

Hey ihr,

ich hatte mein Problem schonmal im allgemeinen Forum gepostet aber ich wurde darauf hingewiesen das es doch ein extra Forum für Frauen gibt und da dachte ich das ich mal hier nochmal frage.

Also ich hab seit 1,5 Jahren etwas mehr Haare verloren, nämlich so ziemlich seitdem ich mitm Abnahmen angefangen hab, das war am 22.2.06 mit 120kg. Zuerst auch gesund aber mein damaliger Ehemann hatte mich so im Herbst drauf angesprochen das mehr Haare von mir rumliegen als sonst.

Aber da meine Haare so waren wie immer, zwar nicht total dick aber ausreichend das ich sie immer bis zur mitte vom rücken etwa tragen konnte, habe ich mir nichts dabei gedacht.

Dann kam die Horror trennung (er hat unseren sohn und mich für meine beste freundin sitzenlassen) und danach ging gar nichts mehr. Ich konnte nicht essen und kaum trinken, hab tagelang nur geweint und war so verzweifelt wie noch nie.

Das mit dem wenig Essen ging phasenweise etwa von November06 bis Mitte März07 und ich habe in der Zeit ca. 25kg verloren.

Danach ging es mir besser und ich habe normal gegessen und dadurch 10kg wieder zugenommen.

Es war so anfang Februar wo meine Mama mich dann angesprochen hat das meine Haare dünner wären als sonst, mir war das bis dahin gar nicht aufgefallen und wir haben trotzdem blonde Strähnchen gefärbt.

Seitdem sind meine Haare ziemlich kaputt und als ich dann anfang weiter abzunehmen mit kalorien zählen (1500kcal täglich und Sport) wurde es immer schlimmer...

Ich bin jetzt momentan 3kg über meinem damaligen Tiefstgewicht, das sind jetzt bei 1,70m, ca. 88kg.

Meine Haare sind nur noch ein drittel von früher, ich musste sie schulterlang abschneiden und wenn ich dusche ist nach einem mal das haarsieb voll

Sie fallen diffus aus, also hauptsächlich merke ich unten das sie dünner werden und ganz fusselig. Beim Streichtest bleiben nur gelegentlich haare hängen und beim bürsten gehts auch, aber beim duschen oder beim kämmen im nassen zustand *wein*

Ich war beim Hautarzt und laut ihm sind meine Werte alle top (hab die werte leider nicht da weil ich nur angerufen hatte wegen der ergebnisse letzten montag) Hormone alle okay und keine Mangelzustände (hätte ich nicht gedacht)

Er meint nun ich soll Zink nehmen und abwarten. Der HA würde durch die Abnahme und den seelischen Stress kommen und von allein vergehen wenn mein Körper den "Schock" verkraftet hätte.

Wie lange müsste das denn dann dauern bis der HA aufhört falls es wirklich mit der Abnahme zusammenhängt?

Ich bin jetzt unsicher ob ich einfach abwarte? Seit einer Woche ca. ist mein Haarausfall jetzt stärker als sonst, ob das daran liegt das ich einige Tage weniger hunger hatte und nur ca. 1000kcal zu mir genommen hab? Oder lag es daran das ich die Elvital Anti-Haarbruch serie ausprobiert hab? Ich nehme inzwischen aber wieder mein altes Shampoo und esse meine 1500kcal und trotzdem wird es nicht wieder weniger..

Habt ihr Tipps für mich?

Ig
Steffi

Subject: Re: HA nach Gewichtsabnahme, wann hörts wieder auf?
Posted by [peti](#) on Fri, 27 Jul 2007 12:46:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Steffi,

also ich denke nicht, dass es vom Abnehmen kommt. Wenn es daran liegen würde, hättest Du ja irgendwelche Mängel und da im Blut nichts festgestellt werden konnte... (wenn man sich auf das Urteil verlassen kann. Vielleicht solltest Du Dir die Testergebnisse mal schicken lassen). Hast Du denn mal Deine Schilddrüse untersuchen lassen? Das ist auch ein wichtiger Punkt, der „abgehakt“ werden muss.

Mir haben sehr viele Leute + Ärzte gesagt, dass Haarausfall bei Frauen häufig psychisch bedingt ist, wenn kein körperlicher „Schaden“ festgestellt werden kann, es ist also nicht auszuschliessen.

Und wer würde nicht leiden, wenn der Mann einen verlässt und das auch noch wegen der besten Freundin.

Momentan ist es schwierig etwas zu raten, vielleicht solltest Du noch einige andere Ärzte aufsuchen und z.B. die Hormonsituation von einem Endokrinologen genauer untersuchen lassen. Man kann auch die Haarwurzeln analysieren lassen (beim Hautarzt). Bei mir hat das zwar nichts gebracht ausser dem Kommentar: die Haarwurzeln sind entzündet. Warum weiss aber keiner...

Aber vielleicht ergibt sich ja bei Dir was.

Lass den Kopf nicht hängen!

LG,peti

Subject: Re: HA nach Gewichtsabnahme, wann hörts wieder auf?
Posted by [Claudi](#) on Fri, 27 Jul 2007 14:02:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Annoyce choise schrieb am Don, 26 Juli 2007 20:59Ich war beim Hautarzt und laut ihm sind

meine Werte alle top (hab die werte leider nicht da weil ich nur angerufen hatte wegen der ergebnisse letzten montag) Hormone alle okay und keine Mangelzustände (hätte ich nicht gedacht)

Er meint nun ich soll Zink nehmen und abwarten. Der HA würde durch die Abnahme und den seelischen Stress kommen und von allein vergehen wenn mein Körper den "Schock" verkraftet hätte.

Welche Werte wurden denn kontrolliert? Wie kommt er darauf, dass keine Mangelzustände vorliegen? Ich kann mir nicht vorstellen, dass ein Hautarzt das alles abgecheckt hat. Und warum sollst du Zink nehmen - war der Zinkwert nicht in Ordnung?

Ich kann mir schon vorstellen, dass der HA durch den seelischen Stress ausgelöst wurde. Aber vielleicht auch zusätzlich durch das Abnehmen. Hast du neben dem HA denn noch andere Beschwerden? Die Werte anzufordern wäre keine schlechte Idee, um dann zu schauen, was du bei anderen Ärzten noch mal näher untersuchen lassen solltest.

Subject: Re: HA nach Gewichtsabnahme, wann hörts wieder auf?

Posted by [Annoyce choise](#) on Fri, 27 Jul 2007 16:37:55 GMT

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

Danke euch =) ich hatte schon angst das es so schwierig ist das niemand antwortet...

@peti: Also laut Hautarzt wurden die Schilddrüsenwerte auch überprüft und sind okay. Aber ich werde mir die Befunde auf jedenfall besorgen und die Werte dann mal einstellen.

Hmm, Haarwurzeln analysieren? Ist das dieser Tricho-Scan?? Sowas macht mein Hautarzt auch aber dazu geraten hat sie mir nicht. Sie hat sich meine Haare angeschaut und durchgestrichen aber da blieben keine Haare hängen.

Sie meinte sie hat den Eindruck die Haare wären allgemein ausgedünnt und nach den Ergebnissen wurde mir jetzt nur gesagt das käme durch die Mangelzustände während der krassen Abnahme und das die Haare auf sowas immer verspätet reagieren.

@Claudi: Also sie hatte was von Nieren-, Leber- und Schilddrüsenwerten, Hormonen und Vitaminen gesagt und das soll wohl alles im grünen Bereich sein.

Zink soll ich nehmen obwohl laut Bluttest KEIN Mangel vorliegt, sie meinte das wäre zur allgemeinen Stärkung der Haare..

Andere Symptome habe ich nicht. Gar nichts.. Mir gehts gut, ich bin so gut wie nie krank, meine Kopfhaut ist einwandfrei und ausser das meine Haare nach dem Strähnchen färben ziemlich kaputt waren hatte ich auch nie Probleme damit.

Nach der Abnahme hat sich mein Zyklus endlich reguliert (mein Testosteronwert war damals mit 120kg fast verdoppelt aber auch da gab es nie probleme mit den haaren) und die Hormone waren schon im August06 wieder normal.

Ich hatte ja letzte Woche so 3-4 Tage gehabt wo ich nur knapp 1000kcal zu mir genommen hab und da war mir schwindelig, zeitgleich hat sich der HA verstärkt und bisher auch noch nicht wieder reguliert obwohl ich wieder meine min. 1400kcal esse, das wären jetzt die einzigsten anderen Anzeichen die mir einfallen würden.

Psychisch gehts mir ja eigentlich auch wieder gut.. Die Trennung ist jetzt über 9 Monate her und klar gibts ab und an mal Stress, grad als Alleinerziehende und mein Ex macht auch mal Terz aber im Großen und Ganzen ist alles okay...

Nur das mit dem HA belastet mich so langsam immer mehr weil mir niemand sagen kann woher das kommt und ob es wieder aufhört
