

---

Subject: Haarausfall, erste Fragen

Posted by [Juno](#) on Fri, 26 Sep 2008 18:49:47 GMT

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

---

Hallo erstmal!

Ich bin neu hier und habe erstmal ein paar grundlegende Fragen:

Ich hatte immer recht dicke Haare, und die einzelnen Haare sind auch noch dick und relativ gesund, nur dass es immer weniger werden.

Ich bin 35, und mir ist schon klar, dass sich die Haare irgendwann lichten, aber ich weiß nicht, ob ich mich jetzt schon damit abfinden muss.

Ich habe nach dem Haarewaschen eigentlich immer ein Haarknäuel im Abfluss gehabt, aber das hat mich nie gestört, weil sie eben immer nachgewachsen sind.

Vor ca. einem Jahr ist mir aufgefallen (als ich eine Kurzhaarfrisur hatte), dass man die Kopfhaut viel deutlicher sieht als früher. Irgendwie hab ich dem aber nicht sooo viel Bedeutung beigemessen. Nachdem inzwischen über ein Jahr vergangen ist, hab ich mal mehr drauf geachtet und muss sagen, dass ich schon merke, dass meine Haare allgemein dünner geworden sind.

Ich bin also zum Hausarzt gegangen (ich wohne in England, da muss man immer erstmal zum Hausarzt), der hat nur einmal kurz auf die Kopfhaut geguckt und gesagt "Telogeneffluvium", und das sei vorübergehend.

Seitdem achte ich immer mal wieder darauf, ob Haare nachwachsen, aber so richtig erkennen kann ich da nichts, jedenfalls nicht massenhaft kurze Haare, die darauf hindeuten, dass sie langsam wieder nachwachsen.

Der Arzt erwähnte noch "Stress", und ich muss zugeben, dass die letzten zwei Jahre wohl die stressigsten meines Lebens waren - kann es damit zusammenhängen?

Sollte ich den Arzt mal drängen, mich zum Hautarzt zu überweisen? Das machen sie hier leider eher ungern, außer man hat wirklich 'ne schlimme Krankheit. Ich wüsste allerdings gerne, ob ich mich mit meinem Schicksal abfinden soll, oder ob ich noch irgendwas unternehmen kann.

Hat jemand Rat?

Danke!

Nachtrag: ich rauche nicht, mache 2-3x die Woche Sport und ernähre mich recht gesund.

---

---

Subject: Re: Haarausfall, erste Fragen

Posted by [Lula74](#) on Sun, 28 Sep 2008 15:49:38 GMT

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

---

Der Hausarzt könnte doch wenigstens mal ein paar Laborwerte checken bevor er alles auf Stress schiebt...

Zuerstmal, hast Du irgendwelche Symptome außer Haarausfall...z.B. unregelmäßige menses, Müdigkeit, Antriebslosigkeit...etc.etc?

Sind die Haare eher fettig oder strohig?

Nimmst Du irgendwelche Medikamente oder Vitamine/Mineralien?

LG

---

---

Subject: Re: Haarausfall, erste Fragen

Posted by [Juno](#) on Mon, 29 Sep 2008 23:08:31 GMT

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

---

Hm, er hat einen "Bluttest" machen lassen, es ging anscheinend um die Schilddrüse, keine Ahnung, ob noch weitere Tests gemacht wurden.

Nein, körperlich bin ich kerngesund und fit, wobei es mir in den letzten 2 Jahren wirklich nicht besonders gut ging. Das ist jetzt aber besser geworden.

Meine Haare sind fettiger als früher, das nervt auch ganz schön, ich muss sie fast jeden Tag waschen, früher hab ich abgewechselt.

---

---

Subject: Re: Haarausfall, erste Fragen

Posted by [Holunderweg3](#) on Tue, 30 Sep 2008 16:59:57 GMT

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

---

hallo, fettigere Haare können schonmal ein Indiz für eine Hormonstörung oder auch nur eine Unausgeglichenheit sein, ich bin 37 und habe mit dem HA auch fettigere Haare schuppen und auch wieder ein paar Pickelchen bekommen. Mein Zyklus funktioniert auch noch regelmässig, deshalb nur leicht gestörte bzw. Übermass der männl. Hormone, nimmst du die Pille?

---

---

Subject: Re: Haarausfall, erste Fragen

Posted by [Juno](#) on Wed, 01 Oct 2008 16:40:06 GMT

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

---

Nee, die Pille nehme ich nicht, nie genommen.

Unreine Haut habe ich seit der Pubertät. So bis 16 war's ziemlich übel, seitdem einigermaßen unter Kontrolle (wenn auch sehr fettige Haut und viele Mitesser), aber auf dem Rücken kam Mitte/Ende Zwanzig noch mal ein Schub.

Meine Haut hat sich aber eigentlich nicht verändert in den letzten 2 Jahren. Ich glaube, ich muss da noch mal hin und dem Arzt auf die Füsse treten, dass er mir 'ne Überweisung besorgt.

---