

---

Subject: ich auch am verzweifeln...

Posted by [muntan](#) on Mon, 02 Jun 2008 10:09:14 GMT

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

---

Hey, muss mal meinen Frust äußern... und vielleicht kann mir hier ja irgendwer helfen?

Alsooo... vor 2 Jahren fing es an, nachdem ich mich ein halbes Jahr lang vegan ernährt hatte, fielen mir die Haare aus. Damals einfach festzustellende und schnell zu behebende Ursache: Zink, Eisen und B12-Mangel!

Ich habe Tabletten genommen, meine Ernährung wieder umgestellt und es wurde besser... nach einigen Monaten fing es aber wieder an! Ich dachte, es wäre wieder das Zink, nahm Tabletten und es ging auch irgendwann wieder weg!

Jetzt fing es vor 3 Jahren wieder an, ich also fleißig Zink geschluckt, aber es wurde und wurde einfach nicht besser!

Also habe ich besagte Nährstoffe noch einmal teste lassen und es stellte sich heraus, es kann auch gar nichts bringen, denn die sind alle im grünen Bereich!

Joa... jetzt geht das große Suchen nach einer Ursache wieder von vorne los, war letzte Woche beim Hautarzt, der untersucht jetzt n paar ausgerissene Haare von mir und will daran irgendwas feststellen, das dauert auch erstmal noch 5 Wochen und ich kann einfach nichts tun bis dahin!

Meine Theorie ist ja, dass es mit Sport und Hitze zusammen hängt!

Im Nachhinein konnte ich bei den einzelnen Haarausfallphasen nämlich beobachten, dass es immer dann schlimmer wurde, wenn ich mal wieder sehr fleißig trainiert habe! Was ich aber bis jetzt nie länger als n Monat durchgehalten hatte, deswegen ging es wohl immer wieder weg...

Diesmal bin ich allerdings in einem Fitness-Studio angemeldet, bezahle also 1 Jahr lang bares Geld für den Sport, WERDE also NICHT aufhören!

Und seitdem es so irre warm ist, wird es auch von Tag zu Tag NOCH schlimmer... \*heul\*

Aber der Hautarzt schien mich da nicht wirklich ernst zu nehmen, meinte Haarausfall aufgrund von Sport sei "SEHR selten"... ja, aber aufgrund von Zinkmangel laut ihm angeblich auch... und ich muss dazu sagen, ich war vor 3 Jahren mal "magersüchtig", also habe zumind. sehr wenig gegessen und über 5 Monate jeden Tag 1 Stunde Sport gemacht, über 15kg abgenommen!

Da kann ja durchaus Haarausfall eine Langzeitfolge sein!

Aber das interessiert die Ärzte einfach gar nicht, die ziehen nur ihr Ding durch und ich habe das Gefühl, dass mich das in keinsten Weise wirklich weiter bringt...

Könnte es wohl wirklich am Sport (bzw. da es auch bei Hitze schlimmer wird: am Schwitzen?) liegen? Hat da vielleicht irgendjemand Erfahrung mit? Vielleicht durch körperlichen Stress oder so?

Außerdem lese ich hier grade ganz überrascht von Hormonuntersuchungen... so was wurde bei mir nie gemacht, nur eben das übliche: Schilddrüse, Eisen, B12 und Zink!

Was kann mir so ein Hormonbild sagen?

Also, ich nehme die Pille... allerdings wirkt die eher positiv auf den Haarausfall, würde ich sie absetzen, DANN würds schlimm werden (hab ich in meiner Panik auch schon mal ausprobiert)!

^^'

Ach Maaaaaaann... alles blöd... Mittlerweile sind meine Haare so dünn, ich traue mich mit offenen Haaren nicht mehr raus, nur noch irgendwie zusammengemacht!

Dabei habe ich meine Haare immer geliebt, war echt stolz auf sie, das einzige, was ich immer an mir mochte...

Haltet mich nicht für total verrückt, aber ich hab langsam echt manchmal Selbstmordgedanken, wenn ich morgens aus der Dusche steigen und sehe, dass es WIEDER MEHR Haare im Abfluss sind...

Ich würds natürlich nie tun... aber ich werde dann schon sehr agressiv, zerstöre Bürsten, Einrichtungsgegenstände und mich selbst...

Und ja, ich habe auch schon einen Termin beim Psychologen, also keine Sorge...

Na ja... musste mich mal ausheulen, meine Freunde sind (verständlicher Weise) einfach alle nur noch genervt von meiner schlechten Laune deswegen! \*seufz\*

---