

---

Subject: Haarausfall (100+ Haare täglich) und dickere Haare? Bitte um Erfahrungen.

Posted by [19rebecca96](#) on Tue, 10 Dec 2019 21:06:18 GMT

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

---

Hallo,

Ich bin neu hier und hatte bisher noch keine Möglichkeit mich über meinen HA auszutauschen.

„Kurz“ zu mir:

Ich bin 23 Jahre und seit Juli habe ich das Gefühl mir gehen vermehrt Haare aus. Juli, August, September habe ich zwar stichprobenmäßig gezählt, aber leider nicht dokumentiert. Da lag der Durchschnitt bei 120-150 Haaren täglich (Waschtage eingerechnet).

Im Oktober hatte es dann den Anschein es würde besser werden und ich war bei 85 Haaren am Tag (erneut durchschnittlich) und seit 2-3 Wochen sind es nun wieder mehr Haare (Durchschnitt 100-120 / tgl).

Ich nehme seit Juli Ell Cranell wirklich jeden (!) Abend, Pantovigar habe ich Mitte August angefangen, aber nicht wirklich regelmäßig durchgezogen. Seit Mitte November jetzt wirklich sehr regelmäßig ebenso Priorin.

Blutbild schaut so aus, dass mein Eisenwert und mein Vit D wert eher am unteren Bereich des Normalbereiches kratzen, ich aber einen Selenmangel habe. Dagegen wird ebenfalls seit Mitte November etwas gemacht.

Jetzt aber mein Hauptanliegen: es ist nämlich so, dass ich nicht das Gefühl habe weniger Haare auf dem Kopf zu haben oder lichte Stellen zu entwickeln .. es ist eher das Gegenteil der Fall, meine Haare fühlen sich dicker und voller an. Ich habe seit Beginn des HAs sämtliche meiner Freundinnen darum gebeten mir Bescheid zu sagen, wenn sie einen Unterschied sehen können. Bisher kam die Rückmeldung, dass meine Haare dicker und gesünder aussehen als früher.

So hier die Frage in die Runde: Wie war das bei euch mit dem HA? Wann habt ihr Veränderungen bemerkt?

Kann es auch „normal“ sein 100+ Haare täglich zu verlieren?

Und hätte jemand noch Ideen was ich machen könnte gegen den HA?

Liebe Grüße an alle da draußen

Rebecca

(zu den Bildern: das im Spiegel fotografierte ist aktuell, das andere ist vom März)

---