
Subject: Ich weiss nicht weiter...

Posted by *Evi on Tue, 14 Aug 2007 07:03:29 GMT

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

Hallo,

ich bin auch neu hier, habe mir natuerlich als erstes eure "Einfuehrung" durchgelesen, die mir aber leider nicht meine Fragen beantworten konnte.

Ich verliere seit ca. 4 Wochen jeden Tag so um die 600 Haare. Leider hab ich das - als ich noch in Deutschland war - nicht so ernst genommen. Bin jetzt wegen eines Praktikums in Thailand und der Haarausfall wird nicht besser. Gestern bin ich dann zu einer Dermatologin gefahren, die mir aber nicht wirklich weiterhelfen konnte. Sie hat mich gefragt ob ich in den letzten Monaten eine schwere Infektion mit Fieber hatte. Die hatte ich, ich war von April bis Mitte Juni in Ghana und eine Woche schwer krank (fragt mich nicht was ich hatte, ich weiss nur dass es weder Malaria noch Thyphus war) und hatte hohes Fieber. Die thailaendische Aerztin hat gesagt, dass sie mir nicht verschreiben wird sondern dass ich abwarten soll.

Es gibt keinen Grund, dieser Aerztin nicht zu vertrauen, denn Aerzte in Thailand sind oft sogar besser ausgebildet als europaeische Aerzte. Trotzdem habe ich echt Probleme einfach abzuwarten, beim kaemmen und Haare waschen verliere ich soviele Haare! Kann einer von euch mir vielleicht einen Tip geben was ich machen kann? Oder meint ihr ich soll nochmal zu der Aerztin gehen?

Vielen Dank schonmal!

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by NIVEA8 on Tue, 14 Aug 2007 10:54:29 GMT

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

blut untersuchen lassen?

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by susanne27 on Thu, 16 Aug 2007 01:22:50 GMT

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

Vielleicht eine doofe Frage aber kann es sein, dass es u.a. auch an der Hitze in Thailand liegt? Seitdem ich in der Karibik lebe habe ich auch Haarausfall und im Sommer wenn ich ständig schwitze ist es besonders schlimm.

Trotzdem würde ich Dir raten Dein Blut untersuchen zu lassen.

Subject: Re: doofe Frage?

Posted by [tino](#) on Thu, 16 Aug 2007 02:32:09 GMT

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

Nein gar keine doofe Frage,sondern sehr berechtigt.

Immerhin schafft es diese absurde Hitze,mich hier schlaflos zu lassen.Und das ueber immunologische Einfluesse.Auch Haarausfall wird zumindest ab Haarfollikel immunologisch vermittelt.

Die genauen Pathomechanismen der Hitzeeinwirkung(mit Ausnahme von SD Hormonschwankungen},kenne ich leider im Gegensatz zu den UVA vermittelten HA ausloesern,noch nicht.Aber ich kann bestaetigen das ich bei Hitze haare wie ein Schaf,das Angst vor dem Schafscherer hat.

Moeglicherweise erzeugt Hitze Reproduktionssignale,die dann die Zellen vergreisen lassen.

Ich bin wie immer froh,wenn diese Jahreszeit des Grauens,von dem entspannten...erfrischenden Winter abgeloeest wird.Diesmal ganz besonders.

gruss tino

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [susanne27](#) on Thu, 16 Aug 2007 02:53:13 GMT

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

Sehr interessant, Tino.

Allerdings verstehe ich dann nicht warum fast alle dunkelhäutigen Menschen (z.B. in der Karibik oder in Afrika) eine wahnsinns Haarpracht und keine Probleme mit HA haben?

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [*Evi](#) on Thu, 16 Aug 2007 08:47:31 GMT

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

Hallo,

also, ich glaub auch das es gut sein kann, das der Haarausfall - zumindest teilweise - mit dem Klima zusammenhaengt. Ich war heute nochmal bei der Aerztin, die geht aber davon aus dass der Haarverlust nur mit meinem geschwaechten Immunsystem von der Krankeheit in Ghana kommt. Hab' jetzt ne Vitamin ect. Spritze bekommen und soll nun abwarten, in zwei Wochen soll alles wieder normale sein...mal schau...

susanne, keine ahnung warum dann die Menschen in den suedlichen Laendern echt fast immer

die schoensten Haare haben....

Ig evi

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [Tina76](#) on Thu, 16 Aug 2007 13:14:08 GMT

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

Und wenn die Südländer nach Deutschland kommen haben sie auch immer öfter HA Das soll noch einer verstehen....

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [tino](#) on Thu, 16 Aug 2007 16:14:16 GMT

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

Hallo

Ich erkläre das.

Suedlaender sind eumelanin Typen, und das hat einen Vorteil. Eumelanin beschreibt den Farbstoff, das Melanin, das Taint und Haarfarbe macht. Deren Haut hat eine ganz andere Abwehr wie die helle pheomelanin Haut. Eumelanin Typen neigen ja auch kaum zu Hautkrebs. Es ist vollkommen richtig, das z.B. Afrikaner kaum Haarprobleme bekommen. Das wurde so auch nachgewiesen. Ihre Gene mussten sich ja evolutionär zwangsläufig so gestalten. Die Gene, und die daraus entstehenden Enzymaktivitäten, haben sich vor sehr langer Zeit an die Temperaturen angepasst- bzw. UV Einflüsse und Temperaturen treiben ihre schützenden Mechanismen an. Allerdings sind das keine irreversiblen Schutzfaktoren, denn in unseren Breitengraden versagen sie, wenn sie sich hier niederlassen. Es fehlt der Motor, das Klima. Deshalb bekommen sie hier oft Alopezien.

Eure Haut versagt sehr schnell wenn ihr Klimastressoren ausgesetzt seit. Eure Adaption an Stress- die Allostase bricht zusammen, und nicht lebenswichtige Organe wie der Haarfollikel müssen leiden, weil die restliche Energie zur Aufrechterhaltung anderer Funktionen benötigt wird.

Ich bin zwar auch ein Eumelanin Typ.....man würde glatt meinen das ich Inder wäre, wenn ich sehr gebräunt bin. Trotzdem versage ich komplett unter UV und Hitze Einfluss....je älter ich werde, umso schlimmer wird es. Aber das liegt bei mir auch an einem Gendefekt....der anscheinend sehr viel Melatonin verbraucht, um Homocystein zu neutralisieren.

Gruss Tino

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [susanne27](#) on Thu, 16 Aug 2007 16:29:29 GMT

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

Vielen Dank für die ausführlichen Infos Tino!

Besteht also Hoffnung, dass ich weniger Haare verliere sobald ich wieder in kühleren Regionen lebe?

@Evi: Bleibst Du länger in Thailand?

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [tino](#) on Thu, 16 Aug 2007 16:36:19 GMT

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

Zitat:esteht also Hoffnung, dass ich weniger Haare verliere sobald ich wieder in kühleren Regionen lebe?

Ja!

Das werde ich uebrigens auch tun,...mein Entschluss steht fest.Da es bei mir von Jahr zu Jahr auch haarmaessig immer schlimmer wird in diesen deutschen Tropensommern....werde ich sobald wie moeglich in ein kuhleres Land auswandern.

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [susanne27](#) on Thu, 16 Aug 2007 16:49:12 GMT

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

@Tino: Das macht mir Hoffnung! Ich merke es nämlich zur Zeit wirklich extrem, je heisser es wird (aktuell 33 Grad) und je mehr ich schwitze (besonders nachts), desto mehr Haare verliere ich am nächsten Morgen beim Kämmen.

@Evi: 600 Haare am Tag zu verlieren ist schon sehr viel. Ich würde Dir dringend raten Dein Blut untersuchen zu lassen, denn an der Hitze in Thailand kann es alleine ja nicht liegen. Untersuchen lassen würde ich den Eisenwert + Ferritin (!), Schilddrüse und Hormonspiegel.

Wie alt bist Du?

Nimmst Du die Pille?

Nimmst Du irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel (Zink, Biotin, Kieselerde usw)?

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [tino](#) on Thu, 16 Aug 2007 16:53:16 GMT

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

Das ist bei mir haargenau so Susanne. Aber ich verliere nicht nur Haare durch den Nachtschweiss, sondern werde auch noch unfähig am nächsten Tag. Es dauert dann Stunden bis ich mich regeneriert habe. Gesichert ist, dass Schweißdrüsen verstärkt Testosteron zu DHT katalysieren, wenn sie aktiv sind. Aber auch Wachstumsfaktoren werden über den Schweiß ausgeschieden.

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by *Evi on Fri, 17 Aug 2007 07:05:16 GMT

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

@ susanne:

also, zur ersten Frage: ich bleib noch 6 Wochen hier, leider regnet es aber zur Zeit pausenlos

2. ich war jetzt schon zwei Mal bei der Ärztin. Ich habe die Ärztin gefragt ob dass eventuell mit den Lariam-Medikamenten zu tun haben könnte (die ich in Ghana nehmen musste), sie ist sich aber weiterhin ziemlich sicher, dass der Haarausfall eine Reaktion des Körpers auf eine schwere Krankheit mit Fieber ist (ich hatte mehrere Tage lang hohes Fieber, dass selbst nicht nach 6 Paracetamol 500 an einem Tag runtergegangen ist. Im Endeffekt war ich im Krankenhaus und hab ne Spritze bekommen, die meine Temperatur innerhalb von 10 Minuten sinken lassen hat). Diese Ursache hab ich auch bei meinen Selbst-Diagnose-Versuchen-via-Internet gefunden. Da steht, dass es nach schweren Erkrankungen mit hohem Fieber zwei bis drei Monaten später zu starkem Haarausfall kommen kann, dass hat was mit dem geschwächten Immunsystem zu tun und mangelnden Vitaminen. Ich nehme jetzt verschiedene Vitamin Präparate und hab gestern eine hochdosierte Vitamin Spritze bekommen. Die Ärztin hat gesagt, dass sich in zwei Wochen der Haarausfall deutlich gelegt haben wird, dann hab ich auch den nächsten Termin. Bin auf jeden Fall etwas beruhigter jetzt.... Ich denk ich warte jetzt erstmal ab, was meinst du?

Ausserdem habe ich vor knapp vier Wochen aufgehört die Pille zu nehmen. Da hatte ich aber schon Haarausfall. Ich wollte nach sieben Jahre Pille endlich Mal eine Pause einlegen. Ich bin 24.

Liebe Gruesse

Evi

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [susanne27](#) on Sun, 19 Aug 2007 16:13:27 GMT

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

Hallo Evi,

wahrscheinlich hat Deine Ärztin recht und es liegt wirklich an Deiner schweren Erkrankung und dem hohen Fieber. Ich hoffe sehr für Dich, dass es durch die Vitaminspritze bald besser wird.

Ich würde Dir empfehlen Zinktabletten einzunehmen. Die stärken das Immunsystem und helfen auch gegen Haarausfall (sofern ein Zinkmangel vorliegt). Zwischen 15-30mg Zink am Tag sind m.E. hilfreich.

Viele Grüße,
Susanne

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...
Posted by *Evi on Mon, 20 Aug 2007 04:15:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Susanne,

das mit den Zink Tabletten ist eine gute Idee, die werde ich mir auch nochmal zulegen. Ansonsten fallen mir beim Haarewaschen auf jeden Fall schon weniger Haare aus, beim Kaemmen aber immer noch Massen ...

Aber die Aerztin hat ja gesagt dass es etwas dauert, bis die Spritze anschlaegt, sowas geht ja auch nicht von heute auf morgen, oder
lg von evi

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...
Posted by [susanne27](#) on Wed, 22 Aug 2007 23:50:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Evi,

wie sieht es denn zur Zeit mit Deinem HA aus? Ist es etwas besser geworden? Hast Du Dir schon die Zink-Tabletten gekauft?

Viele Grüße,
Susanne

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...
Posted by *Evi on Thu, 23 Aug 2007 03:58:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

huhu susanne,

also mir kommt es so vor, wie als wuerde ich etwas weniger Haare beim Waschen verlieren, ansonsten ist aber unveraendert
die zink tabletten kauf ich mir heute, war die letzten beiden tage etwas erkaeltet... und bei dir?

lg
evi

Subject: Re: Ich weiss nicht weiter...

Posted by [susanne27](#) on Mon, 27 Aug 2007 19:22:33 GMT

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

Bei mir sieht es auch nicht viel besser aus. Kannst ja mal in meinem Thread vorbeischaun.

Warst Du inzwischen noch mal bei dieser Ärztin? Wieviele Haare fallen Dir denn derzeit pro Tag ungefähr aus?

Viele Grüße,
Susanne
