

---

Subject: Haarausfall-Tagebuch

Posted by [Christel88](#) on Thu, 18 Aug 2016 12:06:08 GMT

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

---

Um mir das alles ein wenig von der Seele schreiben zu können und natürlich auch um einfach eine Dokumentation des Verlaufs zu haben, habe ich mich dazu entschlossen ein Haar(ausfall)-Tagebuch zu führen.

Ein paar Worte zu mir:

Ich bin Christina, 27 Jahre alt, Buchhändlerin, berufsbegleitend "Studierende" (dreijährige berufsbegleitende Weiterbildung zur SGB) und komme aus dem schönen industrieromantischen Ruhrgebiet. Eigentlich ein recht positiver Mensch, aber dieses Jahr ist irgendwie nicht ganz so meins.

Damit ich nichts vergesse und um so ziemlich alles abzudecken, was relevant sein könnte, bediene ich mich eines Fragenkatalogs zum Thema Haarausfall:

Bitte beschreiben Sie den Verlauf Ihres Haarausfalls:

Saisonal bedingt meistens im Herbst verstärkter Haarausfall, aber dennoch augenscheinlich so wenig, dass ich keinen Grund gesehen habe, zu zählen. Aus Interesse mal hin und wieder gezählt, aber immer im Rahmen so um die max. 80 Haare, je nachdem wie mein Haarwaschzyklus ausgefallen ist (normalerweise wasche ich meine Haare nur alle 2-3 Tage, im Sommer - wenn es heiß ist - öfter bis täglich).

Seit ca. März 2016 deutlicher Haarausfall über ca. 4-5 Monate, seit ein paar Tagen nicht mehr ganz so viel, aber schwankend mal mehr mal weniger (momentan wasche ich wieder täglich, weil ich meine Kopfhaut einfach möglichst "frei" von allem halten möchte und den Weg frei für Neuwuchs zu machen :-/ ).

Ansonsten nie sonderlich auffällig, ich verliere eigentlich generell eher wenig an Haar (ca. 20-50 Haare am Tag, beim Bürsten/ Waschen).

Ist Ihr Haar ausgefallen oder abgebrochen?

Ausgefallen. Die meisten meiner verlorenen Haare haben genau dieselbe Länge, wie mein derzeitiger Haarschnitt (etwas Kinnlang) und sind an einem Ende dicker/ haben eine Wurzel). Darüber hinaus habe ich noch ein paar Haare durch Haarbruch verloren, allerdings machen diese vielleicht 15% (eher weniger) der ausgefallenen Haare aus.

Da meine Haarstruktur sich aber auch ein wenig verändert hat (spröde, trocken, einfach nicht mehr so "locker flockig" wie vorher), gehe ich davon aus, dass noch einiges wegbrechen wird.

Ich habe meine Haare zur Leipziger Buchmesse geglättet und danach, weil ich wieder auf den Geschmack gekommen bin auch noch ein paar Mal (insgesamt nicht mehr als 5 Mal in diesem Jahr),

An welchen Stellen fallen die Haare aus?

Eigentlich großflächig über den ganzen Kopf verteilt (Fotos folgen heute Abend oder morgen), überall wo ich mir einen Scheitel ziehe, ist dieser breit. Außerdem am oberen Hinterkopf (eigentlich dachte ich nur der Hinterkopf, aber wenn dieser erst unter einer gedachten Linie zwischen den Ohren beginnt, dann sowohl Ober- als auch Hinterkopf).

"Geheimratsecken" hatte ich schon immer und konnte eigentlich keine Veränderung feststellen im Vergleich zu vorher. Selbst auf Kinderfotos hatte ich eine hohe Stirn und am Stirnansatz überall diese kleinen Härchen, die ich jetzt natürlich ganz anders betrachte, wo ich weiß, dass das miniaturisierte Haare sein könnte. Falls ja, hat sich der Status aber zumindest seit meiner Kindheit nicht verschlechtert und stört mich auch überhaupt gar nicht. Mit Geheimratsecken kann ich leben. Also ich würde sagen diffus, insbesondere sichtbar an sämtlichen Scheiteln (Mittel- & Seitenscheitel links und rechts, besonders auffällig am "hinteren Oberkopf", weil meine Haare sich da quasi von alleine scheiteln) und am unteren Oberkopf und Hinterkopf.

Juckt die Kopfhaut oder leiden Sie unter einer übermäßigen Schuppenbildung?

Eigentlich gar nicht. Allerdings habe ich das Gefühl meine Kopfhaut würde spannen/ brennen, seltsamerweise aber erst seit dem Punkt, an dem ich darüber etwas gelesen habe, deswegen weiß ich nicht ob das einfach irgendwie psychisch war/ Einbildung gewesen ist, denn jetzt wieder gar nicht mehr. Ich habe allerdings auch letzte Woche ein wenig mit Amla-Öl gekurt und könnte mir auch vorstellen, dass ich das Öl nicht so gut vertragen habe, seitdem ich es nur noch VOR dem Haare waschen 15 Minuten anwende, spannt/ brennt nix mehr. Schuppen hatte ich noch nie und meine Kopfhaut war noch nie in irgendeiner Form empfindlich (bisher ja aber auch immer durch meine Haare vor äußeren Einflüssen geschützt).

Haben Sie Ihre Haare chemisch verändert?

Ich habe meine Haare in diesem Jahr insgesamt 4 mal geglättet, was ich sonst eigentlich nicht mache. Mit einem alten Remington Glätteisen und einmalig (da waren wir in Leipzig zur Buchmesse und ich hatte blöderweise meinen Hitzeschutz vergessen) ohne Schutz. Allerdings habe ich das auch vorher schon gemacht, ohne dass mir meine Haare ausgefallen wären und ich glätte eher selten meine Haare (letztes Jahr z.B. maximal 2 Mal)! Ich würde den Haarbruch auch eher auf gelegentliches Föhnen (unwahrscheinlich da meist kleinste bis mittlere Stufe + Diffusor) bzw. das Glätten zurück führen, das Ausfallen mit Wurzel aber nicht, zumal ich ja danach auch noch beim Friseur war und eeeeeigentlich alles "kaputte" (wenn vorhanden gewesen) weg geschnitten worden wäre).

Gibt es Verwandte (Eltern, Geschwister, Großeltern, etc.), die ebenfalls an Haarausfall leiden?

Meine Verwandtschaft in Ostafrika ist zumindest in den Generationen, die ich beurteilen kann von Glatzen verschont geblieben, allerdings Afrohaare und daher vielleicht auch einfach nicht ersichtlich, meinem Papa sind auch keine Fälle von Haarausfall bekannt (er hat leichte Geheimratsecken, aber er geht ja auch schon auf die 60 zu, da halte ich das für sehr normal!), bei meiner Verwandtschaft mütterlicherseits haben zwar fast alle eher feines Haar, aber an sich kein lichtetes Haar, meine Mama (63) je nach Lichteinfall auf dem Oberkopf (Tonsurbereich) eine

etwas lichtere Stelle, aber keine Geheimratsecken und eine eher "niedrige" Stirn (feines Haar überall und schon immer).

Bei meiner Mutter wurde so mit 30 eine starke Schilddrüsenunterfunktion festgestellt, die behandelt wurde und wenn sie gut eingestellt ist, sind ihre Haare auch griffiger und dicker. Leider geht meine Mama nicht so oft zum Arzt und setzt auch einfach mal ohne Rücksprache mit Ärzten Medikamente ab, oder ändert die Dosis, wenn sie meint alles sei wieder gut (und ist diesbezüglich beratungsresistent). Meine Mutter litt auch schon aufgrund von Serotoninmangel und der Schilddrüse an Depressionen.

Mütterlicherseits haben zwar alle meine Tanten, wie auch meine Oma und ihre Schwestern schon, eine Schilddrüsenunterfunktion, ein Test bei mir (als Baby und 2011) hat allerdings keine Auffälligkeiten ergeben, obwohl es vermutet wurde, als ich eine zeitlang sehr müde, kraftlos, & ausgelaugt war, und mein Gesicht (für meine Verhältnisse ) ziemlich blass und fahl war. Zu der Zeit wurde auch das erste Mal ein erheblicher Eisenmangel und eine Anämie bei mir festgestellt, die denke ich auf meine ziemlich starken Monatsblutungen (in Verbindung mit starken Unterleibsschmerzen) zurück zu führen ist, die mit Ferro Salon 100mg behandelt wurde, bis die Packung leer war. Seitdem kein erneuter Bluttest (auch ich gehe selten zum Arzt).

#### Erkrankungen und Medikamente

Keine heftigen Erkrankung, aber eine Mandelentzündung im Winter und eine Mittelohrentzündung (in Verbindung mit Fieber) im Frühjahr, die beide mit einem Antibiotikum (glaube Amoxicillin) behandelt wurden (Einnahme beim letzten Mal 10 Tage glaube ich). Glaube aber nicht, dass es daran liegt, da ich früher öfter eine Mandelentzündung hatte, die mit einem Antibiotikum behandelt wurde und bisher sind mir noch nie die Haare deswegen ausgegangen (die vorherigen habe ich zwischen 3-5 Tagen genommen).

Hatten Sie in den vergangenen Monaten beruflichen und/oder privaten Stress oder Ärger?

Im Februar ist die Mutter meines Freundes an Lungenkrebs verstorben. Der Leidensweg war tragisch und sie ist auf eigenen Wunsch zuhause verstorben, also haben wir alles hautnah miterlebt und waren natürlich ebenfalls pflegetechnisch sehr eingebunden. Nachdem ihr ziemlich genau ein Jahr zuvor schon ein Lungenlappen entfernt wurde, hat sie sich gegen eine zweite OP und Chemo entschieden und ist über die letzten Monate - man kann es leider nicht anders sagen - vor sich hin vegetiert und war teilweise kaum mehr ansprechbar, weil sie unwahrscheinliche Schmerzen hatte und zunächst niemandem etwas davon sagen wollte, somit war der Schock umso schlimmer, als ein Arztbesuch ergeben hat, dass der Tumor auf die 5fache Größe gewachsen war und die Rückenschmerzen daher rührten, dass er schon 2 Rippen gebrochen hat und unbehandelt durch die Haut brechen würde.

In der Zeit bin ich von der Arbeit nach Hause, zur Mutter und dann zur Weiterbildung, das jeden Tag (die Weiterbildung findet nur an drei Abenden in der Woche in anderthalb Stunden Entfernung statt und war somit abends an den Tagen an denen wir nicht unten bei seiner Mutter waren dennoch erst gegen 23:30 Uhr zuhause). Als sie ins Krankenhaus kam dann eben Arbeit, Krankenhaus, Weiterbildung, - und das jeden Tag. Also wenn ich es mir recht überlege könnte es vielleicht doch etwas damit zu tun haben, nur dass ja dann der Haarausfall eigentlich schon Ende 2015 schon hätte beginnen müssen.

Darüber hinaus relativ viele Überstunden und seit Anfang 2015 kein Urlaub der über eine Woche am Stück hinaus gegangen ist. Wir waren 2015 einmal an der Nordsee und den restlichen Urlaub habe ich mir immer für die Klausuremphasen aufgespart (habe ich mir selbst so ausgesucht, da ich während des Semesters auch durch die Erkrankung der Mutter eher wenig Zeit zum Lernen hatte und einfach andere Prioritäten gesetzt habe).

Haben Sie gerade eine Phase der hormonellen Umstellung hinter sich?

Nein, ich bin 28 und die Pille habe ich bereits vor knapp 6 Jahren abgesetzt.

Haben Sie stark zu- oder abgenommen?

Nicht bewusst, aber wahrscheinlich stressbedingt über das Jahr verteilt ca. 7kg.

Haben Sie Ihre Haare, die Sie pro Tag verlieren, einmal gezählt?

Zu Zeiten des stärksten Haarausfalls zwischen 180-290 Haaren täglich.

Wurden Sie bereits gegen Haarausfall behandelt?

Nein, da es bisher noch nie erforderlich war ODER mir nicht aufgefallen ist.

Wie pflegen Sie Ihre Haare?

folgt!

---