
Subject: schon wieder Haarausfall...

Posted by [lista](#) on Sun, 16 Aug 2015 21:34:17 GMT

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

Hallo zusammen,

vor einem guten Jahr hatte ich hier schon einmal geschrieben, weil ich extremen Haarausfall hatte.

Angefangen hatte es im Frühjahr 2014 . In dieser Zeit hatte ich mir viel Sorgen gemacht, die psychisch sehr belastend waren.

Der seelische Stress war dann ca. Anfang Juni vorbei und ich hatte plötzlich kahle Stellen über den Ohren entdeckt. In den Wochen danach kamen weitere kahlen Stellen seitlich am Scheitel und am Hinterkopf dazu.. Erst da wurde mir der Haarausfall bewusst.

Ich war damals bei vielen Ärzten (Hausarzt, einige Hautärzte). Keiner konnte mir damals wirklich helfen, man sprach vom Kreisrunden Haarausfall und dass die Haare bestimmt wieder wachsen würden.

Ich selbst bin dann auf die Idee gekommen, dass es mit dem seelischen Stress Anfang des Jahres zu tun haben könnte. Zeitlich hatte es genau gepasst.

Von einer Freundin, die ebenfalls schon an Kreisrundem Haarausfall litt und auch dadurch schon mal ALLE Haare verloren hatte, empfahl mir eine Tinktur, die ich mir von meinem Hausarzt verschrieben ließ. Zusätzlich nahm ich Priorin, Kieselerde, Biotin...eigentlich alles was man so noch im Drogeriemarkt bekommt. Habe mir auch eine Entspannungs-CD gekauft.

Irgendwann sind dann alle Haar tatsächlich wieder nachgewachsen. Das war so ca. September 2014 gewesen. Ihr könnt euch sicherlich vortellen wie glücklich ich war!!

Meine Haar habe ich seit dem aber immer wieder genau beobachtet. Seit dem extremen Haarausfall und den kahlen Stellen habe ich nie mehr wieder unter der Dusche meine Haare gewaschen.

Das habe ich dann immer nach dem Duschen im normalen Handwaschbecken gemacht, damit ich sehen konnte wieviel Haare mir weiter ausgehen.

Auch achte ich seit dem sehr darauf, dass ich mir über dem Waschbecken die Haare föne, damit möglichst wenig der ausgehenden Haare auf den Boden fallen , sondern eher ins weiße Waschbecken.

Ich habe da echt ein Tick entwickelt und bin was meine Haare betrifft zum absoluten Kontrollfreak geworden.

Auch das Priorin nehme ich immer noch (3 Stück am Tag), ab und an mal wieder Kieselerde....

Wenn ich mir einen strengen Scheitel ziehe, kann ich auch kleine neue Haare in unterschiedlichen Längen sehen.

Nun habe ich aber festgestellt, dass mir sein ca. 4 Wochen wieder extrem viele Haar ausgehen. Extrem ist es beim Haarwaschen. Da ist nicht nur wieder das ganze Auffangsieb voll, sondern nach dem Durchkämmen rieselt es weiter, während dem Fönen rieselt es und auch noch den ganzen Tag. Das waren bestimmt an die 300 Haare heute nur beim Waschen gewesen.

Auch wenn ich mit den Händen durch die Haare gehe, habe ich jedesmal auf Neue immer 3-5 Stück in der Hand, morgens nach dem Aufwachen liegen nach dem Kämmen auch gleich 30 Stück im Waschbecken. Auf dem Boden liegen wieder ganz viele, auf der Treppe auch.

Insgesamt habe ich sicherlich mehr als die "normalen" 100 ausfallenden Haare.

In mir kommt jetzt natürlich erneut total die Panik auf, dass ich wieder kahle Stellen bekomme. Ich bin ständig am gucken, ob ich was entdecke. Bis jetzt habe ich aber nichts gefunden. Habe eher das Gefühl, dass der Haarausfall diffus ist. Denn egal wo ich mir in die Haare fasse oder welche Strähnen ich gerade durchkämmen, ich habe immer Haare in der Hand. Natürlich habe ich wieder zurück geblickt was vor 3 oder 4 Monaten bei mir los war. Aber diesmal kann ich gar keinen Grund finden. Mir geht's gut, habe keinen großen Stress, lasse es mir ganz bewusst gut gehen. Das Priorin nehme ununterbrochen, bin gut mit meinen Schilddrüsenhormonen eingestellt.

Das einzige ist, dass ich Ende April mit WW begonnen habe und in dieser Zeit ca 11 Kilo abgenommen habe. Seit 4 Wochen halte ich nun auch dieses Gewicht. Mehr abnehmen will ich nicht, da ich mich eigentlich so wie ich jetzt bin sehr wohl fühle, obwohl ich noch nicht ganz die ideale Spanne erreicht habe die WW empfiehlt. Ob ich dadurch Nährstoffmangel habe? Hmm, kann ich mir nicht vorstellen, da ich ja besonders viel Obst, Salat und Gemüse gegessen habe in meiner Abnehmzeit. Klar habe ich deutlich weniger gegessen als sonst, aber ich wollte ja auch abnehmen.

Dann habe ich vom saisonalen Haarausfall gehört. Könnte es auch das sein? Habe jetzt schon öfters gelesen dass in den Sommermonaten (gerade im August) bei vielen Leuten eine Art "Fellwechsel" stattfindet. Angeblich soll das von den UV-Strahlen kommen. Sonne hatten wir diesen Sommer ja mehr als genug... Wie das bei mir mit dem Saisonalen Haarausfall sonst immer war, kann ich nicht sagen, habe erst seit letztem Jahr so extrem auf meine Haare und dem Haarausfall geachtet.

Eine andere Idee war die, dass ich seit über 1 Jahr durchgehend Priorin nehme ((3 Tabletten am Tag). Es wachsen wie oben bereits erwähnt viele Haare. Vielleicht müssen jetzt die alten Haare einfach für die vielen neuen Haare Platz machen, die mir im letzten Jahr gewachsen sind? Vielleicht ist es irgendwie genetisch vorbestimmt wie viele Haare ein Mensch haben kann und ich meine max. mögliche Haaranzahl erreicht habe? Habt ihr da mal was schon drüber gehört? Mir ist auch aufgefallen, dass es vor allem die langen Haare sind, die im Waschbecken liegen, nicht die neuen kürzeren Haare...

Dann dachte ich auch an beginnende Wechseljahre. Bin jetzt 46 Jahre geworden. Aber ich kann auch nicht erkennen dass ich "Geheimratsecken" bekomme oder dass mein Scheitel breiter wird. Mein Haarausfall ist wirklich rundherum.

Ich weiß, dass ihr keine Ärzte seid, aber mich würde trotzdem mal eure Meinung dazu interessieren.

Ich bin bald wieder bei meinem Hausarzt, da werde ich das natürlich auch nochmal ansprechen. Aber so richtige gute Tipps und Ratschläge hat er mit Sicherheit nicht. Höre da immer nur "die wachsen schon wieder...sie brauchen nur Geduld. Die gleiche Erfahrung habe ich auch mit den Hautärzten gemacht. Als mir vor einem Jahr die Haare so ausgefallen sind dass ich kahle Stellen hatte, konnte man mir auch nicht helfen. Habe jedesmal nur Ewigkeiten auf einen Termin warten müssen und helfen konnte mir keiner. Von daher hoffe ich jetzt einfach mal auf eure Erfahrung und Meinungen.

Ach Mensch...ich bin echt so gefrustet. Ich war so glücklich, dass die kahlen Stellen von damals

endlich Geschichte waren. Jetzt fängt der Haarausfall wieder an. Und ich hoffe so sehr, dass es diesmal nicht so weit kommt, dass irgendwann meine Schläfen über den Ohren wieder komplett kahl sind oder sonst wo kahle Stelle entstehen. Das war letztes Jahr so schlimm gewesen. Ich hatte vor jedem Windstoß Angst. Hoffe wirklich dass der Spuk bald wieder vorbei ist und es wirklich "nur" Saison bedingt ist.

Ich sag schonmal lieben Dank im Voraus.

Liebe Grüße, Lista
