen, müsstest Du das eigentlich selber sehen können (Haardichte im Scheitelbereich).

<http://images.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.alopezie.de%2Fdiskussion%2Ffrauen%2Fuploads%2FI1-3.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.alopezie.de%2Fdiskussion%2Ffrauen%2Fposts%2F21843.html&h=200&w=588&tbnid=XJt2j3h0ueHqgM%3A&docid=GgzQTTs9ADfwSM&itg=1&ei=zUGRV6uYBsqlaO7UsugK&tbnm=isch&iact=rc&uact=3&dur=641&page=1&start=0&ndsp=26&ved=0ahUKEwjrsq-Sw4XOAhVKBBoKHW6qDK0QMwhNKBuWFQ&bih=763&biw=1600>

Grüße
angorakatze

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Katja](#) on Thu, 28 Jul 2016 10:01:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr 2,

nehmt ihr vielleicht gegen die Anststörungen bzw. Depressionen Medikamente ein? Bei einigen dieser Medikamente tritt Haarausfall als Nebenwirkung auf. Dringend mal nachschauen bzw. googeln. Meine Freundin nimmt auch immer mal wieder Antidepressiva und hat dann auch immer mit Haarausfall und Exzemen zu kämpfen.
Nur so als Tip.

LG
Katja

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Thu, 28 Jul 2016 22:27:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Angorakatze,

danke für Deinen Beitrag!

Interessant, wenn auch traurig, dass bei Dir HA und deine Angst/Panik eventuell auch einen Zusammenhang haben!

Ich wüsste ehrlich gesagt nicht an was es sonst liegen könnte, denn ich habe bisher auf noch überhaupt nichts mit HA reagiert (zumindest nicht wissentlich, da ich schon immer gut gehaart habe wenn man so meinem Umfeld glaubt).

Ich habe Pillen an-und abgesetzt, Pillen gewechselt, OPs mit Vollnarkosen gehabt, Langezeit Antibiotika eingenommen, fieberhafte Infekte gehabt, schon Betablocker genommen usw....

Das Einzige was mir noch nie in meinem Leben passiert ist sind solche schwer wiegenden Panik-und Angstzustände wie ich sie letztes Jahr bekommen habe.

Ich konnte nichts mehr Essen, nicht mehr schlafen, mir war ständig kalt und ich hatte dauerhaft Magenprobleme.

(Von nächtlichen Schweißausbrüchen und Panikattacken an öffentlichen Orten ganz zu schweigen)

Und dann eben die Gewichtsabnahme von 54 KG runter auf 44,5 (so wenig habe ich nicht mal als Teenager gewogen)

Dann folgte eben erst eine kontinuierlich schlechter werdende Haut (Akne) und dann der HA.

Und dann eben jede Menge Arztbesuche.

AGA wurde eigentlich ausgeschlossen da für die Ärzte (Hautarzt, Endokrinologe und Hausarzt) die Ursache ganz klar auf der Hand lag...nämlich Hauptsächlich die Gewichtsabnahme!

Und die Familienhistorie passt nicht so ganz, es gibt keine Einzige Frau mit Haarproblem sowohl auf väterlicher als auch auf mütterlicher Seite.

Meine Mutter ist 64 und hat einen weniger breiten Scheitel als meine Schwester und ich. Auch mein Opa mütterlicher Seite hatte dichte Haare bis zu seinem Tod.

Mein Papa hatte bis Mitte 40 dichte Haare, dann wurde es dünner, aber keinen Hang zur Glatzenbildung und ich hab mal gelesen dass eine richtige AGA bei Männern schon wesentlich früher anfängt als mit Mitte 40.

Bei meinem Papa kommt halt erschwerend hinzu dass er genau zu diesem Zeitpunkt sehr krank wurde, viele operative Eingriffe hatte, medikamente wie Blutverdünner, Blutdrucksenker und Psychopharmaka genommen hat und letzten Endes auch mit 48 gestorben ist!

Ich kann hier also nicht beurteilen ob er AGA hatte aber wenn ich mir Bilder von der Matte die er mit Mitte 40 noch auf dem Kopf hatte anschau dann kann ich mir nur vorstellen dass er vielleicht eine leichte Veranlagung hatte wenn überhaupt!

Ich hatte auch ein paar grenzwertige Blutwerte

Vit D Mangel

Ferritin bei 31 (sollte ich laut Hautarzt mindestens auf 60 bringen um das als Ursache für HA auszuschließen)

Biotin war suboptimal

Zink an der untersten Grenze!

Ja, ich habe wirklich kaum gegessen und ich hatte noch dazu dauerhaft einen Reizdarm, also ständig und täglich Durchfall.

Nun ist der HA ja im Dezember komplett weg gewesen nach dem ich wieder bei 51 KG war, wesentlich entstresster war und tapfer NEM geschluckt habe und Pantostin hab ich mir auch auf den Kopf geschmiert!

War auch bis Ende Juni alles prima, ich hatte nur immer "Ausreißer" vor der Menstruation und relativ zeitnah navh erneutem emotionalen Stress oder Rückschlägen was die Panikattacken betrifft.

Und was mein Kopf auch nicht mag sind Experimente mit Shampoos oder so Späße wie Ölmassagen...

Seit Ende Juni schwankt es enorm, mal gibts Durchnschnitte mit 60 Haaren am Tag (inkl. Haarwäsche), dann ging es mal hoch auf 140, wieder runter auf 55 usw.

Heut war zum Beispiel ne blöde Haarwäsche an Tag 3, gut ich war kurz vor der Mens, hatte vor 2 Wochen ganz ganz großen Kummer und ich hab mal wieder mit nem Shampoo rum experimentiert....

Jetzt ist der Wochenschnitt halt bei 112 Haaren...

Hoffe es geht wieder runter....

Für mich gibt es ein paar mögliche Faktoren momentan:

- Die nach wie vor vorhandene Erkrankung
- leider wieder mit dem Gewicht von 51 auf 48 runter da ich wieder Probleme mit dem Essen habe
- Pantostin vor Monaten abgesetzt
- Mit der Kopfhaut stimmt was nicht (Schuppen und Jucken)
- zu viel experimentiert gegen die Schuppen und das Jucken mit unterschiedlichen Shampoos, Ölen und ner Cortisontinktur die ich noch da hatte
- oder eben saisonal, meine Mutter und meine Schwester hatten beide letztes Jahr auch verstärkten HA über die Sommerzeit auch mit Werten über 100 Haaren/Tag. Meine Mutter hat jetzt zeitgleich mit mir auch wieder erhöhten HA bekommen, bei meiner Schwester ging es schon etwas früher los so im Mai.

LG

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Thu, 28 Jul 2016 22:45:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Katja,

auch Dir lieben Dank für deinen Beitrag!

Ja, Medikamente nehme ich, beide können u.U. auch in den Hormonhaushalt eingreifen. Das eine der beiden Medikamente kann zu erhöhten Prolaktinwerten führen, mein Hormonstatus ist letztes Jahr zwar i.O. Gewesen aber seit dem ist nun mal fast 1 Jahr vergangen und ich nehme das Medikamente nun auch schon sehr lange.

Das andere Medikament hat tatsächlich auch HA in den Nebenwirkungen stehen....allerdings ging mein HA letztes Jahr ja trotz der Medis wieder weg....

Was mich sehr beschäftigt ist dass ich viele mittellange Haare verliere, gut, ich hab viel neu gewaschenes Haar von letztem Jahr und einem HA ist es ja egal wie lang das Haar ist wenn er dann mal aktiv ist und einige Haare sind sicher auch ehemals abgebrochene oder stammen aus den Bereichen wo Haare eh nicht besonders lang werden dennoch verunsichert es sehr wenn dann mal wieder viele Mittellange Haare dabei waren!

Allerdings habe ich festgestellt dass Neuwuchs weiterhin massiv vorhanden ist, ich seh teilweise echt aus wie so ne Klobürste!

Aber es tut schon weh wenn du Haare gewaschen hast und 125 Haare da liegen und 70 davon sind lang und der Rest mittel und manchmal auch richtig kurz (wobei ich mir auch hier schwer tue da ich schon immer nur wenige cm lange Koteletten habe, sowie immer nur wenig cm lange Schläfenhaare, immer kurze "Puschel" hinter den Ohren und immer auch kurzen Nackenflaum) Ich kann es also absolut nicht zuordnen ob ich diesen kürzeren Haaren wirklich so viel an besorgniserhender Beachtung zollen soll/muss wie ich es derzeit tue!

Heute hab ich zwar bei der Haarwäsche ordentlich kassiert (sehr interessant, wieder mal kurz vor der Mens.

wieder mal 2 Wochen nach einem Krankheitsschub und wieder mal nach dem ich mit einem anderen shampoo rum gedoktert habe, die letzten 15 Tage waren so schön friedlich) aber dennoch war ich sehr froh dass viele lange Haare dabei waren denn bei denen denke ich immer die haben ihre Ausfallberechtigung!

LG

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Katja](#) on Fri, 29 Jul 2016 08:08:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nicky,

bin ja schon lange HA betroffen (wobei das an sich schon echt eine dämliche Beschreibung ist, da ich Gott sei Dank nach wie vor noch sehr viele Haare und keinerlei sichtbaren Anzeichen von HA habe) und kann dir nur raten:

HÖR AUF ALLE FÄLLE DAS ZÄHLEN AUF!

Du machst dich damit nur total verrückt und bringst dich nahe an den Nervenzusammenbruch. Ich rede da aus Erfahrung. Bringen tut es übrigens auch nix, weil man auch ohne HA immer wieder mal mehr mal weniger Haare verliert.

Der subjektive Eindruck, dass es mal wieder mehr ist, genügt, dass man notfalls einen Arzt aufsucht oder mal seine Medikation überdenkt.

Gerade bei Depressionen und Panikattacken machst du es nur noch viel schlimmer.

Mein heftiger Haarausfall hat 2006 erst aufgehört, als ich mich damit abgefunden hatte. Für mich war es wichtig, etwas dagegen zu tun (Regaine nehmen) und dann konnte ich eh nichts mehr dagegen machen und musste abwarten. Wenn man dann sieht, dass nach so langer Zeit immer noch keine Lücken entstanden sind, ist es höchste Zeit, sich wieder in den Griff zu kriegen. Das ist schwer, das weiß ich.

Vielleicht kannst du das Medikament, dass HA in den Nebenwirkungen stehen hat, ja austauschen?

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall

Posted by [Nicky2704](#) on Fri, 29 Jul 2016 13:48:34 GMT

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

Hey Katja,

oh weh, da hast aber auch schon lang mit dem Thema zu tun!

Gott sei Dank ist es so dass man nichts sieht!

Wie viele Haare hast du denn verloren als du damals gezählt hast?

Und wieso Regaine? Hat das denn geholfen?

Das mit Regaine hab ich mir auch schon überlegt aber ich hoffe ja noch dass es sich wieder beruhigt so wie letztes Jahr...

Ja, dass Zählen ist schrecklich und man sollte es auch wirklich lassen!

Ich habe es letztes Jahr dann auch irgendwann einfach aufgehört aber dann blöder Weise wieder begonnen als ich merkte ich verliere weniger Haare! Und anstatt es dann wieder bleiben zu lassen ist der Kontrollgedanke aber geblieben! Bzw. Ich sollte es wohl er Kontrollzwang nennen!

Es war nämlich immer so dass ich wieder mehr Panik bekommen habe wenn ich ne Schwankung nach oben hatte, dann wieder etwas Entspannung wenns nach unten ging und wieder Panik wenn es nach oben ging!

Teufelskreis eben!

Mit den Medikamenten hab ich so meine Probleme, nahezu alle Antidepressiva haben HA in den Nebenwirkungen.

Da mein HA aber letztes Jahr trotz des Medikamentes aufgehört hat und 7 Monate weg war weiß ich nicht so recht ob ich dem Medikament überhaupt die Schuld geben kann!

Noch hält es sich ja in einem Bereich der nicht so drastisch ist wie vergangenes Jahr und da meine Schwester und meine Mutter letzten Sommer auch so tierisch gehaart haben und dieses Jahr auch wieder zu Sommerbeginn hoffe ich dass es Saisonal ist!

Leider habe ich halt so viele mögliche Faktoren beisammen!

Ich hab Pantostin vor 2 Monaten abrupt abgesetzt, ich hab mir im Wahn ne eigenbehandlung mit Cortison verpasst auf der Kopfhaut, ich hab wieder an Gewicht verloren bevor ich überhaupt mein Ausgangsgewicht erreicht habe, ich stehe unter Dauerstrom und Angst, ich lebe schlecht (viel Rauchen, wenig Essen, wenig frische Luft, gestörter Schlafrythmus usw) und last not least hab ich immer wieder Schübe mit Schuppen und Juckreiz, sowohl auf dem Kopf als auch in den Augenbrauen.

Das Kopfhautproblem werde ich jetzt nächste Woche endgültig mal abklären lassen beim Hautarzt!

Naja, ich werde sehen wie es sich weiter entwickelt, für den Moment ist es natürlich ganz arg mies für mich dass seit Ende Juni immer wieder so Attacken mit Durchschnitten über 100 kommen, es sich dann wieder beruhigt und dann wieder los geht! Und diese vielen mittellangen Haare, das sind alles Haare die mir letztes Jahr gewachsen sein müssen und das macht mich echt wahnsinnig!

Da kommt in mir immer so ne AGA-Panik auf auch wenn alle sagen dass man bei AGA nicht Haare wie bekloppt verliert sondern dass Problem eher das nachwachsen ist.

Dank dir für deine Antworten

LG

PS. Woran lag denn dein HA?

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Katja](#) on Mon, 01 Aug 2016 07:45:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nicky,
also wenn ich mir deinen Kopf so ansehe, sehe ich garnicht so sehr, dass du WENIGER Haare hättest als früher. Aber ich denke schon, dass man sieht, dass die Haarqualität sich verändert hat. Vielleicht also doch eher ein Nährstoffproblem?

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall

Hallo Katja,

das ist ja das Abgefahrene an der Sache...die Haarmenge hat nicht abgenommen, ich hab ja immer wieder so Sachen gemacht wie den Umfang vom Zopf zu messen und regelmäßig Bilder vom Scheitel gemacht!

Eigentlich hatte ich gegen Ende des Haarausfalls sogar eher das Gefühl die Haare fühlen sich kräftiger an

Wenn Du Dir das erste Bild anschaust was meine Haare nach dem ersten Monat mit durchschnittlich 190-200 Haaren zeigt sieht man ganz deutlich die schlechte Haarqualität, hier hast du vermutlich wirklich Recht dass dies einem Mangel geschuldet ist.

Klar, was will ich auch erwarten 44,5 KG bei 1,63 Körpergröße wo 2-3 Monate zuvor noch gut 54 KG vorhanden waren kann nicht gut sein!

Ich habe ja kaum gegessen, kaum getrunken und hatte ständig Durchfall, da konnten vermutlich auch alle möglichen Nahrungsergänzungsmittelchen nicht mehr helfen!

Dazu noch keine Bewegung an der Luft, der Dauerstress durch die ständige Angst und Medikamente.

Dann auf dem 2. Bild gegen Ende des HA sahen die Haare wesentlich erholter aus, ich hatte da aber wieder 6 KG mehr drauf, war wieder aktiver und etwas entspannter mit Allem! Und ich hab ja die ganze HA-Zeit über nix gemacht mit den Haaren, nur noch 1 mal die Woche waschen, kein Färben, kein Föhnen usw.

Anfangen mit den gleichen Symptomen wie letztes Jahr hat es ja nun Ende Juni...

Wieder mehr Ausfall, diesmal aber nicht so konstant sondern eher 2-3 gute Waschzyklen, 1-2 schlechte, wieder 1-2 gute usw.

Aber vorab habe ich gemerkt wie ich so wie letztes Jahr wieder meine Durchfallprobleme bekommen habe, die Angstattacken sind seit März/April wieder enorm und ich bin wieder vom Gewicht so bei 47/48 KG.

Haut ist, ebenso wie letztes Jahr grottig und die Haare sehen struppig und trocken aus!

Es kann also ja fast nur an dem emotionalen Stress, der bei Angstzuständen teilweise wirklich enorm ist und am Essverhalten liegen, die Medikamente, mangelnde Bewegung und mein Zigarettenkonsum werden es vermutlich nicht besser machen!

Ansonsten kann ich nur noch mutmaßen:

- > Pantostin vor 2, 5 Monaten abrupt angesetzt
- > Saisonal da es bei meiner Mutter und meiner Schwester auch heftig ist (ebenso wie letzten Sommer

- schon und auch bei den Beiden sieht man rein gar nix obwohl auch sie letztes Jahr Verluste hatten die durchschnittlich deutlich über 100 lagen und jetzt auch!
- > und eben meine Kopfhaut, ich hab furchtbar schuppige und juckende Kopfhaut (auch das hatte ich letztes Jahr schon so begleitend zum Haarausfall) ich leide schon etliche Jahre an Neurodermitis und seit 2013 habe ich Probleme mit der Sonne, ich bekomme sofort Ausschlag bei Sonnenkontakt, da reichen schon 10 Minuten!
 - > 4 Wochen bevor der HA wieder stärker wurde habe ich trotz der problematischen Kopfhaut beim Friseur tönen lassen
 - > Und dann hab ich Esel ja auch noch erst ein Experiment mit Cortisonschaum und dann eines mit einer Ölmassage machen müssen und zig verschiedene Shampoos durch getestet obwohl ich ja noch nicht mal sagen kann was da auf der Kopfhaut los ist, da ich einerseits den Eindruck habe sie ist sehr trocken verschuppt, andererseits aber festgestellt habe das die Haarbalge der ausgefallenen Haare sehr vertalgt sind und ich teilweise auch eine sehr "klebrig" belegte Kopfhaut habe.

Zu Guter Letzt weiß ich aktuell natürlich auch nicht wie es um meine Blutwerte steht, ich schlucke zwar meine NEM aber vielleicht ist dennoch was im Argen.

Vor Allem die hormonelle Komponente liegt mir ein wenig im Magen, ich habe zwar eine regelmäßige Blutung aber mein eines Medikament kann bei längerer Anwendung den Prolaktinwert erhöhen und Antidepressiva wirken teilweise ja auch auf die Hormone.

Jetzt habe ich am Mittwoch erst mal einen Termin bei einer spezialisierten Hautärztin, sie soll sich das Ganze mal anhören und die Kopfhaut anschauen und mal ihre Meinung dazu abgeben!

Ich hab durch mein Zählen über mehrere Monate hinweg ja ziemlich gute Fakten sowohl bei meinem Haarabwurf als auch bei dem meiner Mutter und meiner Schwester die zeitgleich angefangen haben zu Haaren so wie auch schon letzten Sommer!

Meine letzte Haarwäsche war nun wieder etwas besser als die davor aber bei Weitem nicht so wie es vor paar Wochen noch war!

Komisch finde ich nach wie vor dass es so Intervallartig abläuft, vorletzte Woche und die davor lagen meine Durchschnitte eher so bei 55-90 Haaren....

Und Angst macht mir auch dass ich so viele kurze Haare aus den Koteletten und den kurzen Haaren hinter den Ohren verliere, da konnte ich mir gestern nach dem Waschen auf einer Seite 15 Stück rausziehen und auf der anderen Seite nochmal in etwa so viel!

Meine Schwester hat mir dann heute demonstriert dass sie sich diese kurzen Haare die man da

hat auch so leicht rausziehen kann...sehr komisch ist das, sie meinte dass sie das schon immer kann und dennoch immer diese kurzen Haare vorhanden sind...

Naja, wenigstens vermute ich mal dass ich eine AGA ausschließen kann, es wäre schon ein Hohn, ich wäre die erste sowohl unter den Männern als auch unter den Frauen (wo keine Probleme hat) die mit Mitte 30 damit konfrontiert wäre und laut meinem Professor bei dem ich letztes Jahr war äußert sich die AGA auch nicht durch Massenausfall.

LG
Nicky

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Katja](#) on Tue, 02 Aug 2016 08:18:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nicky,

ich glaube, du musst einfach runterkommen.

Ich weiß, das ist brutal schwierig und es hat mich damals auch Monate gekostet, wieder klar denken zu können.

Zu allererst: hör mit dem Zählen auf. Das bringt überhaupt nix.

Auch bei einem völlig "gesunden" Menschen schwankt der Haarausfall von Tag zu Tag und von Monat zu Monat.

Du hast (soweit ich auf dem Bild sehen kann) sehr dicke, lange und schöne Haare. Kein Grund, sich irre zu machen. Wachsam ist immer gut: aber das bist du ja sowieso. Eher zu wachsam. Ich denke, ich habe meinen Haarausfall damals aufgrund meiner brutalen Panik eher verschlimmert. Panik ist Stress und Stress raubt Energie und Nährstoffe.

Ich habe mich damals gezwungen, das Zählen zu lassen und habe mir (damals völlig überflüssig aber gut für mein Seelenheil) Optionen für das Worst-case-Szenario (also Haarteile, Perücken, etc.) angesehen und festgestellt, dass man da wirklich gute Alternativen finden kann, wenn man in der Lage ist, ein bisschen Geld zu investieren.

Man darf halt auch nicht vergessen, dass wir alle, wie wir hier sind, einen totalen Vogel haben. Wir sind mega wachsam. Gucken uns und anderen ganz intensiv auf die Köpfe und sehen Dinge, die außer uns keiner Sau auffallen (pardon my French). Ich sehe Perücken, die außer mir niemand sieht. Ich sehe Extensions, angeflochtene Haarteile und lichte Stellen, die meine Freunde um mich herum nicht mal erkennen, wenn ich sie direkt darauf aufmerksam mache. Halte dir das immer vor Augen. Das hilft immens. UND: such dir einen Sport, der dich total runterholt. Bei mir ist das Yoga. Wenn ich in meinem Yogakurs sitze, habe ich überhaupt keine Zeit, mich mit solchen Quark zu beschäftigen und bin danach auch noch stundenlang super ausgeglichen und gelassen. Gelassenheit ist wohl das Zauberwort. Such dir das. Das klappt wirklich. Und ich bin keine komische Esoterik-Tante :)

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Binne](#) on Mon, 15 Aug 2016 08:08:59 GMT

... Gelassenheit wirkt echt Wunder

War vor kurzem zwei Wochen im Urlaub, es war mein bisher seit langem schönster und relaxter Urlaub, da meine Kinder sich stundenlang mit anderen Kindern beschäftigten konnten und ich einfach nur abschalten konnte. Mein Haarausfall reduzierte sich auf ein Minimum. Kaum bin ich wieder zuhause, geht der Sch.. wieder los. Büschelweise. Es krass Und da erzähl mir noch einer, die Haare reagieren zeitverzögert.. nee, nee.

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Katja](#) on Mon, 15 Aug 2016 08:17:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das kenne ich auch. Sobald ich mich zwingen, nicht so sehr drüber nachzudenken, wird es häufig besser. Obwohl momentan schon wieder Einiges fällt. Aber ich denke, das war die letzten Jahre auch schon so und die Auswirkungen vom Pille-Absetzen können es eigentlich noch nicht sein.

Ich freu mich für dich, dass du deinen Urlaub so genießen konntest.

Und mach dich nicht verrückt. Bringt nix.

LG

Katja

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Mon, 15 Aug 2016 14:21:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Binne,

schön dass Du Deinen Urlaub genießen konntest!

Ja, ich glaube mittlerweile auch an die Theorie mit dem Stress! Mein HA hat letztes Jahr zusehens abgenommen als ich an einem Punkt war an dem es mich zwar noch beschäftigt hat, ich aber nicht mehr hysterisch war.

Und immer wenn wieder ein Stressfaktor auftauchte (sei es wegen meiner Erkrankung oder was Privatem) kamen recht zügig wieder Schwankungen nach oben!

Natürlich hat sicher auch meine Gewichtszunahme positiv dazu beigetragen dass es wieder besser wurde und vielleicht auch das Ende des Sommers?!?

Weißt Du denn die Ursache für Deinen HA?

Hey Katja,

dir drücke ich mal ganz ganz heftig die Daumen dass kein HA vom Pille absetzen kommt!

Ich hoff ja bei mir auch dass der vermehrte Haarverlust am Sommer liegt zumal ja, wie schon erwähnt, meine Mutter und meine Schwester auch gut dabei sind!

Und beide hatten das auch schon letzten Sommer als es bei mir so stark war und die beiden

hatten definitiv keinen
erklärbaren Auslöser...bei mir lag da ja Einiges im Argen und leider bin ich ja immer noch nicht
auf der Höhe.

So und was gibt es Neues?

Mein Ausfall schwankt wie verrückt!

Vor 2 Wochen hatte ich ja 2-3 fiese Haarwäschen und Durchschnitte über 100 nachdem ich
davor gut 5-6 gute Wäschen und Durchschnitte unter 100 hatte!

Dann war ich bei einer Hautärztin (laut Internet spezialisiert) und hab dafür über 200 KM
einfache Strecke auf mich genommen!

Hauptsächlich ging es mir um meine fies schuppende Kopfhaut und den damit verbundenen
Juckreiz und ich wollte ein paar Fragen zu möglichen Ursachen beantwortet haben!

Naja, die ganze Sache war ein Himmelfahrtskommando und die Ärztin war nicht gut!

Als erstes hat sie gefragt nach AGA in der Familie, als ich Ihr sagte dass keine AGA
mütterlicherseits (also Oma und Opa) vorliegt und väterlicherseits bei den Frauen auch nicht
und Papa und Opa bis Mitte/Ende 40 auch gut aussahen schien sie etwas enttäuscht und
meinte nur "naja, können sie ja auch von einem Onkel 3. Grades haben"

Na danke auch!

Dann hat sie an meines Oberkopf bisschen gezupft und als sie kein Haar rausbekommen hat
meinte sie dass wohl eher ein diffuser HA vorliegt!

Ja, soweit bin ich selber auch schon, ich verliere nämlich so wie auch letztes Jahr an allen
Stellen Haare und auch in allen Längen!

Außerdem hab ich von letztem Jahr so viel Neuwuchs und hab keine Lichtung davon getragen!

Dann hat sie ein Bild von einer Stelle auf meinem Kopf gemacht und festgestellt dass die
Haarfollikel intakt sind und dass ich viele Schuppen habe!

Das sei aber kein Pilz!!!!

Aufgeschrieben dagegen hat sie mir dann ein medizinisches Shampoo gegen einen Kopfhautpilz!

Aha ich dachte ich hätte keinen Pilz?!?

Zusätzlich noch ein Öl nach eigener Anmischung!

Ich dachte immer Öl wäre bei Pilz kontraproduktiv?

Dass meine Mutter und meine Schwester auch im Schnitt über 100 Haare verlieren und das

auch letzten Sommer schon ohne dass die Haare dünner werden hat sie mir fast nicht geglaubt!

Ist aber so, ich kann zählen!! Meine Mutter hat teilweise Schnitte (und zwar langfristige Schnitte) von über 200 Haaren pro Tag und sie hat alles andere als dünne Haare und weniger Scheitel als meine Schwester und ich!

Und auch meine Schwester hat Schnitte über 100 und man sieht nix!

Das ich letztes Jahr nicht an Volumen verloren habe hat sie auch nicht recht geglaubt aber auch das ist halt nunmal so denn ich habe ja regelmäßig meinen Zopfumfang gemessen!

Zum Thema saisonal und Stress konnte sie nicht viel sagen außer dass sie im Frühling mehr Haare verliert als sonst!

Einzig mein Darmproblem mit dem ständigen Durchfall findet sie beunruhigend da soll ich gucken lassen und natürlich die Tatsache dass ich zu dünn bin ist nicht gut für die Haare!

Zu guter Letzt hat sie mir dann noch ein Haarwasser aufgeschrieben auch nach eigener Anmischung die Inhaltsstoffe sind gruselig! Östrogene, Minox und Fin!

Ich hab ihr dann gesagt dass ich bereits seit 3 Wochen wieder Pantostin nehme was ich ja vor ca 3 Monaten abrupt abgesetzt habe!

Soll ich leer machen und dann ihr Haarwasser nehmen!

Angst vor dem Shedding? Quatsch! Passiert selten und von Pantostin kann man auch ein Shedding bekommen!

Auf meine Frage ob ich vielleicht mehr Haare verliere weil ich mit Pantostin wieder angefangen habe, also ein Pantostin-Shedding habe kam dann auch nur eine "Quatsch"!

Na was denn nun entweder kann man ein Shedding davon bekommen oder nicht...

Unterm Strich habe ich mir nix von dem Zeug besorgt!

Tja, hilfreich war die Aktion nicht wirklich außer dass ich jetzt noch zusätzlich verunsichert bin wegen dem AGA-Geschwätz!

Dann kam die nächste Haarwäsche und was soll ich sagen? Die war super gut, Durchschnitt ist dann wieder runter auf unter 70!

Dafür hab ich dann bei der nächsten Haarwäsche wieder nen Schnitt von 110 hingelegt und bei meiner letzten Wäsche ein Schnitt von 85.

Wie man sieht es schwankt enorm!

Falls sich jemand fragt wie ich die Durchschnitte errechne, ich nehme immer einen Waschzyklus! Also 3 Tage die ich nicht wasche und den Waschtage und dann teile ich durch 4 Tage!

So, bei meinem Hausarzt war ich auch und hab mit ihm über den Durchfall gesprochen und um ein Blutbild gebeten...bekomm ich nicht, hält er für Unsinn!

Er ist der Meinung es liegt an meinem seelischen Zustand denn Haut und Haar sind das Spiegelbild der Seele und wenn man dann dazu noch so wenig ißt wie ich muss man sich nicht wundern wenn die Haut mies aussieht und mehr Haare ausfallen! Und so dramatisch seien meine Ausfallzahlen ja gar nicht und in Anbetracht der Tatsache dass man weder letztes noch dieses Jahr eine Veränderungen auf meinem Kopf erkennen kann ist es wohl eher ein Problem in meinem Kopf als auf meinem Kopf!

Und der Durchfall?!?

Da gilt für ihn dass Gleiche, unregelmäßige Ernährung und der permanente Stress führen zu Durchfall!

So, nun stehe ich also da, nach der letzten Haarwäsche mit dem Schnitt von 85 komm ich mir wieder lächerlich vor über HA zu jammern aber dennoch weiß ich dass in letzter Zeit zu oft Schnitte über 100 vor kamen und ich sehe dass mir auch wieder so wie letztes Jahr etliche kürzere Haare ausfallen! Das hatte ich so in diesem Umfang von Dezember bis Ende Juni nicht!!

Also bleibt mir nun nichts anderes übrig als nochmal abwarten!

Aktuelle Maßnahmen sind jetzt Pantostin, Priorin und Bierhefe!

Zzgl schon die ganze Zeit Vit D (starker Mangel letztes Jahr) und sporadisch Eisen (Ferritin letztes Jahr bei 31)

So, langer Text, ich weiß!

Wünsche allen noch eine schöne Woche und genießt das warme Wetter!

LG
Nicky

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Katja](#) on Tue, 16 Aug 2016 09:29:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nicky,

schön, dass du dich momentan einigermaßen gut fühlst.
Verstehe ich das richtig: du wäschst alle 4 Tage deine Haare und verlierst nur um die 100 Stk?
Das ist doch total im Rahmen und völlig normal! Vor allem für Sommer.

Bei mir schwankt es auch gewaltig. War jetzt die letzten Wochen um die 200 - 300 (geschätzt)

beim Haarewaschen. Ich wasche alle 2 Tage. An den Nicht-Waschtagen dann vielleicht nur 20-30. Im Schnitt aber trotzdem zuviel.

Also darum: mach dich nicht verrückt.

Momentan verlieren fast alle meine Freundinnen sehr viele Haare. Scheint also saisonal zu sein. Oder wie Snoopy sagt: RELAAAAAAAXXXXX

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall

Posted by [Nicky2704](#) on Tue, 16 Aug 2016 11:47:49 GMT

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

Hi Katja,

nein, ich verliere nicht nur 100 Haare beim Waschen alle 4 Tage, schön wäre es

Bis Ende Juni habe ich an den 3 Tagen die ich nicht gewaschen habe so ca. 15-20 verloren und am 4 Tag dann zwischen 180-230! Daraus hat sich dann immer ein Durchschnitt von 60-70 ergeben manchmal auch unter 60!

Wenn ich meinen Waschzyklus verkürzt habe und mal an Tag 3 gewaschen habe dann habe ich entsprechend weniger verloren, so dass es auch wieder im Bereich 60-70 im Schnitt lag! Lediglich kurz vor der Menstruation stiegen die Werte immer an so dass ich auf Schnitte im 80er Bereich kam!

Das ist dann aber wieder gesunken!

Dann hatte ich Anfang Mai plötzlich 2 "Ausreißer"

Einmal an Tag 3 300 Haare verloren und dadurch einen Schnitt von 110 in den 3 Tagen gehabt und einmal hatte ich 270 an Tag 4 und hab am Folgetag nochmal gewaschen weil die Kopfhaut irgendwie "belegt" war und da hat es mir dann nochmal 280 Haare genommen!

Danach hat sich das aber sofort wieder beruhigt und ich hab bis Ende Juni keine Auffälligkeiten mehr gehabt!

Im Gegenteil, sogar vor der Mens war es friedlich!

Dann war ich beim Friseur und hab nach über 1 Jahr mal wieder Farbe machen lassen!

2 Wochen später ging es der Kopfhaut schlechter!

Dann hab ich im "Wahn" einen Cortisonschaum den ich letztes Jahr mal irgendwann verschrieben bekommen habe einmassiert was mich über 500 Haare gekostet hat mit dem anschließenden Waschen und seit dem hat sich der Haarverlust nur noch sporadisch beruhigt!

Ich hatte dann 3-4 Haarwäschen bei denen der Schnitt wieder unter 100 lag, dann wieder 2-3 mit deutlichem Schnitt über 100, dann ging es wieder runter usw.

Die letzten 3 Wäschen waren jetzt so dass ich einmal an Tag 4 220 Haare verloren habe und damit einen Schnitt unter 70, die Folgewäsche an Tag 4 wieder hat knapp 400 Haare abgeworfen und der Schnitt ging auf 110 und die letzte Wäsche ebenfalls Tag 4 waren es um die 300 und ein Schnitt von 85!

Insgesamt liege ich seit Ende Juni mit allen Tagen aber bei ca. 110/ Tag also schon mehr als die gewohnten 60-70 pro Tag!

Auffällig finde ich halt die vielen kürzeren Haare die ich verliere, hab zwar davor auch immer kürzere dabei gehabt aber nicht so viele wie jetzt!

Danke für deine Antworten, die sind immer total lieb

Ich wünschte das mit dem relaxen würde funktionieren aber das lässt meine Erkrankung nicht zu, ich steh unter dauernder Anspannung und Sorge! Leider

Ich hoffe bei dir bessert sich das ganz schnell wieder und wie gesagt ich drück die Daumen dass dir der HA durch das Pille absetzen echt fern bleibt! Eine Freundin von mir hat das grad so arg und leidet auch ganz fürchterlich zumal der HA direkt nach einem Eisenmangel-HA kam und sie nun seit Februar HA hat! Sie wäscht täglich und verliert dabei zwischen 150-über 300 Haaren!

Liebe Grüße
Nicky

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Katja](#) on Tue, 16 Aug 2016 12:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nicky,
trotzdem. Glaub einer alten Haarausfall-"Spezialistin". 110 Haare sind kein Thema. Du hast doch den ganzen Kopf voll und man sieht überhaupt nix.
Machst du Yoga? Kann ich nur empfehlen. Du musst irgendwie eine innere Ruhe finden, sonst drehst du durch. Oder mach mal einen Meditationskurs.
Und ich kann dir aus Erfahrung sagen: wenn du dich nicht mehr um Haarausfall sorgen musst, findest du notfalls eine neue Baustelle.
Gelassenheit! Gelassenheit! Gelassenheit!

Subject: Aw: Wiederkehrender Haarausfall
Posted by [Nicky2704](#) on Sun, 28 Aug 2016 23:34:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, hatte jetzt zwar wieder 2 Haarwaschzyklen unter 100 Haaren im Durchschnitt, aber meine Tendenz ist und bleibt nach wie vor mehr als es noch vor 2 Monaten war!

Da meine Mutter und meine Schwester auch so stark Haaren seit es Sommer ist lag nun meine Vermutung darin dass es eine saisonale Geschichte ist, was ich natürlich weiterhin auch nicht ausschließen kann da es so plötzlich kam Ende Juni!

Der Juli hat mit 112 Haaren täglich zugeschlagen, der August liegt bei 95 bis jetzt, denke der bleibt auch unter 100 da keine Haarwäsche mehr ansteht!

Nun kommt aber das große ABER:

51 KG im Januar
48 KG im Juni

Heute mal wieder gewogen und was soll ich sagen?!?

42 (!!!!!) KG

Muss mich vielleicht nicht wundern wenn mir die Haare so ausfallen bzw kann noch froh sein dass es bis jetzt noch so glimpflich ist denn letztes Jahr mit meinen 44 KG die ich von einem Ausgangsgewicht von ca 53-54 KG verloren habe war es deutlich heftiger!

Naja, vom Stress brauche ich gar nicht erst anzufangen, der ist einfach da und seit einiger Zeit ist es wieder eine richtige ausgewachsene Panik!

Traurige Grüße
Nicky

Ps. Haare haben sich auch verändert, sind struppig und trocken ohne Ende, fast schon vertrocknet
