

---

Subject: Haarausfalltagebuch

Posted by [kati82](#) on Wed, 21 May 2014 20:45:30 GMT

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

---

ich beginne heute mein haarausfalltagebuch.. vielleicht macht es ja mut oder ist einfach interessant oder irgend jemand entnimmt daraus ein paar tipps...

momentan bin ich eher resigniert. manchmal war ich unglaublich traurig und verzweifelt.jetzt versuche ich irgendwie klar zu kommen und mich mit schönen dingen abzulenken.

mein haarzustand: ich habe heute ca. 290 Haare verloren, mit bürsten und waschen.

ich benutze wegen meiner leichten schuppenbildung, geröteter, juckender kopfhaut und pickelchen nur noch bioshampoos. momentan von logoona das wachholdershampoo gegen schuppen.

es fühlt sich ganz gut an.habe es einwirken lassen und dann mit kaltem wasser ausgespült.

mein haar ist insgesamt auf dem ganzen kopf sehr dünn geworden. neuwuchs gibt es viel. die ausfallenden haare haben eine wurzel. sind also telogenhaare, das heißt, haare in der ruhephase.

ab und an sind auch neuwuchshaare dabei.

noch kann ich, wenn sie frisch gewaschen sind, vor die tür gehen, ohne großartig aufzufallen.

aber wenn das alles so weitergeht..

nebenbei nehme ich NEMs: morgens 2 Priorin, mittags 100 mg eisen und abends 2 plantur 39.

hatte akuten eisenmangel... mein emotionaler stress hat sich ein wenig gelegt. hoffe mein zustand und die umstände stabilisieren sich weiter.

mache viel sport um mich wenigstens körperlich gut zu fühlen und höre viel aufheiternde musik. nebenbei lerne ich online bauchtanz.. das lenkt ab und macht spaß!

---