

---

Subject: Haarausfall und schuppige, juckende Kopfhaut  
Posted by [Sophie.pr.](#) on Tue, 26 Apr 2016 15:44:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

warscheinlich gibt es hier schon Beiträge die diese Frage beantworten.

Aber ich leide sehr unter dem Problem, das meine Haare sich sehr verdünnt haben. Ich bin gerade mal 19 Jahre alt.

Ich habe eine Juckende, schuppige Kopfhaut noch dazu. Gerade nach und während des Waschens ist es am schlimmsten mit dem Haarausfall. Gezählt habe ich konkret noch nicht, aber mal gesammelt. Schätze es sind mehr als 100 Haare pro Tag.

Okay ich muss zugeben ich ernähre mich nicht zu 100% gesund, aber habe letztens, zum Test ob es etwas bringt, mich recht gesund ernährt und viel getrunken. Aber ich mache jetzt seit 6 Monaten auch viel Sport, also ich bin nicht dick und lebe ansich auch gesund und mit viel Bewegung. Aber die Ernährungsumstellung hat nichts gebracht. Auch Kieselerde Kapseln habe ich kurzzeitig ausprobiert, aber auch keine Besserung. Auch war ich schon beim Hausarzt und habe mein Blut analysieren lassen. Aber alles unauffällig. Auch habe ich mir ein Shampoo in der Apotheke geholt, welches bei juckender und trockener Kopfhaut helfen soll, aber auch nach knapp 2-einhalb Monaten hat es nichts gebracht, somit bin ich wieder auf das alte Shampoo umgestiegen.

Es gab allerdings einige Ereignisse, in den letzten Monaten, die mich sehr gestresst haben. Mein Ex-Freund hat mich mies betrogen und ich hatte die letzten Wochen etwas Abitur Stress. Aber ich habe auch davor das Jahr schon eine Zeit an Haarausfall gelitten. Aber es ist seit dem Vorfall schon schlimmer geworden.

Ich habe zwar Freitag endlich, nach 4 Wochen Wartezeit, trotz Überweisung , einen Termin beim Hautarzt, aber die Beiträge im Internet lassen auf keine gute Hilfe schließen.

Ich wäre also sehr Dankbar wenn jemand hilfreiche Tipps hat, die ich vielleicht anwenden kann und die mir vielleicht auch helfen. Aber auch Erfahrungsberichte wären schon eine Hilfe.

Danke im Voraus!

---