
Subject: Was kann ich noch tun? Bin verzweifelt
Posted by [Herbalwitch](#) on Thu, 07 Dec 2017 12:24:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen!

Ich bin neu hier, lese aber schon seit einer Weile still mit. Vorweg das Wichtigste zu mir in Ultrakurzfassung, da sonst mein Haarausfall sich nicht erklären lässt: Ich bin w, 37, habe die Pille nur ca. 1,5 Jahre genommen (2003/2004), bis ich eine Thrombose im Unterschenkel bekommen habe, die auf hormonelle Hypersensitivität zurückgeführt wurde. Ich habe nie geraucht, trinke nur gelegentlich Alkohol, jüngst immer seltener (ca. 2-3 x im Monat).

Ich habe nach der Thrombose recht schnell recht viel (ca. 40 kg in 4 Jahren) zugenommen, war deswegen bei verschiedenen Ärzten, keiner hat mich ernst genommen, wenn ich gesagt hab, dass ich mir diese starke Zunahme nicht erklären kann. 2009 erst wurde dann eine Schilddrüsenunterfunktion mit Verdacht auf Hashimoto festgestellt. Seitdem "muss" ich (sagen die Ärzte) L-Thyroxin nehmen. Damit bin ich seit ca. 3 Jahren konstant auf 125/Tag eingestellt. Nach Lektüre mehrerer Studien dazu und weil ich echt wegen meines Gewichts verzweifelt war, aber mir abnehmen nicht gelang, ernähre ich mich seit 2014 glutenfrei.

2015 habe ich zunächst mit der hCG-Diät (selbst durchgeführt, ich habe nur anfangs Globuli genommen, dann nichts mehr) 20 kg abgenommen, weitere 5 kg dank einer langfristigen Ernährungsumstellung auf zuckerarme, glutenfreie, proteinreiche, gemüselastige Ernährung. Sport mache ich seit 2013 wieder regelmäßig, früher war ich auch tänzerisch sehr aktiv, aber zwischen 2006 und 2012 hab ich mich in meiner Freizeit kaum vor die Tür getraut, weil ich so unglücklich mit mir war.

Aber nun habe ich festgestellt, dass ca. ab Herbst/Winter 2016/2017, also einem Jahr, mein Haar sich "ausdünn". Im letzten Winter konnte ich noch konkreten Haarausfall feststellen, ca. 120 Haare am Tag. Februar (da gingen schon deutlich weniger Haare raus, vielleicht 60-80/Tag) war ich beim Dermatologen, Wurzeltest. Ergebnis: Wurzeln sind überdurchschnittlich aktiv, alles sei "in Ordnung". Ist es aber nicht. Ich habe zwar keine konkreten kahlen Stellen, aber insbesondere auf dem Oberkopf ist es deutlich weniger, mein Zopfumfang (habe sehr lange Haare) hat sich ungefähr halbiert, und das ist nicht übertrieben.

Ich habe schon Anfang 2016 gemerkt, dass mit meinen Haaren etwas nicht stimmt, sie außergewöhnlich stumpf und trocken und splissig waren. Daher habe ich da schon auf Naturkosmetik (NK) umgestellt, benutze mittlerweile konsequent nur noch hochwertige NK, sehe mir vorher auch auf Codecheck die Inhaltsstoffe genau an. Seit ich den Haarverlust bemerke, habe ich zig Sachen ausprobiert: Sägepalme, Brokkoliextrakt, Kurkuma, Biotin, ayurvedische Haaröle, Rizinusöl, Vitamin D, "Haar-Vitamine", Homöopathie, Schüsslersalze, Heilerde. Der Haarausfall ist auch definitiv vorbei. Aber ich merke nicht, dass deutlich wieder Haare nachwachsen würden. Es bleibt einfach licht.

Ich kann auch nicht genau sagen, ob überhaupt etwas geholfen hat und wenn ja, was, weil mir jeder was anderes sagt und ich langsam keinen Durchblick mehr habe. Ich persönlich habe die Theorie, dass alles mit meinen Hormonen zusammenhängt und dass die Abfolge Thrombose, Schilddrüsenerkrankung, Haarausfall direkt in Zusammenhang stehen. Aber der Dermatologe,

der NUR auf mein vehementes Drängen überhaupt auch einige wenige Hormone im Blutbild überprüft hat, sagte, es sei "alles in Ordnung".

Wie kann das sein? Und was kann ich noch machen? Ich bin wirklich verzweifelt! Ich hatte immer sehr dichte, lange Locken, das war mir gerade in der Zeit, in der ich mich gar nicht mehr mochte, weil ich mich in meiner Haut nicht mehr wohlfühlt habe, ein Trost. Ich will meine Haare nicht verlieren bzw. noch weniger haben. Bitte gebt mir Hinweise, welche Ärzte oder welche Ansätze mir noch helfen könnten. Ich bin allerdings für "Chemie" wie Minoxidil nicht sehr offen, das wäre nur die allerletzte Notlösung.
