

---

Subject: Seltsamer HA: Wer kennt das?! BITTE UM HILFE

Posted by [Melina](#) on Fri, 10 Mar 2017 14:25:17 GMT

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

---

Hallo zusammen, ich habe mich eben registriert, weil ich einfach nicht mehr weiter weiss und kein Arzt mir bisher helfen konnte. Ich habe einen seltsamen Haarausfall seit fast einem Jahr: Es fallen viele Haare aus, es wachsen aber auch viele wieder nach, d.h. ich habe kein Problem mit kahlen Stellen oder so, sondern bei mir machen die Haare quasi einen verkürzten Zyklus durch.

Normalerweise sollte ein Haar ja 2-6 Jahre wachsen, bevor es pausiert und dann ausfällt. Bei mir fallen aber auch viele kurze Haare aus, die schätzungsweise erst 6 Monate alt sind.

Ich trage meine Haare schulterlang, was jedoch nicht mehr schön aussieht, da ich oben am Kopf recht viele Deckhaare (und viele "Antennen") habe (durch das permanente Nachwachsen), aber in den Längen ist kaum noch Substanz da. Beim Zopf fällt der Rattenschwanz noch mehr auf...

Da ich sehr an meinen langen Haaren hänge, möchte ich natürlich erstmal versuchen, das HA-Problem in den Griff zu bekommen, bevor ich zur Schere greife.

Daher meine Frage: Kennt das Phänomen jemand?? Woran könnte das liegen??

Noch kurz ein paar Eckdaten zu mir:

Ich bin Mitte 30, habe 2 kleine Kinder, seit 2012 Hashimoto Thyreoiditis (bin aber gut eingestellt, war erst vor 2 Monaten zur endokrinologischen Kontrolle, wo mir auch gesagt wurde, dass meine Problematik momentan nicht von der SD kommen kann. Und ich muss dazu sagen, dass ich selbst in meinen schlimmsten Unterfunktionszeiten nie mit derartigem Haarverlust zu kämpfen hatte.)

Seit Oktober 2016 nehme ich Eisen (100mg/Tag), da mein Ferritin-Wert im Keller war. Dieser steigt aber nach und nach an (und lag Mitte Januar 2017 "schon" bei 55ng/ml (13-150 Norm). Ich nehme seit Oktober auch Priorin, da es mir schon einmal sehr gut geholfen hat, dieses Mal aber leider gar nicht, daher habe ich auch zwischendurch mit den Haaraktiv Tabletten abgewechselt, die mehr auf B-Vitamine, Folsäure und Zink setzen.

Wenn die Haare stärker verwurzelt wären, würde ich sicherlich bald zu meiner alten Fülle zurückkehren können, aber wie soll ich das bloß anstellen?!?

Kennt jemand diese Art von Haarausfall?

Woran könnte das liegen?

Welche Nährstoffe könnte / sollte ich supplementieren?

Welche Blutwerte sollte ich noch testen lassen? (Beim Hausarzt wurde im Oktober nebst Ferritin noch Vit. B12 getestet, was aber auch im grünen Bereich lag.)

Ich wäre für jeden Rat, Tipp und Erfahrungsaustausch sehr, sehr dankbar!