

---

Subject: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit

Posted by Val on Mon, 03 Sep 2018 12:41:12 GMT

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

---

Hallo zusammen,

nach langem still mitlesen, dann mal auf ein paar Beiträge antworten möchte ich nun hier auch mal meine Probleme und Erfahrungen festhalten.

Wie die Überschrift schon sagt hab ich "Haarausfall" (ca. 200 - 250 Haare am Tag), gleichzeitig aber auch Neuwuchs so dass ich nicht viel "lichter"

werde auf dem Kopf, in den Längen aber deutlich Haare fehlen.

Das ganze geht sei Februar und hat seine Intensität gesteigert bis Juni - seit da bin ich bei den o.g. Werten. Vor Februar hatte ich ca. 6 Monate keinen HA.

Davor hatte ich 5 Monate HA mit aber nur ca. 150 - 180 Haaren am Tag Verlust. Davor war wieder Pause ... usw. kommt also bei mir in Schüben die jedes

Jahr so zw. Feb und April beginnen und dann bis September oder länger anhalten (keine Ahnung wann der jetzige enden wird oder ob - vielleicht bleibt es

jetzt auch so), und die scheinbar immer schlimmer und länger werden.

Bei Ärzten (weiß nicht wie viele) war ich schon aber nachdem ich nicht "kahl" werde, noch immer Haare habe, immer wieder Aussetzer im HA usw. bekomme ich

nur eine "Abfuhr" nach der andern. Ich muss damit leben, ist halt so, ist das Alter, sind die Gene, ich könne ja mal Biotin nehmen ... bla bla bla. EINMAL wurde

meine Kopfhau immerhin mit Auflichtmikroskop angeschaut - Befund war dass alles sehr gut aussieht, viel Neuwuchs, kaum inaktive Haarwurzeln. Was hilft

das aber wenn die Haare nach wenigen Monaten wieder ausfallen ??? War bei Gyn, Derma, Endo, Internist, Nephrologe, Urologe, Hämatologe ... alles prima!

An NEMs kann ich es inzwischen mit jeder Apotheke aufNEhMen - glaube ich.

Und hier noch die Rahmenbedingungen im Schnelldurchlauf:

Alter: 47

Verhütung: Kupferspirale sei vielen Jahren, Pille hab nur bis ca. Ende 20 genommen

Haare: schon immer dünne Flusen, wenig Haare, feine Haare (ist aber irgendwie besser geworden - außer das "wenig")

Pflege: NK, im Wechsel mit normalen Shampoos weil nur NK die Kopfhaut bei mir nicht so gut säubert

HA: seit ich vor zwei Jahren beschloss einmal im Leben lange Haare zu wollen fing es an - kann man sagen

Besonderheit: an Waschtagen sehr viel schlimmer (bis zu 500 Haare) als an Nichtwaschtagen (früher ca. 30 - aktuell bis 100 Haare)

Ernährung: vegetarisch (seit ca. 20 Jahren) / nicht vegan - ich achte auf viel Eiweiss und gute Fette (Stichwort Omega-3 usw), Kohlenhydrate wg. Sport sowieso

Krank: so gut wie nie, mal nen Schnupfen vielleicht ...

Chronisch: SD-Unterfunktion - stabil eingestellt seit vielen Jahren

Sport: viel - Krafttraining und Laufen - aber immer so dass ich Spaß dran habe

Stress: kaum außer dass mich die fallenden Haare nerven bis sonst wohin (alles voll in der

Whg, T-Shirt, sogar im Kühlschrank kam mir neulich eines entgegen)

Therapie: aktuell beim HP - Erfolg bisher keiner

NEMs: so ziemlich alles :) ich versuch mal ne Liste zu machen da werdet ihr staunen

Ferritin, Zink, B12, Vitamin B Komplex, Vitamin D3, Vitamin K2, OPC, MSM, Schüssler Salz Nr. 11, Omega3, Magnesium, L-Arginin, L-Cystein, Glutamin, Calcium, Selen (kann sein ich hab noch was vergessen ... )

Ja was soll ich sagen? Ich weiß nicht mal ob ich in ein Haarausfall-Forum gehöre. Vom Gefühl her glaub ich dass auch der Heilpraktiker keinen Plan hat was da nicht passen könnte. Die kinesiologischen Tests waren alle ok bis auf mein Zinkpräparat, das hab ich aber seit ein paar Wochen gewechselt.

Selen, MSM und Schüssler Salz sind noch relativ neu in den NEMs, daher kann ich dazu noch nichts sagen sondern nur hoffen ... dauert ja immer in paar Wochen oder eher Monate bis man vielleicht einen Erfolg sieht.

Vor ein paar Wochen hab ich mal starke 10 cm meiner hart erarbeiteten Haarpracht geopfert weil alles total ausgedünnt war. Ich hab auch schon mit dem Gedanken an einen Buzzcut gespielt so nerven mich die ständig fallenden Haare.

Dann sag ich jetzt mal DANKE für's Lesen und werde hier versuchen weiter zu dokumentieren was so passiert (falls was passiert).

@Zudel: ich habs getan :)