
Subject: Fragen über Fragen :-(
Posted by [Sanderlein82](#) on Mon, 25 Jul 2011 16:48:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo alle zusammen, ich bin 29 Jahre alt und weiblich. Ich habe seit einigen Monaten ziemlich starken Haarausfall. Ich habe dem überhaupt keine Beachtung geschenkt, da ich das alles als hormonell abgestempelt habe (letztes Jahr ein Kind bekommen und habe innerhalb eines Jahres 30 kg abgenommen) ich dachte das alles kommt von dem. Bis mir letzte Woche eine Freundin gesagt hat, das ich am hinteren Haaransatz ein "Loch" hätte" panisch hab ich mir dann meinen Kopf mal angeschaut und mehrere Herde entdeckt. Ich also schnell zum Hautarzt wo mir die Diagnose kreisrunder Haarausfall bestätigt wurde ich hab solche Angst da ich relativ viele und auch große Stellen habe. Der Hautarzt hat mir nun Karison crinale verschrieben, was ich mir zweimal täglich auf die betroffenen Stellen reiben muss und er meinte "alles wird gut, der Erfolg wird sehr gut sein...???" Meine Frage ist, wie lange dauert denn so ein Schub, d.h. wie lange fallen die Haare denn aus, denn sie fallen nun schon seit Monaten und ich habe das Gefühl es hört nicht mehr auf überall liegen Haare rum. Ich traue mich schon gar nicht mehr die Haare zu waschen, denn danach ist es ganz schlimm.... ich hab solche Angst vor einer Glatze weil total lange Haare habe und auch sooo stolz auf die bin..... bin völlig fertig.....sorry wenn ich hier so rumjammer....

Subject: Aw: Fragen über Fragen :-(
Posted by [123456789](#) on Mon, 25 Jul 2011 16:57:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo Sanderlein,

erst mal herzlich willkommen und keine Panik.

Du kannst erst mal nichts daran ändern, die Haare die jetzt fallen haben ihren Befehl zum Ausfallen wahrscheinlich schon vor ca. 3 Wochen bekommen.

Auch wenn viele Haare ausfallen sollten, sie können wieder kommen.

Ich selbst habe innerhalb von 2 Wochen die komplette Kopfbehaarung verloren und anschließend auch die komplette Körperbehaarung. Fast 5 Jahre war ich haarlos, dann hatte ich 4 Jahre alles wieder, bis auf ab und an mal ein kleines Loch.

Zurzeit kappe ich wieder mit großen Löchern, bzw. kann ich nicht mehr ohne Kopfbedeckung auf die Straße.

Gehe in ein Haarstudio in deiner Wahl und lass dich mal bzgl. Perücken beraten, sobald du nicht mehr ohne Kopfbedeckung das Haus verlassen magst. Es gibt sehr schöne Perücken schon für wenige 100 Euro. Fürs erste langst das.

Vielleicht kommt es aber gar nicht so weit. Also abwarten. Lass mal deinen Selenspiegel bestimmen (siehe Eingangartikel Natriumselenit) und deine Schilddrüse schecken: hier v. a. D. TSH, fT3 und fT4 und ganz wichtig die TPO-Antikörper.

Und bleib ruhig. Stress ist Gift für die Haare.

Liebe Grüße Anais

Subject: Aw: Fragen über Fragen :-(
Posted by [gindora](#) on Wed, 27 Jul 2011 22:12:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

perücke? wo denkt denn anais gleich hin?
30kg in so einer kurzen zeit abnehmen ist wahnsinn!! deine mineralien wurden dadurch aufgebraucht. ernähre dich in den nächsten monaten sehr gesund und nicht nach einem diät-plan! vermeide streß, also laß es dir in freien minuten und stunden gut gehen.... dadurch stellst du dein inneres gleichgewicht wieder her!
viel glück und viel liebe und freude!

Subject: Aw: Fragen über Fragen :-(
Posted by [123456789](#) on Thu, 28 Jul 2011 04:17:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Anais8 schrieb am Mon, 25 July 2011 12:57Gehe in ein Haarstudio in deiner Wahl und lass dich mal bzgl. Perücken beraten, sobald du nicht mehr ohne Kopfbedeckung das Haus verlassen magst. Es gibt sehr schöne Perücken schon für wenige 100 Euros. Fürs erst langst das.

Vielleicht kommt es aber gar nicht so weit. Also abwarten.

ich schrieb sobald sie nicht mehr ohne Kopfbedeckung das Haus verlassen mag. Ist beruhigend so ein Teil zu Hause zu haben,-)

Subject: Aw: Fragen über Fragen :-(
Posted by [Sanderlein82](#) on Thu, 28 Jul 2011 18:21:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schönen guten abend, Danke für eure lieben Antworten. Ich hab auch erstmal nen Schreck bekommen, als die mail mit der "Perücke" kam (aber verstehe jetzt wie es gemeint war)... bis jetzt kann ich alles noch super überkämmen und heute hatte ich das erste mal das Gefühl, das es beim Kämmen bedeutend weniger Haare waren die ausgefallen sind....hoffentlich ein gutes zeichen ich hoffe auch, dass sich das alles wieder in den griff bekomme und versuche mich einfach nicht so Stressen zu lassen und alles etwas Inagsamer angehen zu lassen und mir auch mal Hilfe zu holen. Ich habe bisher immer gedacht ich muss alles allein schaffen und mich selber unter Druck gesetzt alles perfekt zu machen, (schließlich bin ich Mami von 2 kleinen Kindern) aaaber ich hab ja auch nen lieben Mann der mir jetzt seit der Diagnose viel mehr unter die Arme greift Ich hoffe soo sehr dass es jetzt besser wird.....Vielen Dank Euch nochmal Liebe Grüße

Subject: Aw: Fragen über Fragen :-(
Posted by [conny s.](#) on Sat, 30 Jul 2011 13:22:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais8,

jetzt stolpere ich schon das zweitemal in diesem Forum über diese 3-Wochen-Theorie. Auf welche Quelle begründet sich das? Schon lange frag ich mich, wann diese Krankheit seinen Ursprung hatte, konnte darüber aber sonst noch nichts finden. Das komische ist, ich habe bei mir zwei neue Löcher entdeckt und hatte ca. 3 Wochen vorher wieder mal eine neue Hiobsbotschaft erhalten. Kannst du mir mehr dazu sagen?
LG conny s.

Subject: Aw: Fragen über Fragen :-(
Posted by [123456789](#) on Sat, 30 Jul 2011 15:14:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo, ich habe das gerade mal hier reinkopiert. Steht auch hier im Forum auf der Stratseite: der Haarzyklus:

Es dauert nämlich noch ca. 3 Wochen bis das Haar ausfällt, von dem Moment an, wenn es den Befehl erhält. Aber vielleicht geht es bei dir einfach viel schneller.

Anbei habe ich den Artikel hier aus dem Forum zum Thema Haarzyklus reinkopiert. Mich würde aber mal interessieren was alle anderen dazu sagen. Glaubt ihr, dass es nur 1 - 2 Tage dauert bis Haare nach einem Ereignis ausfallen, oder kommt es eher mit den 3 Wochen hin?

Bei mir waren es nach einem Ereignis wie z. B. ein Antibiotikum oder ein Schock immer ungefähr die 3 Wochen.

Haarwuchszyklus

Haarwuchs-Zyklus: Der entscheidende Kreislauf im Leben des Haares

Der Haarwuchszyklus beinhaltet drei Phasen:

1. die Anagenphase (das Haar wird vom Gefäßnetz über die Wurzel ernährt);
2. die Katagenphase (das Haar wird nicht mehr versorgt);
3. die Telogenphase (das Haar wird abgestoßen).

Der Prozentsatz der Haare pro Phase teilt sich in etwa wie folgt auf:

- 85% Anagenphase
- 1% Katagenphase

- 14% Telogenphase.

Wachsen - Ruhen - Abstoßen

Im folgenden wird der Vorgang des normalen Haarwachstums, die Ruhephase und Abtrennung von der Haarpapille sowie das Abstoßen bzw. Nachwachsen eines neuen Haares dargestellt (Bild-Quelle: Sinclair, R in: BMJ Vol. 317; 1998; 866)

Einzelheiten zur Steuerung des Haarzyklusses

Bei Tieren gibt es einen synchronisierten Haarwechsel, im besonderen bei Mäusen, Ratten und Kaninchen; beim Meerschweinchen und Menschen dagegen vollzieht sich der Haarzyklus individuell und damit zeitlich unterschiedlich in den einzelnen Haarfollikeln.

Das Verhältnis von Haaren im Ruhe- und im Wachstumsstadium wird mit Hilfe des Trichogramms (--> Trichogramm) nachgewiesen.

Weitere Details zum Haarwuchszyklus finden sich in einem Aufsatz des Hamburger Mediziners Ralf Paus, den wir zusammengefasst haben. (--> Artikel Paus)

Schlussfolgerungen/offene Fragen

- Eine noch unbekannte "Haarzyklusuhr" sorgt für einen immer wieder neuen Vorgang von Auf- und Abbau des Haarfollikels.
- Möglicherweise erfolgt die Steuerung des Haarwuchses durch ein Abbremsen der Anagenphase.
- Eine Regulierung muss lokal im Haarfollikel erfolgen.
- Zahlreiche Signalgeber wie z.B. Wachstumsfaktoren sind an diesem komplizierten Prozess beteiligt.
- Die derzeitigen Konzepte für eine Einflussnahme durch vorhandene Produkte auf den Haarwuchs müssen in bestimmten Perioden des Haarzyklus angesiedelt sein, die konkreten Einzelheiten sind derzeit noch weitgehend unbekannt.

Liebe Grüße Anais
