

---

Subject: schlimmes Erlebnis und Haarausfall

Posted by [kati82](#) on Sat, 15 Mar 2014 10:13:31 GMT

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

---

hallo an alle die bereits erfahrungen mit haarausfall und diversen mittelchen gemacht haben... ich bin 31 jahre alt und habe von natur aus sehr dünnes, feines haar. das liegt in unserer familie. nun habe ich letztes jahr irgendwann anfang des jahres einen sehr niedrigen eisenwert gehabt.so niedrig,das ich bereits unter leichter blutarmut litt.bekam dann eine monatspackung eisentabletten, die ich dann einnahm.esse so gut wie kein fleisch aber auch sonst nicht ganz ausgewogen.versuche gesund zu essen aber eisenmangel liegt weiter vor.außerdem war anfang 2013 der eine schilddrüsenwert etwas niedrig.das erfuhr ich von meiner hausärztin.nicht bedenklich,aber sie riet mir es nochmal prüfen zu lassen. da ich große angst vor blutentnahmen habe habe ich es nicht nochmal machen lassen, muss ich gestehen. ansonsten waren alle werte des großen blutbildes normal.

möglicher Zusammenhang-Vorgeschichte

allerdings ist im letzten jahr etwas sehr schlimmes vorgefallen, über das ich noch immer nicht hinweg bin.mein mann und ich hatten eine lange und schwere ehekrise.waren beide im alltag gefangen und stritten viel.besonders ich war sehr kalt und gemein zu ihm und redete von trennung..ich versuchte mein verhalten zu ändern, aber er zweifelte seitdem an meiner liebe.dann erfuhr ich anfang oktober 2013 das mein mann auf der arbeit eine ca. 6 wochen lange affäre hatte.5 mal hatte er schnellen sex mit einer kollegin.ich wusste nichts.dachte es wird alles wieder.dann rief der ehemann an und ich ging ran.so erfuhr ich schließlich alles.in binnen von minuten brach meine welt zusammen.

jetzt ist es fünf monate her.ich leide noch immer unter starkem stress und unter verzweiflung, zweifeln und zukunftsangst.ganz langsam wird es etwas besser.ab und an habe ich schlimme zusammenbrüche.weine stundenlang, kann kaum essen und denke an suizid.

mein mann versucht alles um mich wieder aufzubauen,hat alles beendet und lässt mich alles kontrollieren um mir sicherheit zu geben.steht zu mir und versucht mir mut zu machen.

Feststellen des Haarausfalls-Beginn

zwei wochen nachdem ich von dem ganzen erfahren hatte, stellte ich zum ersten mal sehr starken haarverlust fest.beim durchgehen mit den fingern und natürlich in der wanne nach dem haarewaschen. es war schrecklich.seitdem ging das immer so lang hin.

erste maßnahme

nahm dann eine monatspackung Priorin,wurde mir von meiner frisörin empfohlen.die damit bei stress selbst gute erfahrung gemacht hatte.

das half auch den haarausfall erst einmal einzudämmen.danach hörte ich mit den tableten auf, da meine frisörin meinte,man solle nicht übertreiben.

bald darauf,hatte weiterhin schlimme stressphasen, setzte wieder verstärkt haarausfall ein.ich habe dann angefangen die haare zu zählen. täglich verliere ich ohne waschen ca. 150 bis 300 haare.es ist allerdings sehr unterschiedlich.es gibt auch tage, das sind es keine hundert. mit waschen sind es meist4ens 150 bis 200.

maßnahmen

inzwischen habe ich mich viel belesen und begonnen wieder eine 100 mg eisen tableten kur zu machen.drei monate soll sie gehen.esse dazu orangen.und nehme sie eine stunde vor oder nach

einer mahlzeit.

jetzt ca. 14 tage. dazu habe ich seit fast einem monat kieselsäuregel eingenommen.  
außerdem nehme ich jetzt seit ca. 24 tagen pantovigar ein. drei kapseln am tag.

haarzustand

im hinterkopfbereich und um den mittelscheitel herum sieht man die kopfhaut schon etwas durchschimmern. auch der pony ist recht fransig geworden. aber es sind auch einige stoppeln überall auf dem kopf zu sehen. wenn ich die haare an anderen stellen scheitele sehen sie ebenfalls sehr dünn aus. einfach auf dem ganzen kopf. es fallen auch überall am kopf haare aus. sie brechen auch sehr leicht. außerdem habe ich leichte schuppen und die kopfhaut fettet relativ schnell. das war aber schon immer so.

fragen:

was habt ihr für erfahrungen mit priorin und pantovigar? wie lange dauert es bis erfolge sichtbar werden müssten? was ist besser von der zusammensetzung, priorin oder pantovigar? kann es mit eisenmangel zu tun haben? wenn ja, wie lange dauert es, bis der HA sich stabilisieren sollte? kann das von mir erlebte im letzten jahr eine ursache sein? macht sich stress binnen tagen durch haarausfall bemerkbar? (ich bin wochenlang täglich zusammengebrochen, stundenlang weinend, mit kreislaufproblemen, erbrechen, schwindel) inzwischen ist es besser.

bitte helft mir!

---