
Subject: Extremer diffuser Haarausfall - wer kann mir helfen?!?!

Posted by [midsummer83](#) on Sat, 16 Jun 2018 19:09:29 GMT

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

Liebe Forumsmitglieder,

Seit längerem lese ich viele Beiträge und kann bei Euren Berichten nur zu gut mitfühlen...heute traue ich mich und schreibe meinen ersten Beitrag :)

Ich bin zunehmend verzweifelt und deprimiert und das Thema Haarausfall bestimmt meinen Alltag immer mehr. Es wäre für mich eine riesen Hilfe, vielleicht doch noch eine Idee oder einen Tipp von Euch zu bekommen, was ich noch probieren oder erheben lassen könnte!

Wie fange ich an...ich bin 34 Jahre alt, hatte seit meiner Jugend immer wieder mit diffusem HA zu tun (immer nur wenige Monate), nun habe ich jedoch seit 14 Monaten starken HA (300 Haare nach Waschen) und habe schon sooo viel probiert, ohne Besserung... :cry: Ich hatte noch nie viele oder kräftige Haare, aber jetzt ist es soweit, dass ich sie gerade noch zu einem Miniatur-Dutt zusammenstecken kann, doch sie schwinden immer mehr... :(

Bisher probiert habe ich...

-06/2017: Regaine. Die Hölle!!! 6 Wochen angewandt und dann abgebrochen, nach 4 Wochen heftiges Shedding (700 Haare/Tag verloren). Durch Regaine habe ich gefühlt 1/3 meiner Gesamthaare verloren und ja, ich hatte nicht die Kraft, es durchzuziehen und traue mich nicht, es nochmal zu versuchen... :blush:

- seit 11/17 Diane 35 (heißt jetzt "Juliette"), da meine männlichen Hormone erhöht waren. Der Hormonspiegel hat sich durch die Pille schnell reguliert

- seit 01/18-05/18 Eisen (100mg/Tag). Ich hatte zwar keinen Eisenmangel, meine Hautärztin meinte aber, man solle einen Wert von mind. 70 anstreben, jetzt habe ich 116.

- seit 01/18: El Cranell, Pantovigar (Priorin habe ich auch mal probiert, ohne Erfolg)

- seit 04/18: L-Thyroxin (25mg). Im Dezember waren die Schilddrüsenwerte ok, im April gabs eine leichte Unterfunktion, die jetzt wieder im Lot ist

Was kann nur dahinter stecken, dass ich als sonst gesunde, relativ junge Frau so viele Haare verliere?!?! Bin total rat- und hilflos.... :cry:

Welche Erfahrungen habt ihr mit dem Thema "Stress und Haarausfall"? Kann es sein, dass es so lange anhält, weil ich seitdem sehr leide und gestresst bin?

Ganz liebe Grüße.
midsummer

Subject: Aw: Extremer diffuser Haarausfall - wer kann mir helfen?!?
Posted by [angorakatze](#) on Sat, 16 Jun 2018 20:53:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@midsummer83

Hast du sichtbare Lichtungen? Magst du vielleicht ein Foto einstellen?

Wie sieht deine Ernährung aus?

Rauchst du?

Grüße
angorakatze

Subject: Aw: Extremer diffuser Haarausfall - wer kann mir helfen?!?
Posted by [midsummer83](#) on Sun, 17 Jun 2018 06:16:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angorakatze,

Vielen Dank für Deine schnelle Antwort! :)

Lichte Stellen habe ich gar keine, die Haare fallen gleichmäßig aus...sind halt nach unten hin sehr ausgedünnt, weil sie immer ausfallen, bevor sie länger werden...

Rauchen tue ich auch nicht und meine Ernährung ist sehr ausgewogen.

LG
midsummer

Subject: Aw: Extremer diffuser Haarausfall - wer kann mir helfen?!?
Posted by [angorakatze](#) on Sun, 17 Jun 2018 20:22:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nimmst du beim Haarewaschen auch Spülungen oder Kuren/Masken? Sowas zieht bei mir ja immer die Haare mega raus.

Es gibt einzelne Berichte im Netz wonach Frauen die anfangen sich vegan zu ernähren ihren HA aufhalten konnten. (Es gibt auch welche die mit dieser Ernährung erst HA bekommen haben, aber diese Leute essen meist nicht genug. An Menge. Und man kann sich auch ungesund vegan ernähren. Stichwort Clean Eating.)

Vegan hab ich probiert, da hab ich aber immer zu viel Hunger. Trotzdem habe ich bemerkt wenn ich Süßes, Chips, Softdrinks weglasse und mir abends Salat reinpfeife(Nachtisch), mir viel weniger Haare ausfallen.

Vielleicht magst du das ja mal probieren. Grünen Bio Blattsalat. Am besten noch mit einem Glas Orangensaft dazu. Die 125g Schale für zwei oder drei Abende. Mach das mal ne Woche.

Wenn das bei dir Wirkung zeigt. Müsste man/du das eigentlich nur lang genug durchziehen bis man Ergebnisse sieht. Denn weniger ausgefallene Haare= größere Haardichte.

Und die Diane 35 hast du nicht im Verdacht für die höheren Ausfallzahlen?

Die künstlichen Hormone belasten auch wieder deine Leber.

<https://generation-pille.com/folgeschaeden-wie-die-pille-lan-gfristige-folgen-verursachen-kann/>

Wusstest du das man Testosteron auch über die Verdauung ausscheiden kann?

Es gibt ein interessantes Buch: Die Hormonkur, von Sara Gottfried. Dort schreibt sie z.B. auch das man auf Milchprodukte verzichten soll(bei HA). Wegen den Hormonen.

Du könntest also alternativ schauen ob du mit drehen an deiner Ernährung etwas erreichst.

Gegen Stress hilft Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxtion, am besten aber Meditation. Tagebuch schreiben kann auch entlastend sein.

LG
angorakatze

Subject: Aw: Extremer diffuser Haarausfall - wer kann mir helfen?!?!

Posted by [midsummer83](#) on Mon, 18 Jun 2018 07:00:27 GMT

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

Liebe Angorakatze!

Vielen lieben Dank für Deine lange Antwort, das ist so nett von Dir!!! :)

Das sind wirklich interessante Ansätze. Ich werde mir das mal durch den Kopf gehen lassen und versuchen, einige Dinge umzustellen...

Und ja, mit den Hormonen ist das so eine Sache, da hast Du Recht...werde das nochmals mit meiner Ärztin besprechen.

Ganz liebe Grüße,
Barbara

