
Subject: Unerklärlicher Ausfall seit 2 Jahren

Posted by [sanic](#) on Thu, 08 Jan 2015 10:26:54 GMT

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

ich bin so verzweifelt...seit mittlerweile fast 2 Jahren hab ich, 42, Haarausfall und meine Haare werden immer dünner und weniger...(ich hatte richtig dicke und volle Haare und musste früher immer ausdünnen lassen)

Zig Arztbesuche und mögliche Ursachen wurden abgeklärt...ich schreib das mal stichpunktartig weil es sonst zu lang wird:

Abnahme (gesund Ernährung durch WW) von ca. 40 kg

Beginn Haarausfall ca. 4 Monate nach Ernährungsumstellung (kann aber Zufall sein).

Keine Schilddrüse mehr seit ca. 20 Jahren, nehme dafür L-Thyroxin. Am Anfang der Diät starke Überfunktion da die Dosis neu angepasst werden musste, seit fast 1 Jahr wieder gut eingestellt.

Hausarzt 1 alles ok (zu dem Zeitpunkt hatte ich noch richtig viel und dicke Haare)

Hausarzt 2 hormonelles Problem (daraufhin ca. 6 Monate eine Tinktur die nicht half und nachdem ich dann nochmal da war hieß es dann wär das nicht hormonell und kommt sicher von der der Schilddrüse)

Hausarzt 3 meinte per reiner „Sichtdiagnose“ ich hätte eine Kopfhautentzündung und ich bekam 2 Monate Cortisonsalbe für den Kopf, weiterhin ohne Erfolg.

Hausarzt 4 (spezialisiert auf Haare) es fallen mehr aus als nachwachsen lt. Trychoscan, aber die Ursache findet sich nicht. Entzündung liegt nicht vor.

Einzigere Verdächtige: Er vermutet Eisen und Zink sind schuld da die Werte zu niedrig sind.

Ca. 1,5 Jahre durchschnittlich 200 Haare Ausfall pro Tag, seit gut 2-3 Monate 100-150 aber die Haare werden langsam lichter und lichter und ich kann es kaum noch kaschieren...mein Haarband

Letztes Jahr beim Endokrinologen wurde ein D3 Mangel und leichter Eisenmangel (Ferretin 49) festgestellt. Sonst alles in Ordnung. Keine Wechseljahre, regelmäßige Regel.

Seither nehme ich Eisen und Vit. D3, mit Unterbrechung nachdem der Eisenwert im Herbst bei 98 lag.

Im Dezember lag er wieder bei unter 50 und seither nehme ich wieder Eisen. Zink war auch knapp unter der Norm und das nehme ich seit Herbst auch. Zwischendurch hab ich ca. 9 Monate Pantovigar genommen, hat aber bei mir keinen Unterschied gemacht. Der Ausfall fällt vorne am Ansatz besonders auf, ist aber letztendlich am ganzen Kopf und alle Hausärzte haben erblichen definitiv ausgeschlossen.

Es fallen sowohl lange als auch einige mittellange und auch ganz kurze Haare aus. Weiterhin fällt mir auf, dass sich die Haare, wenn sie offen sind, wie ausgefranst anfühlen so als würden ganze Strähnen fehlen. Es sind auch sehr viele Haare, insbesondere an den Seiten, die 10 mm lang sind (statt meiner gesamten von ca. 20-25 mm) obwohl ich gar nichts habe schneiden lassen..bin mir langsam nicht sicher ob das neue Haare sind oder abgebrochen. Die Haare sind wahnsinnig trocken, kraft und glanzlos.Ich habe viel Stress gehabt aber seit Herbst hab ich es versucht lockerer angehen zu lassen und mein Haarproblem einfach ignoriert. So nach dem Motto wird schon. Aber die letzten Tage fällt mir das ganz arg auf und ich könnte nur noch heulen wenn ich meinen dürren Zopf in der Hand habe und meinen Ansatz sehe....

Kann Eisen, Zink und Vitamin D3 sowas wirklich verursachen? Hab ich noch eine Chance das meine Haare wieder werden oder muss ich mich nach Haarerersatz umsehen? Ich arbeite im Büro und hab auch mit Kunden und Lieferanten zu tun...ich sehe jetzt schon aus wie ein

denn nicht auf...

Ich ernähre mich wesentlich gesünder als zu meinen „fetten Zeiten“...ich nutze nur noch Naturkosmetik für meine Haare, ich nehme brav Eisen, Zink und D3 und achte auf meine Schilddrüse...hat wer noch eine Idee woran das liegen kann?

Sorry das es so lang ist...aber vielleicht kann mir irgendjemand noch einen Rat geben... danke fürs lesen und traurige Grüße....Sanic
