
Subject: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe

Posted by [Dobi](#) on Mon, 29 Jan 2007 14:23:53 GMT

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

Seit Mai 2006 habe ich mit Kopfjucken zu tun. Manchmal echt schlimm, manchmal weniger. Im Oktober waren meine Haare eigentlich noch ganz okay, aber dann habe ich festgestellt, dass sie sich zunehmend schlechter frisieren lassen. Im Dezember habe ich dann bemerkt, dass sie extrem dünn geworden sind. Das Ganze muss aber sehr schleichend vorangegangen sein, denn ich hatte nie besonders viele Haare im Kamm, auf dem Pulli oder auf dem Kopfkissen. Jetzt sind meine Haare, gerade am Oberkopf, schon sehr dünn, man kann die Kopfhaut ziemlich genau sehen. Ich habe mir die Haare schon sehr kurz schneiden lassen, damit überhaupt noch ne Frisur möglich ist.

Ich war bisher bei fast allen Ärzten. Alles war in Ordnung, ein grosses Blutbild wurde auch gemacht. Auch das war in Ordnung. Der Hautarzt meinte, die Kopfhaut sei etwas gereizt und hat mir lediglich nen mildes Shampoo verschrieben. Bezüglich des Haarausfalls meinte er nur, es sei teilweise erblich bedingt. Mehr hat er dazu nicht gesagt. TOLL und ich verzweifele fast, weil ich Angst habe, bald keine Haare mehr zu haben.

Jetzt steht nur noch der Hormonspiegel beim Frauenarzt aus.

Aber kennt jemand diese Geschichte und kann mir schonmal helfen? Haartonikum soll ich angeblich gar nicht nehmen, nur weil meine Kopfhaut manchmal juckt. Aber das belastet mich bei weitem nicht so wie der Haarausfall selbst. Ich will was dagegen tun, schon alleine um mich etwas besser zu fühlen, denn so etwas zieht einen ja total runter. Deshalb wäre ich froh über jede erdenkliche Hilfe und über jeden Rat.

Lieben Dank schonmal.

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe

Posted by [Dobi](#) on Mon, 29 Jan 2007 14:32:45 GMT

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

Vielleicht sollte ich noch dazu sagen, dass ich vor 1,5 Jahren mal die Pille gewechselt habe und die nicht gut vertragen habe. Die Haut wurde schlecht, deshalb habe ich nach einigen Monaten wieder eine andere bekommen, die ich aber jetzt sicher schon wieder weit über ein halbes Jahr nehme. Ich bin jetzt 40 und nehme seit meinem 18. Lebensjahr die Pille mit nur 2 Unterbrechnungen. Ich weiss ja nicht, ob das auch etwas zu sagen haben könnte.

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe

Posted by [Mupfel](#) on Mon, 29 Jan 2007 14:49:26 GMT

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

Hallo,

ich weiß, dass das, was ich jetzt sage, unmöglich erscheint, doch bitte greife nicht in Panik zu sämtlichen Lotion für die Kopfhaut oder Pillen.

Sobald du damit anfängst, hast du keine guten Karten, die tatsächliche Ursache deines

Haarausfalls zu finden.

Ich an deiner Stelle würde beim Endrokrinologen oder NUK die Schilddrüse untersuchen lassen (fT 3, fT 4, TSH, TRAK, Tg-AK, TPO-AK = Antikörper). Bei Antikörpernachweis (AK) schon mal Jod meiden.

Androgene und Östrogen würde ich auch mal durchchecken lassen. Evtl. Eisenwert und Ferritin. Da gibt's noch einen Wert, weiß aber leider nicht mehr, wie dieser sich nennt.

Leider gibt es mehrere Ursachen, die Haarausfall auslösen können. Manchmal spielen auch mehrere Faktoren zusammen. Es bleibt dir nichts anderes übrig, als alles nach und nach abzuklappern und vor allem: Ruhe bewahren

Alles Gute

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 29 Jan 2007 14:50:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Da gibt's noch einen Wert, weiß aber leider nicht mehr, wie dieser sich nennt.
Transferritin und kleines Blutbild

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Claudi](#) on Mon, 29 Jan 2007 14:55:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mupfel schrieb am Mon, 29 Januar 2007 15:49Evtl. Eisenwert und Ferritin. Da gibt's noch einen Wert, weiß aber leider nicht mehr, wie dieser sich nennt.

Meinst du Transferrin?

Und am besten gleich ein Blutbild mitmachen lassen.

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Karina](#) on Mon, 29 Jan 2007 14:55:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dobi,

ich habe genau dieselben Probleme wie du - extreme schleichende Ausdünnung meiner Haare, ohne dass sich der tägl. Verlust merklich geändert hat und Wechsel des hormonellen Verhütungsmittels vor ca. 1 1/2 Jahren. Dazu kommt genau wie bei dir die sich immer mehr erschwerende Frisierbarkeit meiner Haare - kein Wunder, wenn man kaum mehr von einer "Frisur" sprechen kann.

Da gerade bei Frauen HA hormonell bedingt sein kann, kann er quasi durch alles ausgelöst werden, was im Hormonhaushalt etwas ändert, also auch durch den Wechsel des Verhütungsmittels. Das MUSS aber nicht sein. Es könnte auch eine Mangelerscheinung an Nährstoffen o. a. sein! Ich bin auch gerade an der Ursachenforschung meines HAS, habe aber bisher nur in Erfahrung bringen können, dass mein Oestradiol zu niedrig ist. Es wird mir also nichts Anderes übrig bleiben, als jetzt zunächst weiter dem Verdacht auf den Fersen zu bleiben, dass der HA bei mir eine Hormonkiste ist. Warte also erst einmal auf deinen Hormonspiegel!

Wurden bei dir auch Schilddrüsenwerte überprüft? Wenn nicht, solltest du das noch machen lassen. Was ist mit Eisen und Eisenspeicherwert - wurden die überprüft? Wie ist dein Haarstatus generell (gut oder sowieso Problemhaar)?

LG Karina

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Dobi](#) on Mon, 29 Jan 2007 15:00:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Okay, also.....grosses Blutbild, auch mit Eisenwert, Schilddrüsenwert usw. ist gemacht worden und das war alles okay. Wie gesagt, der Hormonspiegel wird noch gemacht. Momentan nehme ich lediglich Pantovigar, Kieselerde und Zink, weil ich denke, dass ich damit schonmal nichts falsch machen kann. Das sind ja alles Sachen, die nicht in den Hormonhaushalt und ähmliches eingreifen. Mein Hautarzt hatte mir mal Pantostin mitgegeben, aber ich habe die Flasche nicht aufgebraucht, weil ja dann der andere Hautarzt sagte, ich solle so ein Zeug gar nicht nehmen. Nun wollte ich als Shampoo und Haartonikum das Plantur 39 nehmen, weil es ja auch nicht in den Hormonhaushalt eingreift. Es kann ja nichts anrichten, sondern höchstens unterstützen, oder sollte ich das lieber lassen, bis der Hormonspiegel gemacht ist. Ruhe bewahren - ja ich weiss, das ist gut gesagt. Es gibt Tage, da kann ich das sehr gut wegschieben und da belastet es mich auch nicht so sehr. Aber an anderen Tage ist es echt schlimm, erst recht, wenn die Haare so extrem weich sind. Nun muss ich noch dazu sagen, dass ich bis vor kurzem extrem viel Stress und auch Sorgen hatte. Nun ist es etwas ruhiger, aber nervlich gesehen bin ich immer noch nicht auf der Höhe. Damit kann das ja auch viel zu tun haben, oder? Das alles ist halt so vielschichtig (habe hier ja schon einiges gelesen) und es beruhigt mich schon, dass man nicht alleine dasteht mit diesem Problem. Aber mein Aussehen war mir immer sehr wichtig und nun so etwas. Nie hatte ich damit Probleme, selbst nach der Schwangerschaft nicht.....

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Mupfel](#) on Mon, 29 Jan 2007 15:01:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FrankfurtER-1974 schrieb am Mon, 29 Januar 2007 15:50Zitat:Da gibt's noch einen Wert, weiß aber leider nicht mehr, wie dieser sich nennt.

Transferritin und kleines Blutbild

Grüße vom
FrankfurtER

..jawoll, genau den meinte ich....

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Dobi](#) on Mon, 29 Jan 2007 15:03:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte immer schon dünne Haare (aber trotzdem nich fusselig), aber sehr viele Haare. Deshalb gab es da nie Probleme.

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Mupfel](#) on Mon, 29 Jan 2007 15:18:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dobi schrieb am Mon, 29 Januar 2007 16:00Okay, also.....grosses Blutbild, auch mit Eisenwert, Schilddrüsenwert usw. ist gemacht worden und das war alles okay.

Hat der Arzt nur gesagt "OK" oder hast du dir die Werte aushändigen lassen?
Wenn ein Arzt "OK" sagt, kommt es schon mal vor, dass es eben nicht ok ist, so meine Erfahrung. Ich bin damals hingegangen und habe mir immer alle Werte in Kopie aushändigen lassen. Dann habe ich selber im Internet recherchiert und mir die Werte selbst auseinander gedrösel.

Ruhe zu bewahren ist einfacher gesagt als getan, das weiß ich nur zu gut selber. Es gibt Höhen und Tiefen, mal kommt man ganz gut damit klar und manchmal geht mal eben die Welt unter.

Ist schon unglaublich, welche Macht so dämliche Hornfäden (was anderes sind Haare nämlich nicht) über uns haben. Zum Leben braucht man sie eigentlich nicht und trotzdem hängt frau mit Haut und Haaren daran.

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Claudi](#) on Mon, 29 Jan 2007 15:25:54 GMT

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

Dobi schrieb am Mon, 29 Januar 2007 16:00 Okay, also.....grosses Blutbild, auch mit Eisenwert, Schilddrüsenwert usw. ist gemacht worden und das war alles okay. Wie gesagt, der Hormonspiegel wird noch gemacht.

Momentan nehme ich lediglich Pantovigar, Kieselerde und Zink, weil ich denke, dass ich damit schonmal nichts falsch machen kann. Das sind ja alles Sachen, die nicht in den Hormonhaushalt und ähmliches eingreifen.

Nur nicht zu viel Zink nehmen, wenn kein Mangel nachgewiesen ist. Zu viel Zink kann die Aufnahme von anderen Spurenelementen (z. B. Kupfer) stören.

Bezüglich der Werte und den Aussagen der Ärzte "alles Okay" habe ich die gleichen Erfahrungen gemacht wie Mupfel und lasse mir daher auch immer die Werte und Befunde aushändigen.

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Jadaa](#) on Tue, 30 Jan 2007 13:17:50 GMT

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

Hallo Dobi!

Bezüglich des Shampoos: ich würde nicht Plantur nehmen. Erstens gibt es viele Menschen, die darau allergisch reagiert haben und dann wurde der Ha manchmal noch schlimmer. ZWeitens kann man mit einem Shampoo nicht sooo viel erreichen. Aber es ngibt hier einen Thread, indem die Forunsuser ihre Erfahrungen mit diversen Shampoos geschildert haben. Zum Beispiel eins mit Bier könnte zumindest dazu beitragen, deine Haare grifiger zu machen. Lies dich da mal durch.

Wünsch dir alles Gute!

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Dobi](#) on Tue, 30 Jan 2007 14:19:11 GMT

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

Danke, da werde ich mal auf die Suche gehen. Ich bin davon ausgegangen, dass ich mit dem Coffein-Shampoo nicht viel verkehrt machen kann, weil es ja nicht "in den Körper", also in meinen Hormonhaushalt eingreift.

Vielleicht werde ich jetzt auch nicht sofort etwas dazu hier im Forum finden, deshalb wäre es natürlich toll, wenn noch ein paar hier von Ihren Erfahrungen bezüglich der Shampoos berichten würden.

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 30 Jan 2007 14:55:22 GMT

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

Zitat:Vielleicht werde ich jetzt auch nicht sofort etwas dazu hier im Forum finden, deshalb wäre es natürlich toll, wenn noch ein paar hier von Ihren Erfahrungen bezüglich der Shampoos berichten würden.

Hallo Dobi,

zu den Cofein-Shampoos findest du wahrscheinlich mehr im allgemeinen Forum.

Bezüglich passender Haarshampoos solltest du vielleicht einfach ein wenig probieren. Manche Drogerien habe kleine Probepackungen für 50 Cent oder einen Euro.

Es kommt vor allem darauf an, dass du mit dem Produkt zurecht kommst; dass also deine Kopfhaut nicht angegriffen wird, dass du nicht auf Inhaltsstoffe allergisch bist und das Produkt dein Haar pflegt und gut aussehen lässt. Wenn es noch dazu frei von Konservierungsmitteln und anderen unnötigen Zugaben ist - umso besser.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Claudi](#) on Tue, 30 Jan 2007 15:13:57 GMT

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

Dobi schrieb am Die, 30 Januar 2007 15:19

Vielleicht werde ich jetzt auch nicht sofort etwas dazu hier im Forum finden, deshalb wäre es natürlich toll, wenn noch ein paar hier von Ihren Erfahrungen bezüglich der Shampoos berichten würden.

Hallo Dobi,

hier zum Beispiel wurde schon mal über verschiedene Shampoos geschrieben:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/10321/1003/0///f145ae497a0f0dc26cb53ec7f85db8c7/#msg_10321

Aber wie FrankfurtER schon sagte: jeder verträgt die Shampoos anders bzw. kommt damit unterschiedlich zurecht.

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 31 Jan 2007 18:38:39 GMT

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

Also, ich hab das Keriumshampoo von La Roche Posay und komme damit sehr gut klar. Eine

andere Forumsuserin hat das auch genommen und ich habs mal getestet (seit ein paar Wochen). Das Haar ist geschmeidig, aber eben nicht zu weich.

Viele nehmen das Hennashampoo von Sante, das die Haare stärkt, und dazu Brilliant Care. Habe die Spülung auch ab und an ausprobiert, und finde sie gut.

Henna an sich ist natürlich besonders gut fürs Haar, so wie auch Eigelb. Das Problem ist natürlich., daß man sich durch das Eintrocknen der Pampe beim Waschen noch mehr Haare ausreißt. Aber ich hab damals vor dem HA schon oft Henna benutzt und ich werd es bald vielleicht wieder wagen...

Subject: Re: Haarausfall. BITTE BITTE Hilfe

Posted by [Dobi](#) on Fri, 02 Feb 2007 12:48:53 GMT

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

Hm, ich sehe schon, es ist gar nicht so einfach. Egal, was ich für Shampoo nehme, die Kopfhaut juckt immer mal. Nicht ständig, aber es gibt Tage, da ist es mehr und dann wieder gibt es Tage, da merke ich kaum was. Obwohl ich glaube, dass das auch viel mit Stress bei mir zu tun hat.

Früher habe ich das Teebaumölshampoo immer sehr gut vertragen (da hatte ich aber auch noch keine Probleme mit Haarausfall), jetzt bin ich am überlegen, ob ich es nicht einfach weiter so probieren.....okay, die Kopfhaut könnte reagieren (tut sie ja eh bei jedem Shampoo mal oder so), aber könnte es denn auch Auswirkungen auf den Haarausfall haben?
