
Subject: ursachenforschung für diffusen haarausfall
Posted by [damn](#) on Wed, 12 Aug 2009 12:01:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo zusammen,

wie viele hier wahrscheinlich blicke ich nun schon auf eine etwas längere Leidensgeschichte im Hinblick auf die Ursachenforschung zu meinem Haarausfall zurück. Seit 3 Jahren habe ich mal stärkeren, mal schwächeren diffusen Haarausfall.

Ich hatte das bereits mit 16 einmal, was aber auf eine Magersucht und die damit verbundene Mangelversorgung an Nährstoffen erklärbar wurde.

Man vermutete also bei Beginn der derzeitigen Probleme, dass dies auf erhöhte testosteronwerte zurückzuführen sei, die man dies mit Hammer-Hormonen (die man normalerweise transsexuellen Männern verabreicht) in den Griff bekäme - die Strähnen, die ich ziehen kann, sprechen eine andere Sprache (auch nach anderthalb Jahren).

Andere hormonelle Störungen (somit auch Fehlfunktionen der Schilddrüse) wurden als Ursache (nach Aufsuchen eines Endokrinologen) ausgeschlossen.

Man sagt mir halt immer, er handele sich um ein Ventil von Stress. Allerdings hatte ich eigentlich schon immer ein paar Steine im weg, mit denen ich mir das Leben schwer gemacht habe und habe auch immer viel um die Ohren gehabt(ich bin nun 28).

ich habe jetzt einfach mal eine Frage, die ich diskutiert wissen möchte (man greift ja in seiner verzweiflung nach jedem strohhalm): ich treibe relativ viel schweißtreibenden sport: Joggen und Spinning und es ist schon so, dass ich das gerne exerziere. wenn ich mir nicht unmittelbar die haare nach dem sport wasche bekomme ich im anschluss eine extrem trockene kopfhaut und die haare sind über eine lange zeit super spröde. und nun die dumme frage eines laien. was kann ich denn da machen? Vorweg: kann der haarausfall damit zusammenhängen? es ist wirklich nur ein kleiner anker nach dem ich greife.

mir gehen so langsam die ideen und nicht nur die haare aus. ich bin dankbar für jeden hinweis!

Subject: Re: ursachenforschung für diffusen haarausfall
Posted by [lilli86](#) on Fri, 04 Sep 2009 14:18:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi,

wie sehen deine blutwerte denn jetzt aus? eisen , zink.

wenn du so viel sport treibst bist du natürlich auf eine erhöhte aufnahme von spurenelementen usw. angewiesen. du schwitzt sie sozusagen aus. wie frauen die die pille nehmen darauf angewiesen sind mehr zink und folsäure zu sich zu nehmen.

Subject: Re: ursachenforschung für diffusen haarausfall
Posted by [LittleTweety](#) on Sat, 05 Sep 2009 09:20:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich möchte ergänzend hinzufügen:

Bitte sämtliche Werte die abgenommen wurden incl. Normwerte des Labors hier rein stellen.

Die Werte der Schilddrüse werden gerne und oft als "nicht auffällig" deklariert, obwohl es dann doch nicht so ist.

Wurde die Schilddrüse schon mal per Ultraschall untersucht? Wenn ja, Ergebnisse?

Gruß

Subject: Re: ursachenforschung für diffusen haarausfall
Posted by [Angie](#) on Mon, 07 Sep 2009 06:35:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe auch diffusen HA und war wg anderer Symptome bei einem Sportarzt (Bundesliga Fußball Mannschafts-Arzt), der meinte, dass meine sportlichen Probleme, meine Müdigkeit und mein HA von brutalster Übersäuerung kämen. Da ich mich supergesund ernähre, meinte er dass es vom Stress käme (bin IMMEER angespannt) und von zu hartem Training, was auch wieder Stress bedeutet....

LG
ANGIE
