

---

Subject: Haarausfall, erste Fragen

Posted by [Juno](#) on Fri, 26 Sep 2008 18:49:47 GMT

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

---

Hallo erstmal!

Ich bin neu hier und habe erstmal ein paar grundlegende Fragen:

Ich hatte immer recht dicke Haare, und die einzelnen Haare sind auch noch dick und relativ gesund, nur dass es immer weniger werden.

Ich bin 35, und mir ist schon klar, dass sich die Haare irgendwann lichten, aber ich weiß nicht, ob ich mich jetzt schon damit abfinden muss.

Ich habe nach dem Haarewaschen eigentlich immer ein Haarknäuel im Abfluss gehabt, aber das hat mich nie gestört, weil sie eben immer nachgewachsen sind.

Vor ca. einem Jahr ist mir aufgefallen (als ich eine Kurzhaarfrisur hatte), dass man die Kopfhaut viel deutlicher sieht als früher. Irgendwie hab ich dem aber nicht sooo viel Bedeutung beigemessen. Nachdem inzwischen über ein Jahr vergangen ist, hab ich mal mehr drauf geachtet und muss sagen, dass ich schon merke, dass meine Haare allgemein dünner geworden sind.

Ich bin also zum Hausarzt gegangen (ich wohne in England, da muss man immer erstmal zum Hausarzt), der hat nur einmal kurz auf die Kopfhaut geguckt und gesagt "Telogeneffluvium", und das sei vorübergehend.

Seitdem achte ich immer mal wieder darauf, ob Haare nachwachsen, aber so richtig erkennen kann ich da nichts, jedenfalls nicht massenhaft kurze Haare, die darauf hindeuten, dass sie langsam wieder nachwachsen.

Der Arzt erwähnte noch "Stress", und ich muss zugeben, dass die letzten zwei Jahre wohl die stressigsten meines Lebens waren - kann es damit zusammenhängen?

Sollte ich den Arzt mal drängen, mich zum Hautarzt zu überweisen? Das machen sie hier leider eher ungern, außer man hat wirklich 'ne schlimme Krankheit. Ich wüsste allerdings gerne, ob ich mich mit meinem Schicksal abfinden soll, oder ob ich noch irgendwas unternehmen kann.

Hat jemand Rat?

Danke!

Nachtrag: ich rauche nicht, mache 2-3x die Woche Sport und ernähre mich recht gesund.

---