
Subject: Wiederkehrender Haarausfall

Posted by [Nicky2704](#) on Wed, 13 Jul 2016 22:48:33 GMT

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

Hallo liebes Forum,

suche dringend Antworten, Hilfestellungen, Tipps und vielleicht Eure Erfahrungen...

Kurz zu mir: Ich bin Mitte 30, keine hormonellen Probleme und auch keine hormonelle Verhütung. Erbliche Vorbelastung minimal von väterlicher Seite möglich, wenn gleich man auch sagen muss, er hatte bis Mitte 40 top Haare, danach dünnte er aus, allerdings zum einen nicht ganz AGA-typisch und zum Anderen wurde er auch sehr krank und nahm u.a. Herzmedikamente, Blutverdünner und Psychopharmaka.

Nun zu meiner Geschichte:

Ich hatte letztes Jahr nach 1,5 Jahren schwerer beruflicher und privater Belastung ein Burn Out dass sich durch körperliche Symptome äußere (Magen und Darm vor allem) und durch fiese seelische Symptome (Angstattacken, Schlafstörungen, nächtliche Schweißausbrüche und Herzrasen). Es war schlimm, sowas habe ich noch nie erlebt und wünsche es keinem!

Da ich nicht mehr Essen konnte habe ich relativ schnell knapp 10 KG abgenommen und das Ganze auch noch bei sowieso nicht gerade dem besten Gewicht. Ich bin zeitweise tatsächlich von Ärzten und Therapeuten angesprochen worden ob ich eine Essstörung habe.

Kurzum, irgendwann bekam ich eine entsetzliche schlechte Haut (unrein ohne Ende) und vermehrten Haarverlust der sich dann steigerte. Zudem noch Schuppen und Juckreiz.

Blutwerte ergaben dass die Schilddrüse okay ist ebenso die Hormonsituation (ich war hierfür bei einer Endokrinologin, die direkt die starke Gewichtsanhahme und den Stress als Verursacher des Haarausfalls vermutete).

Blutbild beim Hausarzt war auch gut es gab nur ein paar Werte von denen ich ausgegangen bin dass ich sie optimieren muss, auch wenn mein Hausarzt das nicht so gesehen hat, da auch er der Meinung war Stress, die daraus resultierende Gewichtsabnahme und eventuell noch die Medikamente die ich bekommen hatte (antidepressivum und Beruhigungsmittel).

Ferritin lag bei 31 (habe ich supplementiert)
Deutlicher Vit. D Mangel (auch supplementiert)
Zink im unteren Bereich (ebenfalls ergänzt)
Biotin suboptimal (habe ich dann auch genommen)

Zusätzlich noch Pantovigar.

Beim Hautarzt war der Befund dass es am Gewicht liegt, eine Kopfhautreizung vorliegt (bin Neurodermitikerin) und ggf eine saisonale Komponente mit reinspielt, da wir bei meiner Mutter und meiner Schwester zeitgleich auch einen deutlich höheren Haarverlust festgestellt haben.

Tipp von der Hautärztin war noch Pantostin, also hab ich das auch noch angewendet.

Alles in Einem mit den ganzen Supplementen, mehr Essen, Pantostin und weniger Stress verschwand der Haarausfall nach und nach!

Da ich dokumentiert habe kann ich sagen:

Verlustmenge Mai/Juni ca 190-200 Haare pro Tag
Juli/August ca. 140 Haare pro Tag
September ca 120-130
Oktober/November sehr schwankend
Dezember bereits nur noch ca 80/Tag
(Die Werte beinhalten auch immer die Haarwäschen)

Dann war ich stabil bei 60-70 Haaren, mal mehr mal weniger.

Interessanterweise immer ab der Zyklusmitte deutlicher Anstieg und ebenso relativ schnell nach verstärkten Stresssituationen.

Nun kommt mein Problem:

Seit Ende Juni (zeitgleich übrigens auch bei meiner Mutter) gehts wieder los, noch halte ich mich im Bereich 130 Haare pro Tag aber ich hab natürlich Angst dass es zunimmt und was mir auch Angst macht ist dass mir viele mittellange Haare ausfallen die ca. 15-20 cm lang sind!

Nun habe ich ein paar mögliche Auslöser:

Pantostin abgesetzt vor 2 Monaten

Stresspegel hat Anfang des Jahres wieder so zugenommen dass ich wieder krank geschrieben bin und ich wieder unter starken Angstattacken leide und Magen/Darm Probleme habe

Seit Januar geht das Gewicht kontinuierlich wieder runter obwohl ich es nicht mal zum ursprünglichen Gewicht zurück geschafft habe

Saisonal? Die Verlustmengen sind spontan und nicht schleichend hoch gegangen, meine Mutter hat es zeitgleich bekommen und meine Schwester liegt seit ein paar Wochen auch schon wieder über 100 Haare pro Tag.

Ach, Lichtungen habe ich vom Haarausfall letztes Jahr keine bekommen, an keiner Stelle und auch das Gesamtvolumen (habe Zopfumfang gemessen) hat nicht wirklich angenommen.

Meine Fragen nun:

Was denkt Ihr was hier die Ursache ist?

Wie sind Eure Erfahrungen mit den unterschiedlichen möglichen Auslösern? Gewicht, Stress,

Saison etc.

Ich freue mich auf Eure Antworten

Vielen Dank und liebe Grüße
