

Hallo zusammen,

ich bin neu in diesem Forum und muss mich einfach mal mit meinem Problem an jemanden wenden, weil ich wirklich nicht mehr weiter weiß. Sorry im Voraus, dass es sehr lang wird.

(Falls ich mit diesem Post gegen Regeln verstoße oder etwas falsch mache - bitte und gerne darauf hinweisen! :))

Um einmal ganz von vorne anzufangen: ich bin weiblich, 20 Jahre alt und habe vor ungefähr 6 Wochen Haarausfall bei mir festgestellt. Dies passierte irgendwie "von jetzt auf gleich" - ich war total schockiert, als ich nach der Haarwäsche plötzlich diesen riesigen Büschel im Abflusssieb gefunden hab. Ab da dachte ich okay, ich achte nun mal vermehrt drauf.

Wie man es sich denken kann, ist es seit dem nicht besser geworden und ich bin dann ca. in Woche 3 mal zum Hausarzt gegangen. Ja, es ist normal, ca. 100 Haare am Tag zu verlieren, aber das war bei mir bereits zu dem Zeitpunkt wirklich nicht mehr normal. Die Menge, die ich vorher normalerweise nach einer Woche in der Haarbürste hatte, verliere ich seit dem nach einer einzigen Haarwäsche inklusive (vorsichtigem!) Kämmen. Wenn ich nach dem Waschen mit der Bürste durch die Haare gehe, kommen z.T. 30+ Haare auf einmal raus, da habe ich auch nachgezählt.

Beim Hausarzt wurde dann einmal schnell der Kopf angeschaut und ein paar Tage später (30.03.) ein großes Blutbild gemacht. Im September 2021 wurde bei einer Blutabnahme ein leicht erhöhter Schilddrüsenwert festgestellt, der aber kurz danach wieder eingependelt war. So, Ergebnis meines großen Blutbildes: alle Werte top, bis auf den Folsäurewert.

So wurde ich verständlicherweise zum Hautarzt geschickt (vorübergehende Diagnose laut Überweisungsschein: Alopezia L65.9G), konnte dort aber erst am 11.04. hin.

Der Hautarzt hat mir dann ein paar Fragen gestellt, sich den Kopf angeschaut und an den Haaren gerupft. Da kam dann natürlich auch wieder extrem viel raus, aber er meinte, zumindest sähe die Kopfhaut gut aus. Das sei wohl schon mal was positives.

Er meinte, wir machen noch eine Blutabnahme für den Hormonstatus, damit er mich zum Frauenarzt schicken kann, falls dort etwas nicht in Ordnung ist. Den Überweisungsschein würde ich per Post bekommen. Habe bis heute aber noch nichts erhalten und telefonisch erreichen kann ich auch niemanden.

Bzgl. Folsäuremangel habe ich direkt Tabletten vom Hautarzt verschrieben bekommen, die ich seit dem auch einmal täglich nehme.

Da Haarausfall viele Gründe haben kann, einmal alles, was relevant ist bzw. Was man vermutlich ausschließen kann:

- die Pille nahm ich noch nie, schwanger kann ich nicht sein
- Schilddrüsenwerte sind gut
- Stress habe ich seit Monaten zum Großteil nicht; Stress hier und da ist normal, bei mir ist aber echt nichts los wo ich sagen wurde "das könnte die Ursache sein!". Psychisch würde ich's

dann doch auch merken ?!

- Medikamente (außer jetzt Folsäureersatz und Biotin) nehme ich nicht
- Strenge Frisuren trage ich nicht :)
- Bzgl. Hormone: Monatsblutung ist regelmäßig

Was ggf. nennenswert ist, ist dass ich mich fast ausschließlich vegetarisch ernähre. Ab und zu ist Fisch dabei, jedoch nur ein paar mal im Jahr. Und einen daraus folgenden Mangel müsste man ja sowieso im Blutbild gesehen haben. Oder?

Außerdem wichtig: im Dezember war ich ca. 2-2½ Wochen krank und ich weiß bis heute nicht was es war. Sehr starker Husten, die Nase lief wie sonst was und Halsschmerzen waren natürlich auch dabei. Stimme war z.T. halb weg. Corona war es überraschenderweise nicht, die regelmäßigen Schnelltests zuhause UND der PCR-Test beim Arzt waren alle negativ. Ich war dann für eine Woche krankgeschrieben und es wurde Blut abgenommen, wo ein paar Werte zu hoch/niedrig waren. Falls das relevant ist, kann ich die später ja mal hier nachtragen.

Es wurde dann bis auf die Krankschreibung leider nichts mehr unternommen und im Nachhinein kommt man sich echt dämlich vor, dass man nicht konsequent nachgehakt hat, aber da ich davor so eine Erfahrung noch nicht gemacht habe, dachte man sich: das heilt sich Zuhause selbst. Bin ja dann auch wieder gesund geworden.

Wie vermutlich alle Betroffenen mit Haarausfall bin ich psychisch momentan komplett am Ende. Dementsprechend habe ich natürlich in den vergangenen Wochen extrem viel recherchiert und durch Foren gestöbert und habe auch gelesen, dass eine Virusinfektion oder bakterielle Infektion ebenfalls ein paar Monate später zu Haarausfall führen kann. Theoretisch würde das also echt gut in den Zeitrahmen passen, mein Hausarzt ist da allerdings nicht wirklich drauf eingegangen. Er war nur sehr überrascht, dass es eben nicht Corona war.

Also zog er mehr oder weniger den Schluss, dass es sich vermutlich um androgenetischen Haarausfall handelt. Allein wenn ich das auch nur hier abtippe, könnten mir schon wieder die Tränen kommen. Er meinte, er könne natürlich nicht bestätigen, dass die ausgefallenen Haare jemals wieder nachwachsen, aber bei meinem jungen Alter könnte das schon sein. Aber es fallen ja immer und immer mehr Haare aus....

Minoxidil kommt wohl bei vielen zur Anwendung, aber er meinte da müsse man bzgl. Hautverträglichkeit aufpassen. Wirklich drauf eingehen tat er auch irgendwie überhaupt nicht, es klang also nicht so, als sollte ich diesen Schritt jetzt "einfach mal" einleiten.

Aber was bleibt mir noch übrig??? Aufgrund der ganzen Situation bin ich mittlerweile nervlich komplett am Ende. An jedem Haarwaschtag (3x pro Woche, anders geht es nicht) habe ich im Anschluss erstmal zwei Stunden lang nen Nervenzusammenbruch, sitze nur heulend im Schlafzimmer und möchte nicht mehr das Haus verlassen. An einem Morgen ging es mir so schäußlich und ich war so verheult und erschöpft, dass ich nicht zur Arbeit gehen konnte & mich krankgemeldet hab, wofür ich mich im Nachhinein auch wirklich wirklich schrecklich fühle. Aber es ging einfach nicht.

Ich hab auch das Gefühl, dass es nicht mal ansatzweise besser wird. Seit Wochen laufe ich mit einer geflochtenen Frisur herum, weil dadurch weniger Haare am Oberteil hängen bleiben. Ich kann mir nicht mehr mit der Hand durch die Haare fahren. Bei jedem einzelnen verlorenen Haar

könnte ich heulen weil ich das Gefühl habe, ich verliere gleichzeitig ein Teil von mir selbst. Ich träume nachts sehr häufig davon. Ich möchte nicht mehr raus gehen, nichts unternehmen. Ich muss leider sagen, dass ich mich noch nie so wertlos und "eklig" in meinem eigenen Körper gefühlt habe. Objektiv gesehen natürlich Quatsch, ich meine so würde ich auch NIEMALS über andere Menschen mit Haarausfall denken, aber es ist einfach schwer für mich und ich kann's nicht akzeptieren. Vor allem im Moment - niemand in meinem Freundeskreis hat solche Probleme, in dem Alter sieht man es (zumindest bei Frauen) einfach nicht. Vorher hatte ich nie Berührungspunkte damit, in meiner Familie hat niemand das Problem und ich erwische mich oft dabei, wie ich durch Bilder von vor ein paar Monaten scrolle, wo noch alles normal war. Ich weiß einfach nicht mehr weiter. Ich meine, wie können das SO viele Haare sein? In dem Alter?

Leider fällt es mittlerweile auch schon total auf. Zwar hat mich noch niemand drauf angesprochen, aber ich sehe es ja selber im Spiegel. Hab mir auch schon wie verrückt stundenlang im Internet Perücken und Haarersatzteile etc angeschaut, weil ich mich schon in 1-2 Monaten mit einer halben Glatze sehe, wenn das so weiter geht.

Wenn ich's hinbekomme (wie gesagt, bin neu hier :)) werde ich mal zwei Bilder hinzufügen, eins vom März und eins von heute.

Ich stelle den Haarausfall hauptsächlich am Hinterkopf fest, aber wenn ich ehrlich bin schaue ich mir das alles auch lieber nicht ganz so genau an, weil ich's wirklich nicht ertragen kann. Mein Hautarzt meinte, an der Seite ist auch sehr verdünntes Haar.

Um jetzt so langsam mal auf den Punkt zu kommen:

Kann mir jemand weiterhelfen? ich hab das Gefühl, ich hab schon alles mögliche getan und weiß immer noch nicht, was die Ursache ist. Soll ich es einfach selber mal mit Minoxidil versuchen??

Mir ist das wenn ich ehrlich bin nicht ganz geheuer, das kann ja auch Nebenwirkungen haben, wie u.a. das Shedding, von dem ich viel gelesen hab. Was, wenn es gar kein androgenetischer Haarausfall ist und dann geh ich da mit Minoxidil dran??

Ich bin trotz vielen Lesens in Foren irgendwie noch immer ratlos und langsam verliere ich die Hoffnung.

Vielleicht hat hier jemand einen guten Rat für mich.

Sorry nochmal, dass es so unglaublich lang geworden ist und vielen vielen vielen Dank für's lesen.

Ganz liebe Grüße
Waschbaer

Subject: Aw: Extremer Haarausfall mit 20 - Hilflosigkeit
Posted by [Liz](#) on Mon, 17 Apr 2023 17:34:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hattest du vor ein paar Monaten Corona bzw einen anderen grippalen Infekt?
Haarausfall, kann Monate nach einer Corona Infektion bzw. Einer anderen Infektion mit Fieber auftreten.

Ansonsten würde ich noch einmal deinen Eisenwert bestimmen lassen.

Subject: Aw: Extremer Haarausfall mit 20 - Hilflosigkeit
Posted by [Lächel](#) on Wed, 19 Apr 2023 08:26:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
klingt ganz nach meiner Tochter, mit Anfang 20 hatte sie plötzlich ganz schlimmen, extremen Haarausfall!
Ein Hautarzt fand nichts, trotz Blutuntersuchung, riet nur zu Minoxidil.
Auf mein Drängen ging sie zu einer Endokrinologin und die fand extremen, eklatanten Vit. B5 (Panthotensäure) Mangel bei ihr! Sie hatte sich auch vegetarisch und ausgewogen ernährt!
Meine Tochter begann sofort wieder Eier zu essen und bekam hochdosiertes Vit. B 5 und der Ausfall stoppte sofort und langsam wurde es dann besser!
Heute sind ihre Haare zum Glück wieder ganz toll!
Also ich würde zu einer Endokrinologin raten, die Bluttests sind umfassender, alles Gute!

P.S. Vit. B12 führen die meisten Vegetarier zu, aber von B5 wussten wir nichts!!!!

Subject: Aw: Extremer Haarausfall mit 20 - Hilflosigkeit
Posted by [SkyUnicorn](#) on Mon, 01 May 2023 20:14:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu...

Also... erstmal ganz ruhig, tief durchatmen und entspannen. Ich kann deinen exakten Fall jetzt nicht einschätzen ohne Bilder, aber für gewöhnlich ist das auch irrelevant..

Denn für dich ist es schlimm und das reicht, danke für dein Vertrauen!
Mit Minoxidil oder anderen Chemischen Experimente würde ich gänzlich verzichten.

Meine Vorrednern sprach von B Vitaminen, da steh ich hinter!

Also auch mein Tipp geh zum Endokrinologen, nimm Geld in die Hand und gönn dir einen kompletten Vitamin-Status.

Zweitens, such dir jemanden mit dem du reden kannst, jemanden der dir zuhört, dich ernst nimmt und deine Sorgen und dich auffängt, ohne dich in die heftige Mitleidskiste zu schieben
Selbstaufgabe ist Gift!

Ich war 2020 in dieser Lage, hatte meine AA allerdings bereits seit 1994 (Da war ich 2)
Aber 2020 fielen meine läppischen Haare die noch da waren innerhalb von 4 Monaten komplett aus. Der Weg war furchtbar...4 Mal am Tag Haare gewaschen damit im beim Bürsten nicht die Haare sehe die ausfallen....

ABER!!!! soweit muss es bei dir gar nicht kommen!!!

Ein Mensch hat unfassbar viele Haare auf dem Kopf, jedes zu viel fällt auf, aber bis tatsächlich soviel weg ist, geschweige denn alles weg kommt, kommt es erstens lange nicht immer, und dauert teilweise sehr lange.

In meinem Fall...ich bin kerngesund, trotzdem wächst seit fast 3 Jahren kein Haar mehr. Ich komm damit besser klar als mit Haaren, das kann ich allerdings nur jedem wünschen.

Also... Vitamin-Status und Ansprechpartner suchen!

Ich wünsche dir unfassbar viel Kraft und bin mit dem Gedanken bei dir!

PS: nicht immer sind Haarteile und Perücken die Lösung...ich verweigere sowas..

PPSS: hat auch nichts mit dem Alter zu tun! Rein gar nichts!

PPSSS: ich hatte im Dezember 2022 den RS Virus... schlimmer als Corona... heftigster Husten (ich hab Asthma und Rauche und hatte bereits Corona..ich weiß was Husten heißt)
2 Wochen Husten, müde kaputt, alles war zu viel....das vermute ich bei dir auch, gerade wegen des Zeitraums

Jetzt ist alles gesagt!

LG Sky
