

---

Subject: Haarausfall mit 14?

Posted by [Namelessgirl29](#) on Tue, 08 Jul 2014 13:25:15 GMT

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

---

Hällöchen da draußen,

Ich bin 14 und habe seit etwa einem Jahr Haarausfall.

Es ist nicht so, dass ich auf jedem Kissen tausende Haare hinterlasse (meisten gar keine!), sondern dass ich jedes Mal, wenn ich mir mit der Hand durch die Haare fahre, mindestens fünf Haare in der Hand habe. Die Haare fallen relativ gleichmäßig aus. Psychisch stellt das dummerweise eine ziemlich Belastung für mich dar, weil Pubertät und so, ihr wisst schon.

Aber mittlerweile kreisen meine Gedanken einfach andauernd nur um meine Haare. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob es wirklich weniger werden, aber trotzdem habe ich jedes Mal einen totalen Panikanfall, wenn ich mich im Spiegel ansehe (Oh Gott!!! Deine Stirn ist viel höher als früher!-Wenn ich mir jetzt die Haare kämme, hängen wieder so viele in der Bürste...)

Besonders viel fällt beim Bürsten und Haarewaschen aus. Ich habe natürlich schon nachgeguckt, woran das liegen könnte, und um ehrlich zu sein, kommt bei mir einiges in Frage. Stress könnte sein-G8 eben.

Eisenmangel kann auch sein, da ich immer ziemlich stark meine Tage habe, ich hatte auch mal das Gefühl, dass es danach immer besonders heftig ist.

Vitaminmangel käme auch in Frage, weil ich mich zwar nicht ungesund ernähre, aber auch kein Gemüseliebhaber bin.

Damit kommt gleich das nächste Problem: Meine Mutter will mir keine Präparate geben (obwohl die sogar mein Bruder nimmt, weil er Vegetartier ist-Eisenmangel...), bevor ich nicht beim Arzt war und ein Blutbild machen lassen. Dummerweise hasse ich es wie die Pest mir Blut abnehmen zu lassen und habe echt eine Höllenangst davor. Jedes Mal, wenn ich abends im Bett heule wegen meinen Haaren (kommt öfters vor...) meint sie nur, dass sie nichts machen könne, wenn ich kein Blutbild machen lasse, und dass macht es wirklich nicht besser

Kann mir BITTE irgendjemand sagen, was ich machen soll und woran das schon mit 14 liegen kann?

---