
Subject: 50% der Haare in Ausfallphase - was heisst das?

Posted by [Draculea](#) on Fri, 05 Sep 2008 10:46:09 GMT

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

Hallo,

ich würde Euch gerne mal um Rat fragen.

Seit Juni leide ich unter ungeklärtem Haarausfall. Jetzt ist so langsam alles an möglichen Ursachen ausgeschlossen, und der Haarausfall geht weiter.

Meine Hautärztin hat Anfang Juli ein Trichogramm gemacht, weil sie AGA vermutete.

Zu dem Ergebnis sagte sie dann nur, daß bei mir 50 % der Haare in der Ausfallphase seien, das müsse dann wohl eine innere Ursache haben.

Könnt ihr mir sagen, wie lange es so in etwa dauert, bis die losen Haare dann alle ausgefallen sind?

Ich weiß langsam echt nicht mehr, was es denn sein kann.

Ich mache seit Februar Weigh watchers, und habe schon 25 kg abgenommen, so zwischen einem Pfund und einem Kilo pro Woche.

Aber ich ernähre mich ja total gesund und habe auch keine Mangelerscheinungen. Kann der "Schock" der Ernährungsumstellung tatsächlich so lange anhalten?

Für Rückmeldungen wäre ich dankbar,

Ig Ramona

Subject: Re: 50% der Haare in Ausfallphase - was heisst das?

Posted by [-Amarok-](#) on Sat, 13 Sep 2008 16:43:11 GMT

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

Jap das kann am krassen Abnehmen liegen. Was ebenfalls bedeutet, dass du das wieder in den Griff bekommen kannst.

Wobei satte 50% echt heftig sind, das wird nicht leicht für dich, kann ich jetzt schon sagen. Du musst jetzt handeln, besser heute als morgen.

Normal ist ein Wert bis zu knapp unter 20%, bei dir ists mehr als doppelt so viel..

Die Telogenphase dauert 3-5 Monate.

Sprich: wenn du jetzt mit einer Gegenmaßnahme beginnst, wirst du wohl erst nach 5,6 Monaten sichtbare Erfolge verbuchen können.

Wie siehst mit den Blutwerten aus, wirklich alle in Ordnung?

Es könnte aber auch sein, dass du z.B. eine Zeit lang zu wenig Nährstoffe zu dir genommen hast, was den Haarausfall hervorgebracht hat, sich deine Blutwerte zum Zeitpunkt der Blutabnahme jedoch wieder normalisiert hatten.

Du merkst nämlich logischerweise auch erst 3-5 Monate NACHDEM irgendwas loswar, dass dir vermehrt Haare ausfallen.

Achte auf jedenfall auf eine gesunde Ernährung, lass dich vom Arzt beraten und nimm auf jedenfall zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel. Mit Multivitamin, Eisen, Zink, Biotin und eventuell noch anderen Substanzen kannst du auf jeden Fall erstmal nix falsch machen. Auch

sollen Schüsslersalze bei solchen Fällen gut sein, probiere das zz selber, kann jedoch aufgrund der langen Dauer, bis sich was tut (hier mindestens ein halbes Jahr) noch nix dazu sagen.

Also: Such auf jedenfall nochmal Rat beim arzt und/oder Apotheker, kümmere dich bewusst um eine gesunde Ernährung und nimm zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel, und zwar durchgehend mehrere Monate. Mit ein paar verschiedenen Präperaten kannst du da in der Regel nix überdosieren, also keine Angst.
Viel Glück.

Subject: Re: 50% der Haare in Ausfallphase - was heisst das?

Posted by [Mamaus](#) on Tue, 16 Sep 2008 19:25:39 GMT

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

Draculea schrieb am Fre, 05 September 2008 12:46Hallo,

ich würde Euch gerne mal um Rat fragen.

Seit Juni leide ich unter ungeklärtem Haarausfall. Jetzt ist so langsam alles an möglichen Ursachen ausgeschlossen, und der Haarausfall geht weiter.

Meine Hautärztin hat Anfang Juli ein Trichogramm gemacht, weil sie AGA vermutete.

Zu dem Ergebnis sagte sie dann nur, daß bei mir 50 % der Haare in der Ausfallphase seien, das müsse dann wohl eine innere Ursache haben.

Könnt ihr mir sagen, wie lange es so in etwa dauert, bis die losen Haare dann alle ausgefallen sind?

Ich weiß langsam echt nicht mehr, was es denn sein kann.

Ich mache seit Februar Weightwatchers, und habe schon 25 kg abgenommen, so zwischen einem Pfund und einem Kilo pro Woche.

Aber ich ernähre mich ja total gesund und habe auch keine Mangelerscheinungen. Kann der "Schock" der Ernährungsumstellung tatsächlich so lange anhalten?

Für Rückmeldungen wäre ich dankbar,

Ig Ramona

Hallo Ramona,

ich mache seit März 2008, also seit gut sechs Monaten, auch eine Diät. Ich habe bereits acht Kilo abgenommen und bin eigentlich zufrieden (von Gr. 38/40 auf 36). Die Diät war so angelegt, daß ich täglich zwischen 1300 und 1400 Kalorien zu mir nahm. Das habe ich auch durchgehalten.

Seit etwa vier Monaten hat bei mir ein Haarausfall eingesetzt. Zunächst habe ich das gar nicht richtig wahrgenommen. Etwa einen Monat zurückliegend wurde der Haarausfall dann stärker. Nachdem es anfangs noch bis zu 150 Haare pro Tag und auch an Waschtagen waren, sind es jetzt mindestens 150 Haare pro Tag und an Waschtagen zwischen 300 und 400. Ich dachte echt, ich erschieß mich.

Vor etwa dreieinhalb Wochen war ich bei einem Hautarzt, einem Endokrinologen und bei meinem Hausarzt. Ich habe einen Trichoscan machen und alle möglichen Blutwerte feststellen lassen. Das Ergebnis lautet dahin, daß bei mir eigentlich keine Unterversorgung von Nährstoffen besteht. Es wurden erhoben:

Estradiol
Testosteron
Dihydrotestosteron
TSH-Basal
Eisen
Folsäure
Vitamin A
Vitamin B12
und ein großes Blutbild

Bis auf eine ganz leichte Überhöhung des Vitamin A waren alle Werte im Normbereich. Eine Vitaminüberhöhung kann zwar auch zu Haarausfall führen, aber laut der Ärzte nicht in der bei mir vorliegenden Menge.

Es ist also nicht klar, warum mir die Haare ausgehen. Mittlerweile ist es schon echt problematisch, weil sie schon ausgedünnt sind. Ich war schon ein paar Mal deswegen nicht arbeiten, weil ich psychisch so dermaßen fertig war.

Seit drei bis vier Wochen nehme ich Medikamente:

Estradiol
Pantostin
Regaine 5% (Männer-Variante)
Pantovigar
und einige Nahrungsergänzungsmittel wie Biotin, Eisen, Zink und Lachsölkapseln.

Der Haarausfall ist trotz der Medikamente weiterhin stark, sogar noch etwas stärker geworden. Das könnte aber ein sog. Shedding sein.

Ich habe jetzt auch wieder angefangen, etwas mehr zu essen. Wenn ich wieder zunehme, werde ich es merken. Aber lieber zwei Kilo mehr als Halbglatze.

Wenn du was Neues über deine mögliche Ursache weißt, wäre ich erfreut, wenn du es hier reinschreibst.

LG und gute Besserung,
Marion