

Hallo zusammen,

bin neu hier und weiß grad noch gar nicht wie ich anfangen soll...

Vor ca. einem Jahr einem Jahr verließ ich meine Heimatstadt um mein Studium zu beginnen. Leider hab ich es nie wirklich geschafft in meiner neuen Heimat Anschluss zu finden.

Die erste Prüfungsphase war, trotz Erfolg, die reinste Qual.

Wenig schlaf, viel Stress u.s.w.

Das zweite Semester verlief im gesamten etwas besser...weniger Stress und ich fühlte mich auch wohler in neuer Umgebung.

Nun zum eigentlichen Problem"Der Haarausfall"

Während der zweiten Prüfungsphase merkte ich wie meine Haare mehr und mehr ausfielen. Es war so als hätten sie keinen richtigen halt mehr. Sie ließen sich einfach so rauszupfen, wenn ich dran zog.

Die kompletten Semesterferien verbrachte ich damit, verschiedenste Hautärzte aufzusuchen. Leider meines Erachtens ohne Erfolg. Bei jedem Hautarzt die gleiche Aussage..Es sieht nicht nach AGA Haarausfall aus,sie wissen aber auch nicht was es sein kann. Die Ergebnisse zweier Trichoscans lauten: 60% anagene Haare 40% telogene Haare.

Der Haarausfall verschlimmert sich von Tag zu Tag. Jedes mal wenn ich mir durch die Haare streife, bleiben Haare an den Händen kleben. Vom Duschen ganz zu schweige. Ich würde sagen, dass ich innerhalb der letzten drei Monate ca. die 1/2 meiner Haare verloren habe. Die Haare verliere ich über den ganzen Kopf verteilt. Vermehrt auf dem Oberkopf, wobei sich die Haare an den Seiten auch leicht lösen.

Ohne die Haare gezählt zu haben, denke ich dass ich am Tag ca. 200-300 Haare verliere. Neben dem Haarausfall auf dem Kopf ist mir starker Haarausfall an den Beinen aufgefallen.

Ich habe mich ziemlich stark mit dem Thema diffuser Haarausfall beschäftigt.

Kann es sein, dass dieser durch Stress und Depression ausgelöst wird ?

Herleiten ließe es sich zumindest aus dem ersten Semester , welches für mich wie bereits erwähnt, eine sehr schwierige Zeit war.

Der Trigger liegt ja wohl auch 3-4 Monate vor Beginn des Haarausfalls.

In meiner Familie ist nur mein Opa Väterlicherseits von AGA betroffen, jedoch fing es bei ihm auch erst mit ca.30-35 Jahren.

Ich bin 25 Jahre alt.

Sorry für den etwas lang geratenen Text und dafür dass ich soweit ausgeholt habe

Habe mir wahrscheinlich auch ein wenig den Frust von der Seele geschrieben, beschäftige mich seit Monaten mit nichts anderem mehr und befinde mich irgendwie in einem Teufelskreis

Würde mich über Antworten freuen oder evtl. Berichte über ähnliche Verläufe.

Fotos folgen!!

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [SirRagusa](#) on Tue, 24 Oct 2017 21:45:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin

Du solltest dich dringend zwingen dich mit anderem zu beschäftigen und raus zu gehen und Leute zu treffen. Ich war in einer ähnlichen Situation. Du wirst es bereuen wenn du dein ganzes Studium down bist wegen dem HA. Ich kann dein Problem sehr wohl verstehen. Um dich aufzumuntern: ich habe vor 7 Jahren einen Scan mit denselben Ergebnissen gemacht und habe noch Haare! Von dem was ich gelesen habe kann es sehr wohl durch und von Stress kommen. Arbeite an der stressbewältigung

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Wed, 25 Oct 2017 14:40:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lieben Dank für die Antwort ,hast ja Recht... wobei es auch nicht so ist, dass ich mich komplett von Leuten abschotte.

Als sonst sehr offener Mensch zieh ich mich dennoch, für meine Verhältnisse, sehr stark zurück.

Man wird leider ständig mit dem HA konfrontiert. Was mich am meisten stört ist das plötzliche auftreten und die erfolglose Suche nach dem Grund

Hast oder benutzt du denn verschiedene Mittel wie bsp. Minox ?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [bloodbalg](#) on Wed, 25 Oct 2017 17:25:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

* SirRagusa:

Volle Haare ?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [dani88](#) on Fri, 03 Nov 2017 08:08:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf jeden Fall ablenken und nicht immer daran denken.
Es gibt viele Leute mit Haarausfall

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 03 Nov 2017 13:57:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier nochmal einige Fotos.

Noch zu den Antworten... Ja stimmt schon mit nicht verrückt machen... was mich allerdings so stark belastet ist, dass plötzliche Auftreten und dann noch in diesem Ausmaße.

Verliere mittlerweile auch noch einzelne Barthaare.

Alles echt merkwürdig.

File Attachments

1) [Hinterkopf.JPG](#), downloaded 4859 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 03 Nov 2017 14:00:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier nochmal ein Bild von Vorne... habe dort auch einen gelb/rötlichen Fleck entdeckt. Habe davon einige über den Kopf verteilt.

File Attachments

1) [Fleck Pickel ??.JPG](#), downloaded 4894 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 03 Nov 2017 14:02:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bild vom Scheitel

File Attachments

1) [Scheitel.JPG](#), downloaded 4835 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 03 Nov 2017 14:04:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andere Seite des Scheitels.

Evtl. erkennt ja jemand, nachdem er die Fotos gesehen hat, ein ähnliches Muster.

Wie bereits erwähnt akuter HA innerhalb der letzten 3-4 Monate. Mittlerweile ca. 200-300 Haare den Tag.

File Attachments

1) [Scheitell.JPG](#), downloaded 4887 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Nomadd](#) on Fri, 03 Nov 2017 14:27:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DerDon schrieb am Tue, 24 October 2017 19:12
Die erste Prüfungsphase war, trotz Erfolg, die reinste Qual.
Wenig schlaf, viel Stress u.s.w.

Kann es sein, dass dieser durch Stress und Depression ausgelöst wird ?

Herleiten ließe es sich zumindest aus dem ersten Semester , welches für mich wie bereits erwähnt, eine sehr schwierige Zeit war.
Der Trigger liegt ja wohl auch 3-4 Monate vor Beginn des Haarausfalls.

Stress ungleich Depression. Wenn man Depressionen hat, sollte man zum Arzt. Zum Thema: Ja, großer Stress und Depressionen können zu Ausdünnung führen.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [dumbledor](#) on Tue, 14 Nov 2017 12:46:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ein Bekannter hatte ähnliches Problem. Er war im Job total gestresst, hatte Probleme mit einem Vorgesetzten und sich selbst total unter Druck gesetzt. Das hat ihm sehr zugesetzt, er hatte leichte Depressionen und war ständig nervös. Folge: Haarausfall.
Irgendwann hat ihm jemand Macapulver empfohlen, das macht wohl stressresistent und hat viele Mineralstoffe, die gut fürs Haar sind.

Edit. Auf Werbung möchten wir hier verzichten

Zudem ging er zu einem Naturhaarfriseur und verzichtet seither auf chemische Shampooprodukte und setzt so ein Basenshampoo ein. Die Kombination aus allem scheint ihm geholfen zu haben, zumindest meint er das mit den Haaren hat er damit im Griff.

Ich drücke die Daumen, dass es bei Dir hilft!

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Nemesis](#) on Tue, 14 Nov 2017 17:19:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall

Posted by [DerDon](#) on Tue, 26 Dec 2017 15:03:43 GMT

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

Hallo zusammen,

erst einmal wünsche ich allen frohe Weihnachten

Mal ein kleines update meinerseits.

Seit ca. 2 Wochen hat sich der HA leicht gebessert. Leider habe ich heute wieder ca. 150 Haare verloren (kurze & lange Haare)

Ich war vor den Feiertagen in einer privaten Hautarztpraxis bei einem, meiner Meinung nach, sehr kompetenteren Hautarzt.

Der erste bisher

Wiedermal wurde eine Haarwurzelanalyse durchgeführt, diesmal aber an zwei Stellen.

Es wurde der hintere Kopfbereich und die Front getestet.

An beiden Stellen bestanden jeweils aus ca. 50% telogenen und 50% anagenen Haaren.

Seine Diagnose lautete diffuser HA (telogen effluvium).

Jemand schonmal Erfahrungen damit gemacht ?

Habe bisher nur 1 1/2 Monate Ket-Shampoo benutzt.

Merkwürdig ist auch das mir zusätzlich zu der Kopfbehaarung und Beinbehaarung nun auch Barthaare ausfallen

Werde zwischen den Feiertagen auch nochmals mein Blut testen lassen...

Freue mich auf Antworten.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall

Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 26 Dec 2017 16:39:01 GMT

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

Hattest du denn früher NOCH MEHR HAARE? Auf den ersten Blick sieht dein Status echt gut aus. Aber 150 - 200 Haare sind echt etwas besorgniserregend.

Sieht nicht wirklich aus wie typische AGA....???

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall

Posted by [DerDon](#) on Tue, 26 Dec 2017 22:05:17 GMT

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

ja habe deutlich an Dichte verloren.. Die Bilder sind nun auch fast zwei Monate alt und die Dichte hat weiterhin nachgelassen.

Für fremde Augen ist der HA denke ich nicht direkt zu erkennen.

Dieser enorme HA macht mir jedoch sehr zu schaffen
Laut Hausarzt ist es auch kein üblicher AGA.
Ich denke ich werde mir die Haare zum neuen Jahr abrasieren.
Einfach um den Fokus wieder mehr auf andere Dinge zu legen.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 27 Dec 2017 07:34:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Frage ist eben, hilft bei dir die Fin/Ket/Minox/ RU Geschichte...
Kein Stress und Depression, ob dann der HA ein Ende hat???

Subject: Aw: Stress & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 23 Feb 2018 13:45:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mal ein paar aktuelle Bilder, leider ist kaum eine Besserung in Sicht.
HA ist zwar etwas weniger geworden, als noch vor einigen Monaten, dafür aber weiter konstant.

Blutwerte i.O, bis auf Vitamin D.
Haare fallen weiterhin am ganzen Körper aus, mittlerweile auch vermehrt im Bart.
Habe bisher wie bereits erwähnt nur das Ket-Shampoo benutzt, da nach Aussage diverser
Hautärzte keine AGA sondern Telogen Effluvium.
Naja mittlerweile weiss ich auch nicht mehr so richtig, was ich darüber denken soll.
Anbei die Bilder.. Freue mich über Vorschläge, Ideen oder Anmerkungen.
Muss nochmal anmerken, dass es doch Wahnsinn ist, dass ich bis vor einem Jahr rein garnichts
mit HA am Hut hatte, nicht mal ein Haar bei duschen habe ich bemerkt.

File Attachments

1) [IMG_6624-min.JPG](#), downloaded 1089 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 23 Feb 2018 13:45:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [IMG_5994-min.jpg](#), downloaded 735 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 23 Feb 2018 13:46:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

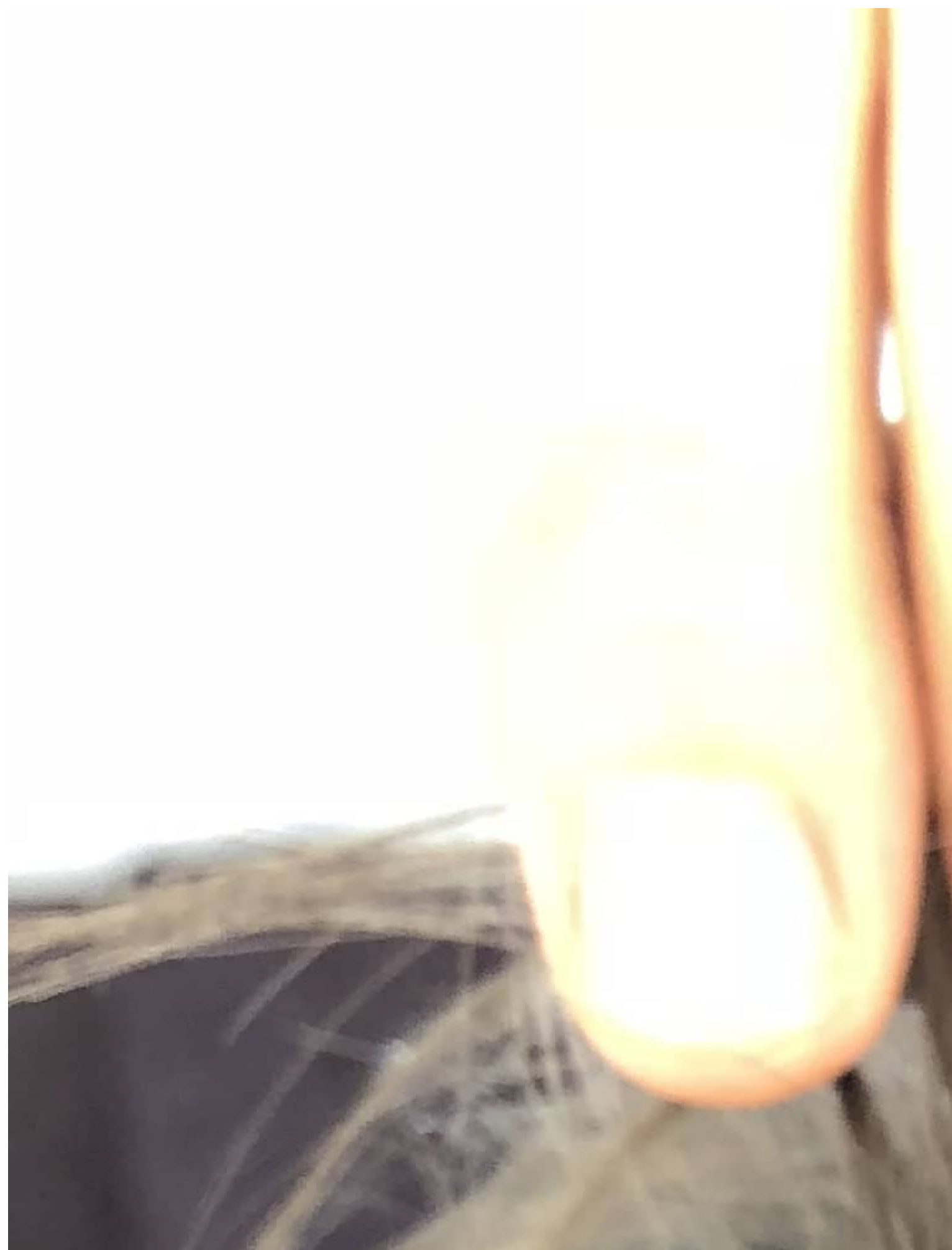
1) [IMG_6624-min.JPG](#), downloaded 823 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 23 Feb 2018 13:46:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [IMG_5991-min.jpg](#), downloaded 696 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 23 Feb 2018 13:47:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [IMG_5985-min.jpg](#), downloaded 729 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 23 Feb 2018 13:48:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [IMG_5983-min.jpg](#), downloaded 696 times

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 23 Feb 2018 13:48:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [IMG_2807-min.JPG](#), downloaded 809 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sat, 08 Jun 2019 11:41:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

erschreckend wie schnell aggressive AGA voranschreitet.
Auf den aktuellen Bildern ganz klar NW7 umrisse zu erkennen.

Habe zwischenzeitlich mal FIN ausprobiert. Leider ohne Erfolg.

Wirklich deprimierend, wenn alle Familienmitglieder die jünger als 55 sind höchsten NW2 sind.

File Attachments

1) [IMG_1283-min.jpg](#), downloaded 835 times

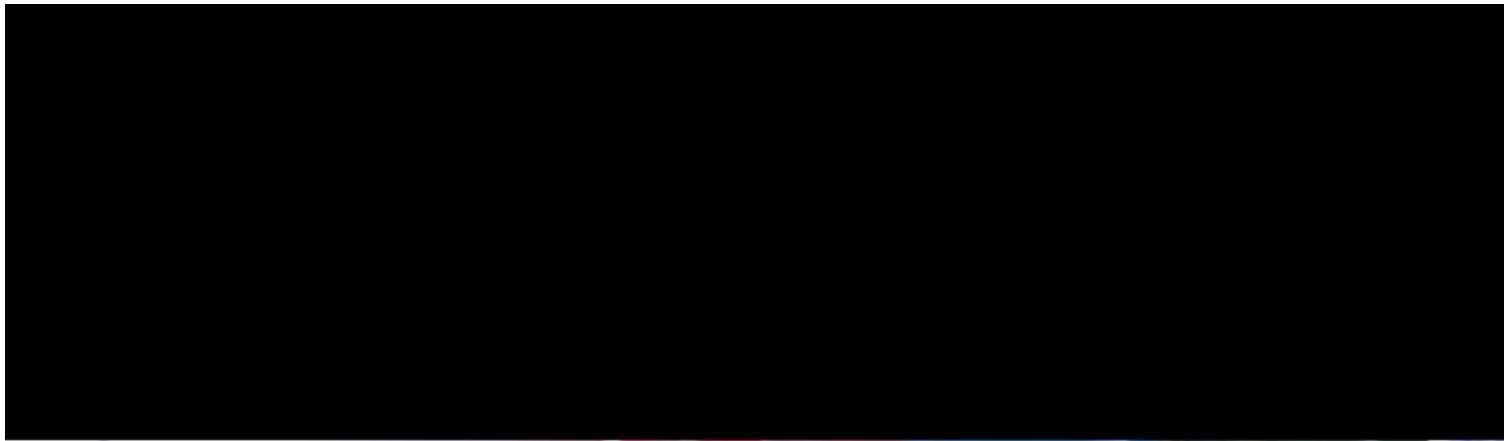


Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sat, 08 Jun 2019 11:41:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sat, 08 Jun 2019 11:50:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [IMG_1629-min.jpg](#), downloaded 722 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sat, 08 Jun 2019 11:51:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [IMG_1630.jpg](#), downloaded 714 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sat, 08 Jun 2019 12:17:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und das sind die Haare die ich beim morgendlichen Kämmen verliere.

Einfach nur Wahnsinn!

File Attachments

1) [IMG_1633-min.jpg](#), downloaded 776 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Sat, 08 Jun 2019 19:00:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist wirklich übel, aber imo definitiv kein erblich bedingter Haarausfall.

Du tust mir EHRlich leid und ich hoffe, man erkennt die Ursache und du kriegst das wieder in den Griff.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Weareallinthistgether](#) on Sat, 08 Jun 2019 20:34:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey, in welcher Stadt studierst du denn ?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sun, 09 Jun 2019 08:43:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am Sat, 08 June 2019 21:00Das ist wirklich übel, aber imo definitiv kein erblich bedingter Haarausfall.

Du tust mir EHRlich leid und ich hoffe, man erkennt die Ursache und du kriegst das wieder in den Griff.

Ich glaube schon, dass es erblich bedingter HA ist. Tonsur und Ghe lichten sich schon deutlich. Komisch das die Seiten und der Hinterkopf halt auch betroffen sind und das es so schnell geht.

Habe die Hoffnung aufgegeben iwas zu finden.. Bin vor einem Jahr von Arzt zu Arzt gerannt, nur um mir immer und immer wieder anhören zu können, dass es keine AGA ist und ich mich beruhigen solle.

Tja ein Jahr später sind so gut wie 70 % der Haare weg.

Aber danke für das Mitgefühl und die netten Worte.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Erdnase](#) on Sun, 09 Jun 2019 10:07:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie sieht das trocken aus?

70% sind sicher nicht weg. Dann hättest du noch eine dünn besiedelte Platte.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 09 Jun 2019 11:55:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DerDon schrieb am Sun, 09 June 2019 10:43

Ich glaube schon, dass es erblich bedingter HA ist. Tonsur und Ghe lichten sich schon deutlich. Komisch das die Seiten und der Hinterkopf halt auch betroffen sind und das es so schnell geht.

Habe die Hoffnung aufgegeben iwas zu finden.. Bin vor einem Jahr von Arzt zu Arzt gerannt, nur um mir immer und immer wieder anhören zu können, dass es keine AGA ist und ich mich beruhigen solle.

Tja ein Jahr später sind so gut wie 70 % der Haare weg.

Aber danke für das Mitgefühl und die netten Worte.

Für eine klassische Alopezie geht der Verlauf meiner Meinng nach viel zu aggressiv und zügig voran. Erblich bedingter Haarausfall erfolgt schleichend über mehrere Jahre bis Jahrzehnte.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sun, 09 Jun 2019 12:45:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube es ist einfach eine Mischung zwischen TE und AGA.

TE ausgelöst durch Stress und durch die aggressive AGA kommen keine Haare mehr nach.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Tue, 11 Jun 2019 13:08:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann mir jemand sagen wobei es sich um solche Flecken handelt.

Habe die überall am Kopf... Evtl. nur Muttermale oder doch iwas anderes?

File Attachments

1) [IMG_1829.jpg](#), downloaded 632 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Tue, 11 Jun 2019 13:08:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [IMG_1828.jpg](#), downloaded 614 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sat, 22 Jun 2019 12:40:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok langsam wird's echt zu viel. Schilddrüsenwerte und Eisen sind i.O.

Hat jemals jemand so ein shedding erlebt ?

Haare von ca. 3 Tagen. Allein heute morgen bei kämmen wieder ca. 200 Haare verloren.

File Attachments

1) [IMG_2052.jpg](#), downloaded 708 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall

Posted by [Frme](#) on Sun, 23 Jun 2019 22:25:58 GMT

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

lass dich bitte bezüglich den Flecken auf ne Infektion oder Pilze untersuchen. Meine nämlich solche Flecken in Verbindung mit erkrankter Kopfhaut gesehen zu haben. Übrigens habe ich auch AGA mit SEB und damals zusätzlich einen hartnäckigen Pilz gehabt, der den HA extrem beschleunigte. Neben dem AGA Muster verlor ich diffus sehr viele Haare auf dem Kopf und sogar an den Augenbrauen!!. Nach erfolgreicher Behandlung blieb mir aber natürlich die AGA aber immerhin hat sich einiges zum vorherigen Zustand gebessert und schreitet weniger Aggressiv voran. Außerdem gibt es auch eine Art Haarausfall die am ganzen Körper greift (glaube heißt: alopecia universalis) also quasi am Kopf, Beine, Arme, Bart, Wimpern etc. Schätze wird ebenfalls durch Stress induziert und durch Stoffwechsel erkrankungen wie autoimmunerkrankungen der Schilddrüse etc. Einfach checken lassen und alles abwägen. Es wird sicherlich eine Lösung geben und ansonsten Kopf hoch. Bin selbst Student und habe die selbe Situation durchgemacht. Zieh es durch, denn irgendwann fängt es auch an (ab 3-4 Semester) Spaß zu machen. Ansonsten frage dich ob dein Studiengang (oder studieren generell) für dich das richtige ist und es eteas gibt was mehr Spaß macht. Wie eben ein

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Mon, 24 Jun 2019 03:08:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verlierst du jetzt weniger Haare ?

Ich drehe im moment echt durch wegen des massiven sheddings.

verliere täglich mind.200 Haare. Sobald ich kurz in Kontakt mit den Haaren kommen, fallen sie auch schon aus.

Versuche mir für Anfang Juli nochmal einen Termin beim Hautarzt zu machen. Eilt. gebe ich Fin auch nochmal eine Chance. Im moment ist der Haarzustand jedenfalls ziemlich bescheiden. Bei dem Wetter ohne Mütze raus ist schwierig.

File Attachments

1) [IMG_2107.jpg](#), downloaded 617 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Frme](#) on Mon, 24 Jun 2019 17:15:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe eine Zeit lang mehr Haare als du verloren (ab 400 aufwärts). Verliere jetzt deutlich weniger aber sind aufgrund meiner aggressiven AGA trz viel (um die 200 mind.) Es ist halt wichtig zu Unterscheiden an welchen Regionen sie vermehrt und leicht ausfallen. z.B anhand des zupftests und der eingesetzten Kraft. In den GHE's und auf dem Oberkopf richtung Tonsur geht es ziemlich einfach, also so wiewievon von dir beschrieben, als ob sie nicht fest sitzen würden. Und an anderen Stellen geht es nicht oder nur verbunden mit Schmerzen. Vor der Behandlung verhielt es sich sich am kompletten Kopf so. Nur beim durchfahren der Haare mit der Hand also ohne gezieltes leichtes ziehen, fielen extrem viele Haare raus. Das ist nun wie bereits erwähnt deutlich besser, bis eben auf den AGA-spezifischen Stellen (könnte besser sein, nehme aber

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Dr.Willibald](#) on Tue, 13 Aug 2019 19:02:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Puh klingt heftig. Leide auch unter stark difusem HA.
hatte gehofft bei einem Bluttest was zu finden aber auch nix.
Bitte berichte falls du was gefunden hast.
LG

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Greg2022](#) on Tue, 13 Aug 2019 19:21:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo @DerDon

Zunächst einmal ist Stress ein sehr starker Trigger für Depressionen. Ich weiß wovon ich rede.

Ansonsten würde mich der Zustand deiner Kopfhaut interessieren. Versuche den doch einmal zu beschreiben.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [TD](#) on Wed, 14 Aug 2019 07:41:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich versuchs mal als Laie der die AGA schon hinter sich hatte:

Das Muster einer erblichen Glatze ist ganz anders. Du verlierst erst deine richtigen Haare, da

wachsen dann immer weniger Pflaum-Haare nach. Die werden weit weniger kräftig als vorher usw. bis nichts mehr da ist.

Bei dir scheint mir das ganz anders:

Die Haare an sich scheinen schon ziemlich kräftig und gut strukturiert zu sein, ziemlich gut sogar. So kenne ich es auf jedenfall nicht von der AGA.

Bin aber kein Experte in Sachen Chemie für die Haarerhaltung.

Würde an deiner Stelle mal nen kompetenten Dermalogen aufsuchen

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall

Posted by [DerDon](#) on Wed, 14 Aug 2019 11:15:17 GMT

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

Verliere die letzten Monate täglich mehr als 300 Haare. Überall am Kopf, an den Beinen, Augenbrauen, Arme. Mich macht es mittlerweile wahnsinnig. Füge mal ein Foto an. Das sind Haare von 1 MIN Hand durch die Haare fahren. Ohne ziehen oder Zupftest!

Ich war bei gut 8 Dermatologen. Die ersten sagten Telogenes Effluvium, manche sagten es könne der Anfang einer AGA, manche sagten garnichts. Ich war in Privatpraxen als Selbstzahler und bei Kassenärzten. Keiner konnte mir nur im Ansatz weiter helfen.

Ich werde mir heute Abend die Haare abrasieren und gucken wie es aussieht. Einzige Alternative wird wohl ein Haarteil sein, da sonst anscheinend nichts hilft.

Schlimm wenn man bedenkt, dass alles vor ca. 3 Jahren anfang und jetzt schon vorbei ist.

Und schlimmer noch, mein Vater, Bruder, Onkel haben alle volle Haare. Einzig ein Großvater hat seine Haare in seinen 30ern langsam verloren.

Einfach nur traurig !

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall

Posted by [DerDon](#) on Wed, 14 Aug 2019 11:19:06 GMT

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

Wie erwähnt. Haare von ca. einer Minute Hand durch die Haare fahren. Könnten noch viel mehr sein, wenn ich weiter machen würde.

Meine Kopfhaut ist etwas trocken und habe definitiv Schuppen. Jedoch nicht auffällig lt. Dermatologen.

File Attachments

1) [IMG_2823.jpg](#), downloaded 800 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Greg2022](#) on Wed, 14 Aug 2019 11:22:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bist du mal mit Giften / Schwermetallen in Berührung gekommen? (Blei, Lacke, Formaldehyd-Dämpfe in der Wohnung)

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Nathanjr](#) on Wed, 14 Aug 2019 13:28:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

War bei mir ähnlich mit knapp 20. Hat mir innerhalb weniger Monate die GHE freigelegt. Danach hat es sich stabilisiert und geht nun schleichender voran. In dem Zeitraum sind mir ebenfalls Barthaare und Augenbrauen ausgefallen. Ob Stress Haarausfall auslösen/ aktivieren kann? Für mich ist der Blick auf den Stammbaum völliger Quatsch mittlerweile. Trifft in den seltensten Fällen doch zu

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Wed, 14 Aug 2019 18:20:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@greg Nein nicht das ich wüsste.

kann es einfach nicht glauben, dass ich vor 3 Jahren nicht mal im Traum dran gedacht hätte meine Haare zu verlieren. Keine Haare beim duschen, stylen oder sonstiges verloren.

3 Jahre später komplette diffuse Ausdünnung am ganzen Kopf.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Greg2022](#) on Wed, 14 Aug 2019 18:25:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sage dir jetzt was die spirituelle Deutung ist (aber bitte nimm sie nur so sehr an, wie sie sich für dich auch stimmig anfühlt):

Du hast (im inneren) deine Wurzeln (Heimat, Zuhause) verloren, deswegen verlierst du im Äußeren deine (Haar-)wurzeln. Als sichtbares Zeichen. Wie innen - so außen.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Wed, 02 Oct 2019 20:29:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe den Kampf gegen die AGA aufgegeben. Es macht keinen Sinn. Ich verlieren weiterhin jeden Tag ein paar hundert Haare. Die Haare wachsen auch nicht mehr lang nach.

Mittlerweile verliere ich jedoch auch Barthaare. Jedes mal wenn ich mir durch den Bart fasse habe ich mind. zwei Haare in der Hand.

Hat irgendwer ähnliche Erfahrungen gemacht ?

File Attachments

1) [IMG_3173.jpg](#), downloaded 721 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Larinol](#) on Wed, 02 Oct 2019 21:01:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hast du bilder?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Wed, 02 Oct 2019 21:17:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

von was genau ? Habe Bilder vom shedding hochgeladen. Trage den Bart relativ kurz. Man sieht noch keine Lücken

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DetConan](#) on Thu, 03 Oct 2019 06:12:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Verlierst du wirklich am ganzem Körper Haare ? Wurde Alopecia Universalis ausgeschlossen ? Wenn du diffusen HA hast, dann ist das KEIN erblich bedingter HA. Ich verstehe sowieso nicht, warum mittlerweile jede Art von HA in diesem Forum als AGA abgestempelt wird. Stress ist ein gewaltiger Nährstoffräuber, würde daher Nährstoffe auffüllen und schauen was passiert.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Larinol](#) on Thu, 03 Oct 2019 07:14:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DerDon schrieb am Wed, 02 October 2019 23:17 von was genau ? Habe Bilder vom shedding hochgeladen. Trage den Bart relativ kurz. Man sieht noch keine Lücken
Haare vom Kopf, nicht nur einzelnen verlorenen Haare.. Bart auch

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Thu, 03 Oct 2019 21:59:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist diffuser Haarausfall. Hab aber mittlerweile fast alles überprüfen lassen. War bei etlichen Ärzten. Ohne irgendein Ergebnis.
Egal an welcher Stelle an meinem Körper ich leicht an meinen Haaren ziehe, die Haare lösen sich.

@larinol: Fotos vom Kopf findest du im Thread. Mittlerweile ist alles noch dünner. GHE haben sich nicht wirklich geändert. Evtl. etwas größer.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Larinol](#) on Sat, 05 Oct 2019 06:51:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja weiß ich, die sind nur älter.. Daher die Frage
Wie schaut es mit deinen Haaren an den seiten und am nacken aus? sind die davon auch betroffen oder wächst da alles wie es soll?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Sun, 22 Dec 2019 10:09:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Leute

bei mir d gleiche Problem. Haarausfall überall seit ca 1 Jahr. kompletter Körper extrwm

ausgesünnt, heisst, Haare, Körperbehaarung ist dünn. und es dünnt ständig mehr aus. Es gibt keinen einzigen Föcken auf meinem Körper der nicht betroffen wäre. Augenbrauen, Beine, Brust, Arme, Nacken. Aöoe aregionen. macht keinen Bock auf nichts.

habe vor 1. 2 Jahren Fin und Minox abgesetzt. Hormone waren vereückt. Weiss auch noch was ich machen soll. macht einfach traurig :(.

Kann auch 1-3 Fotos hochladen zum vergleichend:).

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sun, 22 Dec 2019 20:01:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ pepejun: Gibt leider nichts was man machen kann. Einzig sich versuchen nicht reinzustressen und es zu akzeptieren. Bei mir gehts jetzt seit 3 Jahre so. War bei etlichen Ärzten, ohne dass mir irgendwer weiterhelfen konnte. Hat mich alles nur nerven und eine Menge Geld gekostet.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Sun, 22 Dec 2019 21:33:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@DerDon

Ja was soll man auch machen. Es ist rinfach so, kennst du sicher auch. auf einmal ist alles anders, die Struktur, das Gefühl und du weisst einfach nicht was los ist. Also ich zab meine Körperbehaarung sowieso immer getrimmt aber keine Ahnung es geht trotzdem. Dieses stechen und die Männlichkeit. Bei mir wars so, dass alles auf einmal weg war also nicht weg aber löchrig, extrem dünn und man sieht die Behaarung nicht einmal überall. Warst such beim Nefrologen? ;)

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Sun, 22 Dec 2019 21:36:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Larinol schrieb am Sat, 05 October 2019 08:51Ja weiß ich, die sind nur älter.. Daher die Frage Wie schaut es mit deinen Haaren an den seiten und am nacken aus? sind die davon auch betroffen oder wächst da alles wie es soll?

bei mir ist auch der Nacken betroffen. Innerhalb von 2 Wochen adios :d. wirklich auf dem ganzen Körper, überall hat sich die Struktur der Behaarung verändert. d. h viel weicher, heller, schwächer, löchriger und es wächst schlechter. Es sieht so aus als würde

DHT auch die akörperhaare angreifen, da sie aussünnen. =)

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Sun, 22 Dec 2019 21:43:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@DerDon

Üneigens bist du genau fleich wie ich es war. Stress ust der Ne 1 Killer der Haare. Druck etc. Ich weiss es ist hart, ist es für mich auch aber Stress killt deine Haare. Genau das sagte mir meine Dermatologin. Evt würde dir auch ein Psychologe gut tun:). Gehe auch regelmässig. Die Psychw ust extrem wichtig in dieser Geschichte.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Mon, 23 Dec 2019 13:19:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so dchaut euch mal an was mit meinem Nacken passiert ist in 4 Monaten. damit Ihr auch versteht was wir meinen. Und da solm kein Arzt kommen und sagen ist AGA. Mann sieht genau die Hautstelle die sich ausgefressen hat. zum vergleich zwei Bilder. Und das Freunde passierr mir am ganzen Körper. Ich fahre über meinen Bauch und hab mindestens 15 Stück an den Händen. =)

File Attachments

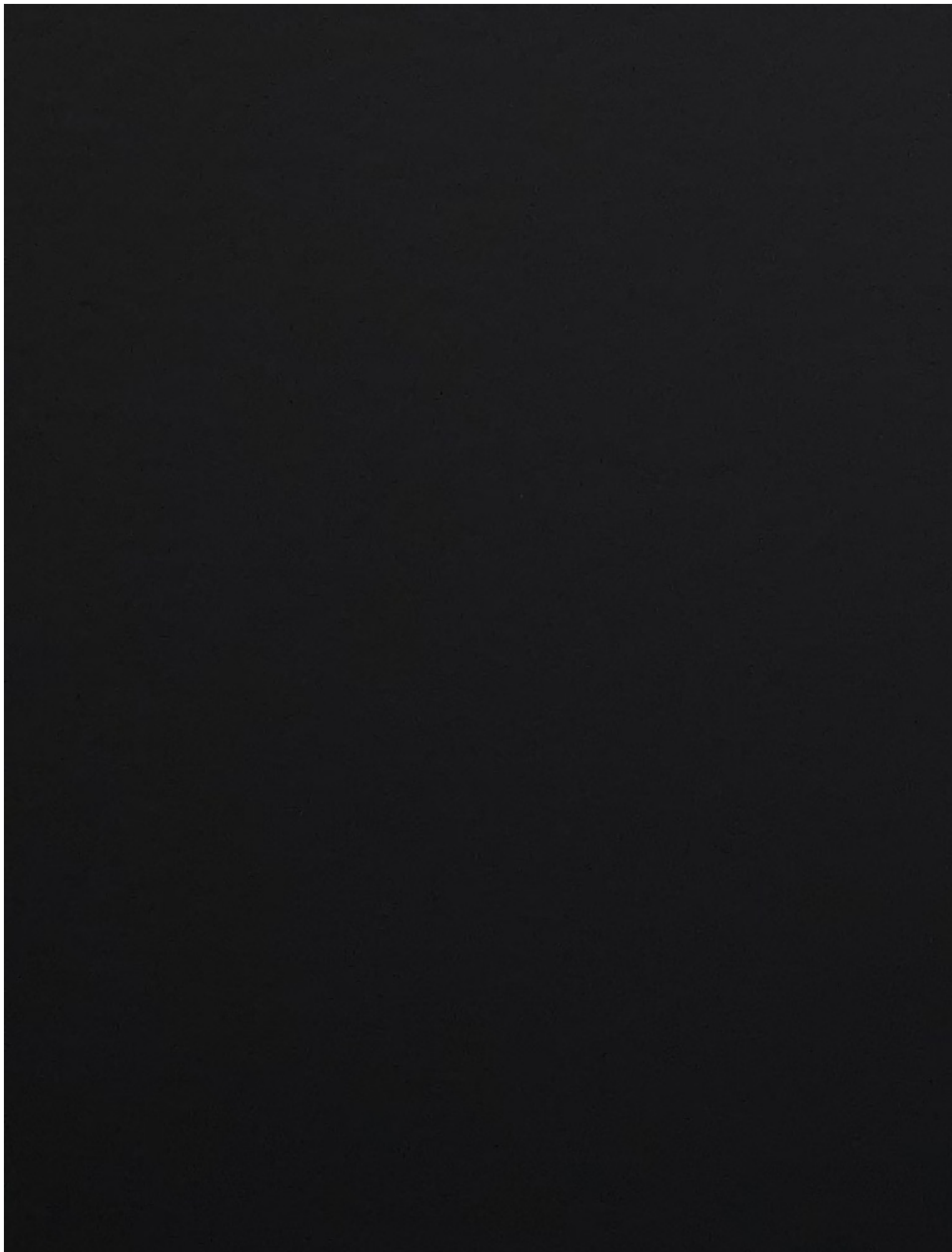
1) [F12B97BD-18B0-46C4-8747-50F130312C5E.jpeg](#), downloaded 462 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Mon, 23 Dec 2019 13:23:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [0E0C4B4C-F842-4AF0-9DE7-074B3C2062BA.jpeg](#), downloaded 1742 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Mon, 23 Dec 2019 13:26:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [C38AE23D-4ACA-4A40-B5B1-7B8B3FCFE2B3.jpeg](#), downloaded 1784 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Mon, 23 Dec 2019 13:28:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

3.5 Monate dazwischen:(.

File Attachments

1) [50B99F0B-8A9A-44E0-8E93-98E5434C8091.jpeg](#), downloaded 1700 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Mon, 23 Dec 2019 13:46:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [691429D9-4BBE-41D3-809F-35A5206E841F.jpeg](#), downloaded 1771 times

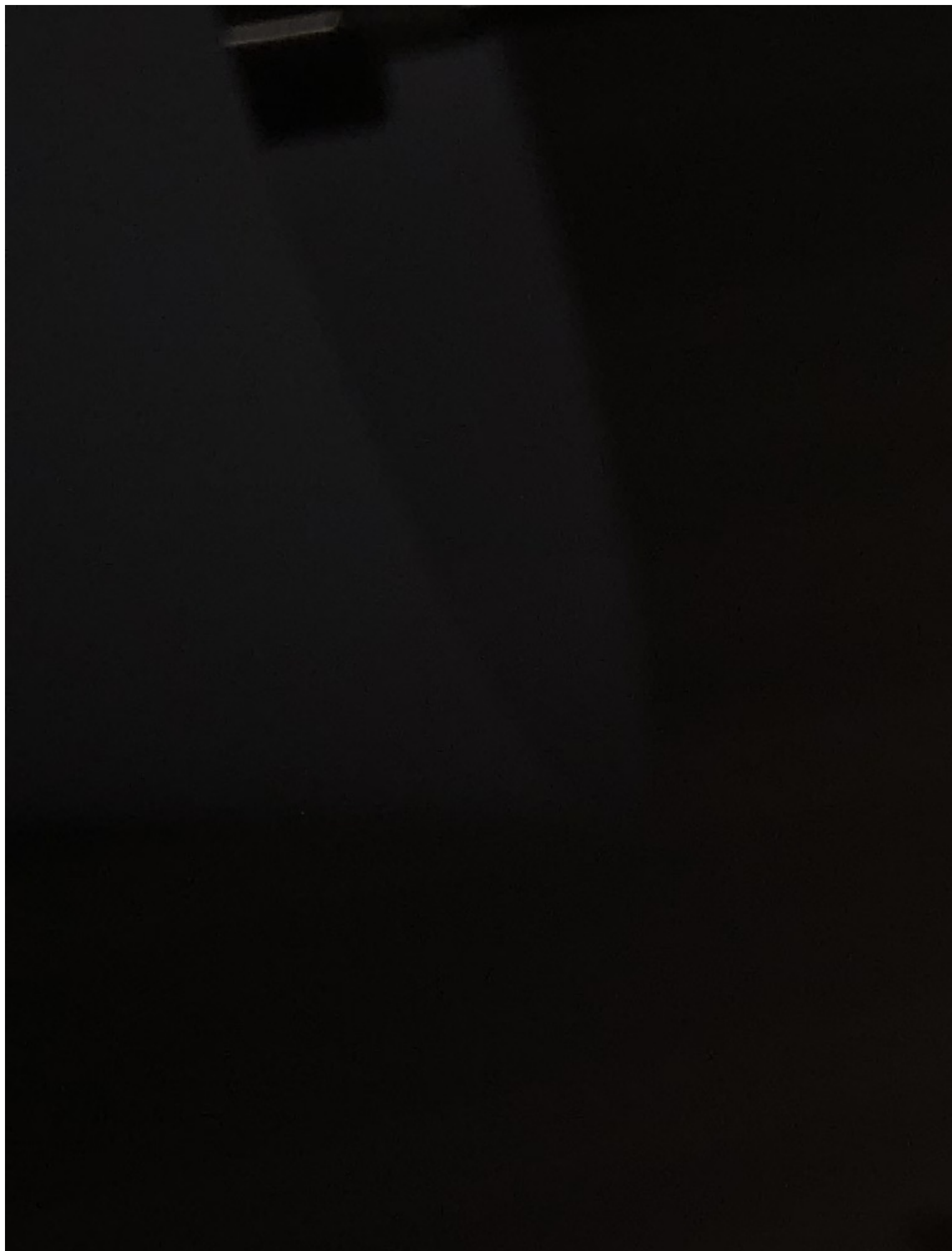


Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Pepejun](#) on Mon, 23 Dec 2019 13:49:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jeder Quadratmilometer meiners Körpers ist betroffen.

File Attachments

1) [0497E9E5-7991-4FD4-95CA-26D8B9B45055.jpeg](#), downloaded 1775 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DetConan](#) on Mon, 23 Dec 2019 21:59:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kommen die Haare die man durch Stress verliert wieder zurück ?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Fri, 24 Jul 2020 12:27:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also nehme jetzt etwas über 5 Monate Fin.

Shedding ist seit 3 Monaten extrem. Anbei mal ein Foto von 3 Tagen Haarausfall beim kämmen.
Verliere deutlich mehr Haare seit Fin. Vorher waren es aber auch schon ca.150.

File Attachments

1) [IMG_5873.jpg](#), downloaded 458 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [xWannes](#) on Fri, 24 Jul 2020 15:24:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Je nach Frisierverhalten für 3 Tage nicht bedenklich viel Ausfall, jedenfalls nicht extrem.

Entscheidend ist der Statusverlauf. Innerhalb von 3 Tagen komme ich auf ähnlich viel Ausfall.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sun, 26 Jul 2020 12:11:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Status wird mit jedem Tag schlimmer. Einmal die Hand durch die Haare fahren mind. 3 Haare an der Hand.

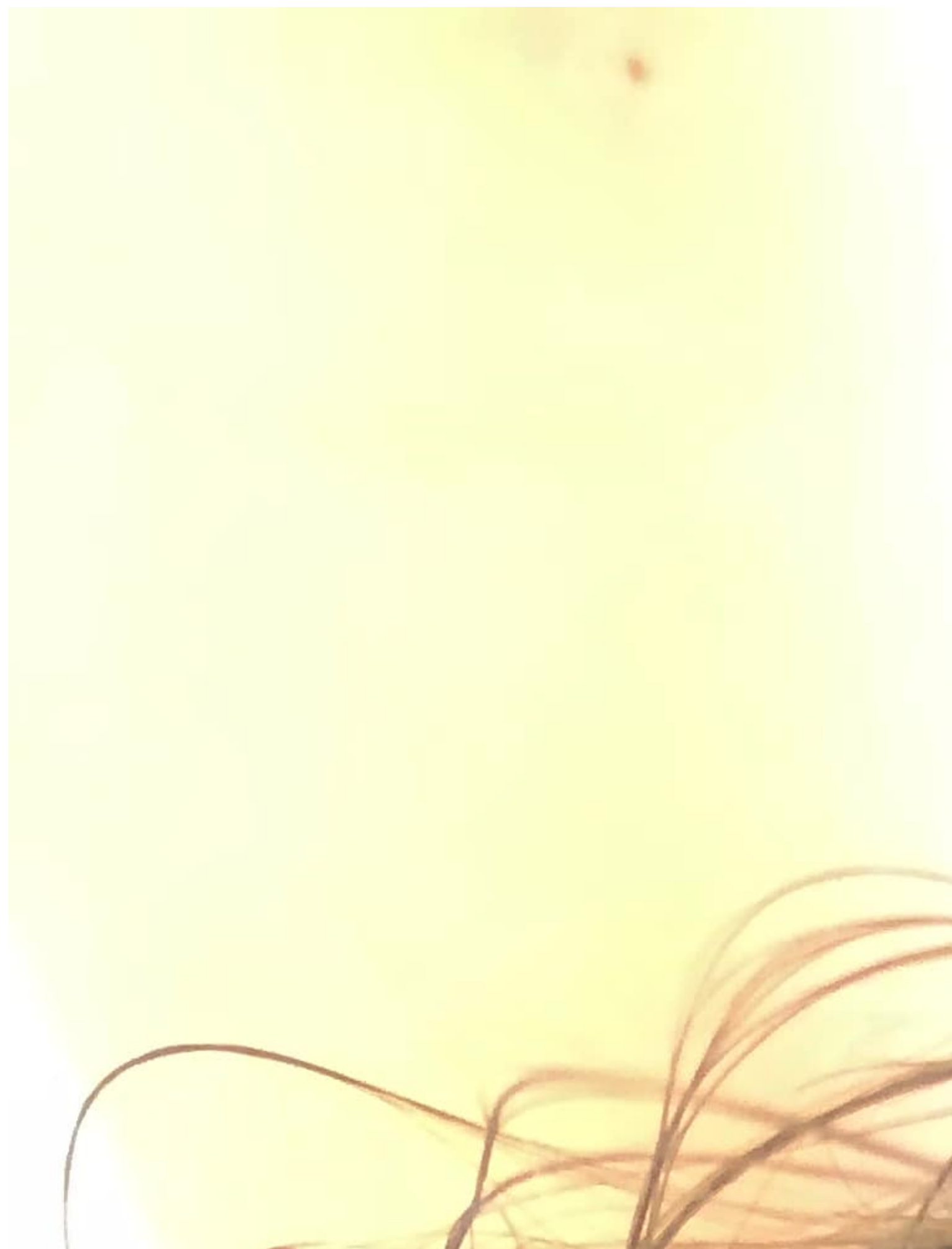
Das ganze ist jetzt wieder seit Monaten extrem. Verstehe nicht wie Finasteride bei vielen positive Effekte auslöst, zumindest einen Stop des Haarausfalls. Bei mir hat sich die Situation extremst verschlimmert.

Unfassbar wie ich im näheren Verwandtenkreis niemanden habe den es ähnlich getroffen hat.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sun, 26 Jul 2020 12:17:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [IMG_5990-min.jpg](#), downloaded 421 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sun, 26 Jul 2020 12:19:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier mal zwei Bilder. GHE sind nur leicht größer geworden. Verliere jedoch weiterhin Haare auf dem ganzen Kopf. Seiten, Donor und besonders betroffen Kopfmittle.

File Attachments

1) [IMG_5956-min.jpg](#), downloaded 477 times



Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Greg2022](#) on Sun, 26 Jul 2020 12:30:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Juckreiz und Schuppenbildung dabei?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Sun, 26 Jul 2020 21:55:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schuppen ja, Juckreiz weniger

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Greg2022](#) on Mon, 27 Jul 2020 10:17:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würde ich Dir als Ad-hoc-Lösung Seborin aus der Drogerie und Ket-Shampoo aus der Apotheke empfehlen. Kannst du beides für den schmalen Geldbeutel noch heute besorgen und hilft auch gegen AGA.

Bei der großen Lösung wäre dann noch Criniton aus der Apotheke zu besorgen.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Mon, 27 Jul 2020 11:01:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe Ket schon ausprobiert, ohne wirklich etwas bemerkt zu haben. Verliere weiterhin täglich hunderte Haare. Nehme Fin jetzt noch 3 Monate weiter und schaue wie es sich entwickelt. Verliere ich weiterhin so viele Haare, sehe ich keinen Sinn darin es weiterhin zu nehmen. Haare rasiere ich mir in 2 Wochen ab. Der psychische Stress auf Grund des Sheddings ist enorm. Es vergeht kein Tag an dem ich nicht 100 Haare auf der Tastatur liegen habe und das macht mich einfach nur noch wahnsinnig. Trage mittlerweile eine Mütze im Haus um die Haare die mir ausfallen nicht immer sehen zu müssen.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Greg2022](#) on Mon, 27 Jul 2020 11:54:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da kann ich aus der Vergangenheit gut mitfühlen - auch wenn es dir nicht weiterhilft.

Das ist der Vorteil an meinem NW7 - es gibt kein Haarausfall mehr. Das ist ernst gemeint. Dieser Stress, ob jetzt da Haare runterkommen und wieviele, der ist vorbei.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Biernot0815](#) on Sat, 12 Dec 2020 14:27:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weißt du mittlerweile, was das für Flecken auf dem Kopf sind?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Mon, 14 Dec 2020 19:57:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nope. Hatte es zwar Ärzten gezeigt, wurde jedoch gekonnt ignoriert. Scheint dementsprechend nicht bedrohlich zu sein.
Hab mir die Haare mittlerweile abrasiert. Verliere noch immer etliche Haare und Status wird immer schlimmer.
Trotz nun gut 10 Monaten Finasterid.
Scheint immer mal wieder hoffnungslose Fälle zu geben.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Biernot0815](#) on Tue, 15 Dec 2020 12:33:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe die gleichen Flecken und derzeit Panik vor einer gefleckten Glatze. Bei mir sitzen die alle vorne. Nächste Woche Termin beim Hautarzt. Hoffentlich weiß der was. Hatte schon den Verdacht, das Minox oder Finasterid damit zu tun haben könnten. Aber du hast die Flecke schon länger, oder?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [DerDon](#) on Tue, 15 Dec 2020 14:54:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, waren vor der Einnahme von Fin schon da. Könnte sich um Muttermale handeln. Habs vllt vorher einfach nie gesehen, weil die Haare dichter waren

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall
Posted by [Biernot0815](#) on Tue, 15 Dec 2020 15:28:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und wie sieht es jetzt ohne Haare aus?

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall

Posted by [DerDon](#) on Tue, 15 Dec 2020 16:06:51 GMT

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

habe einen mm-Schnitt. Vorne sind die Haare noch relativ dicht, deswegen fallen die Flecken nicht weiter auf. Hinten habe ich eig keine.

Der mm-Schnitt ist gewöhnungsbedürftig. In schlechten Lichtverhältnissen siehts gut aus.

Bei guten Lichtverhältnissen eher nicht, da ich diffus Haare verliere.

Subject: Aw: Stress / Depression & Haarausfall

Posted by [aligator1](#) on Thu, 25 Feb 2021 14:43:10 GMT

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

Hallo @DerDon,

bei mir war es ähnlich. Ich habe ein Studium in einer anderen Stadt angefangen, mich nicht richtig wohlfühlt und mir außerdem auch großen Leistungsdruck gemacht. Ob es damit zusammenhängt weiß ich nicht, aber auch ich habe dann diffusen Haarausfall und zudem gereizte Kopfhaut bekommen. Mittlerweile studiere ich seit einem halben Jahr im Master wieder in meiner Heimatstadt. Der Haarausfall hat bei mir jetzt tatsächlich aufgehört. Leider sind meine Haare inzwischen zumindest am Wirbel dünner geworden. Es sieht prinzipiell so aus wie bei dir auf dem letzten Bild mit den langen Haaren vom 26. July 2020. Ich denke auch nicht, dass das am AGA lag, weil aus meiner Familie wie bei dir ja auch, niemand mit Haarausfall, zumindest nicht vor 40 zutun hatte. Auch wenn es mich natürlich ein wenig verwundert, dass ich nur um den Wirbel, halt sehr diffus, dünnere Haare bekommen habe. Weiß zufällig jemand ob das trotzdem stressbedingt sein kann? Und wenn ja, hat jemand Erfahrungen damit ob die Haare dann wieder dichter werden, jetzt wo der Haarausfall offensichtlich gestoppt ist?

Wie auch immer, ich habe jetzt zufällig in einem anderen Forum gelesen, wie jemand ein ähnliches Problem hatte und offensichtlich auch eine Lösung gefunden hat. Ich bin ja mittlerweile "geheilt" aber vlt. hilft es dir. Da wird beschrieben "Ich probierte es einfach mal so aus mit 0,5 mg und siehe da, der Haarausfall war nach 3 Tagen fast weg. Nach weiteren Recherchen bekam ich heraus, dass Menschen mit einer Nebennierenschwäche auch B5 nehmen sollten. Da meine Haare stark fetteten, habe ich es probiert und nehme zusätzlich seit 3 Wochen 2 g Vitamin B5 täglich und siehe da - der Haarausfall ist gänzlich gestoppt!!!! Ich kann es selbst kaum glauben, aber es ist wirklich wahr."

Ein anderer mit ähnlichen Problemen: "Ich lag halt mit meinem Ferritinwert noch in der Norm (24), obwohl einige wenige Ärzte heute wissen, dass jeder Ferritinwert unter 50 ein Eisenmangel ist. Meinem Körper hat der "Normwert" jedenfalls nicht gereicht. Nach 3monatiger Eisenzufuhr (200 mg täglich) hat sich mein Ferritinwert auf 89,7 erhöht. Es dauerte dann noch ein paar Wochen, bis ich merkte, dass mein Haarausfall nachließ. Heute ist er so gut wie weg." Du meinst dein Eisenwert sei OK. Wie hoch lag der denn bei dir?

Außerdem habe ich seit Herbst unregelmäßig Supplements mit Vitamin C/D und Zink genommen. Um mein Immunsystem wegen Corona zu stärken. Vlt hat es das im Endeffekt gestoppt. Ich bin mir jedenfalls ziemlich sicher, dass ich das gleiche hatte wie du. Kannst es ja mal ausprobieren und ne Rückmeldungen geben wenn es was bringt bzw. wenn du ne andere

Lösung gefunden hast die dir hilft.

Lg
