

---

Subject: Total verzweifelt ...

Posted by [mind.in.a.box](#) on Sun, 31 Oct 2010 23:49:43 GMT

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

---

Huhu ihr Lieben

ich bin neu hier und zwar aus dem Grund aus dem hier wohl alle sind habe schon seit Jahren Haarausfall, aber da ich früher recht dickes Haar hatte, hab ich es jahrelang hinausgezögert zum Arzt zu gehen. Mit 13/14 (heute bin ich 20) habe ich auch ziemlich oft Haare gefärbt, so dass der HA lange darauf geschoben wurde. Vor ein paar Wochen hab ich zufällig eine sehr ausgedünnte Stelle am Hinterkopf gefunden (es sieht aus als wäre das der Anfang von einer Glatzenbildung... ) Totale Panik, erst mal Termin beim Arzt gemacht, Blutabnehmen, Ergebnis: Vitamin B12 Mangel (bin auch schon seit 11 Jahren Vegetarier). jetzt bekomm ich Spritzen und nehm Tabletten, außerdem hat mir mein Frauenarzt auch eine neue Pille verschrieben, die Mona Hexal. Allerdings ohne Hormonspiegel und so...

Wielange dauert das bis so eine Vitamin B12 Behandlung anschlägt? Der HA sollte doch eigentlich relativ schnell aufhören, oder? Bin total panisch und mache alle verrückt, mein Haarvolumen hat sich von früher auf weniger auf die Hälfte reduziert und dann das am Hinterkopf... Schäm mich schon vor die Tür zu gehen. Mag mir gar nicht vorstellen, dass das noch schlimmer wird...und wie kann ich rausfinden, ob das überhaupt am Vitaminmangel liegt?? So ein Mist. Ich hätte nicht gedacht dass HA die Lebensqualität so einschränkt...

Liebe Grüße, Julia

---

---

Subject: Aw: Total verzweifelt ...

Posted by [Ataba](#) on Mon, 01 Nov 2010 08:18:50 GMT

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

---

meine Antwort grad mal ganz kurz. Ich bin nämlich auf dem Sprung aus dem Haus, mein Mann wartet schon.

Wie lang es dauert bis B12 wirkt? Generell sagt man, dass Haare mind. 2-3 Monate auf Veränderungen reagieren. Wenn also der Mangel erstmal behoben ist, dann kann man locker noch diese Zeit dazurechnen.

Ich muss weg. Sorry

---

---

Subject: Aw: Total verzweifelt ...

Posted by [Minu](#) on Mon, 01 Nov 2010 13:43:31 GMT

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

---

Hallo Julia!

Geduld ist leider beim Thema Haarausfall sehr wichtig.

Allerdings kann ich dich gut verstehn, dass du gerade nach der langen Zeit des Verdrängens

endlich schnell ein positives Ergebnis möchtest.

Auch ich habe viel zu lange gewartet, bevor ich es überhaupt richtig realisiert habe.

Immerhin hast du einen nachgewiesenen B12 Mangel. Das ist auf jeden Fall ein guter Anfang dort anzusetzen. Damit könntest du eine Ursache haben, die zu beheben ist. Wie sehen denn demnach deine anderen Blutwerte aus, vor allen Dingen Ferritin?

Ohne alle relevanten Hormonwerte vorab zu testen, würde ich an deiner Stelle nicht einfach so mit der Pille beginnen, zumal diese ja ebenfalls wieder einen Nährstoffmangel begünstigen und viele weitere Probleme mit sich bringen kann.

Tipps findest du hier im Forum etliche!

LG Minu

---

Subject: Aw: Total verzweifelt ...

Posted by [mind.in.a.box](#) on Thu, 04 Nov 2010 19:03:32 GMT

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

Huhu ihr Lieben...

verzeiht mir das ich mich grade mal etwas bei euch ausheulen muss...die letzten beiden Tage gings mir recht gut, der Gedanke "Hey, das Vitamin B, Pantovigar (nehm ich seit heute) und die neue Pille werden schon helfen"...naja bis zum Haare waschen grade. Das Waschbecken war voll und ich hab mir mal den "Spaß" gemacht die zu zählen. Um die 150 und die restlichen, die vorher ausgefallen sind. Der totale Heulanfall die werden immer dünner, ich schäme mich auf die Straße zu gehen, denn wirklich JEDE hat schönere Haare. Versteht mich nicht falsch, mir geht es nicht primär um die anderen, sondern darum, dass ICH mich hässlich finde .. ich glaub ohne meine Mutter und auch meinen Freund würde ich das alles gar nicht packen. Ich hätte noch nicht mal SO das Problem mit Perücke oder Haarteil...ich will nur nicht so rumrennen wie im Moment oder noch schlimmer... danke fürs Lesen ihr Lieben. Schön zu wissen, dass man nicht alleine dasteht. Alles Gute euch.

---

Subject: Aw: Total verzweifelt ...

Posted by [camelia](#) on Fri, 12 Nov 2010 13:26:30 GMT

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

Hi du

Wenn ich den Beitrag lese,kriege ich ja Heulanfall.  
bei mir fing der Haarausfall auch mit 13,14 an.

Ich kann dich so gut verstehen,ich habe das selbe durchgemacht.  
Aber habe Geduld.vielleicht liegt es ja wirklich an der Vitamin B12 mangel.

Ig

camelia

---

---

Subject: Aw: Total verzweifelt ...  
Posted by [-Amarok-](#) on Sat, 13 Nov 2010 00:22:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wegen dem vit. b12 problem solltest du langfristig aber nicht nur auf die einnahme von tabletten setzen.

das vitamin kann von keinen pflanzen hergestellt werden sondern wird ausschließlic von mirkoorganismen produziert und findet sich in fast allen lebensmitteln tierischer herkunft. neben fleisch also auch in eiern und milchprodukten.

auch als vegetarier sollte man deshalb auf ein glas milch oder hin und wieder etwas joghurt nicht verzichten um seine gesundheit nicht zu gefährden.

---

---

Subject: Aw: Total verzweifelt ...  
Posted by [mind.in.a.box](#) on Sun, 14 Nov 2010 17:43:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu ihr,

also, meine anderen Blutwerte waren wohl normal, zur Überraschung meines Hausarztes auch der Ferritinwert. Das einzige, was wirklich kritisch war, war halt der B 12-Wert. Hab zwar mein "Vegetarier - Dasein" nicht aufgegeben, esse aber vermehrt tierische Produkte, vor allem Eier, und trinke eine Tasse Milch am Tag. Hab dann auch letztens mal eine Haaranalyse machen lassen. Schon die Durchführung fand ich seltsam: Kein Wort von mehrere Tage lang nicht Haare waschen (hab das im Internet mehrfach gelesen, kann mir einer was dazu sagen??), einfach NUR am Hinterkopf ein paar Haare rausgerissen...gut zwei Wochen gewartet und wieder hin. Also... "Ihre Haaranalyse sah aber gar nicht gut aus" (was für eine Überraschung bei 200 Haaren im Waschbecken), es kann nicht genetisch bedingt sein, "nicht mit 20" (ähm...das stimmt doch nicht,oder?????) und dann der Tip: Ich soll mehr Eisen zu mir nehmen... dann wäre das in ein paar Wochen weg. HALLO? Meine Eisenwerte waren normal?? Warum sollte ich denn das Blutbild mitbringen wenn sie noch nicht mal reinschaut Ach und der berühmte Spruch (glaub den durften sich schon viele anhören?): Sie werden ja keine Glatze bekommen...DANKE, ich bin getröstet \*Ironie\*

---

---

Subject: Aw: Total verzweifelt ...  
Posted by [-Amarok-](#) on Sun, 14 Nov 2010 17:50:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

du musst akzeptieren dass du von einem arzt keine wirkliche hilfe in sachen haarausfall erhalten wirst. haarausfall ist im medizinischen sinne keine krankheit und kaum erforscht, darüber hinaus

---

ist der durchschnittsallgemeinmediziner oder hausarzt auch nicht gerade sonderlich kompetent bei dem thema.

allein die aussage "dann ist das in ein paar wochen weg" zeigt schon wie wenig ahnung der hat, denn die telogenphase (haare, die absterben fallen nicht sofort aus sondern werden erst vom nachrückenden haar aus der kopfhaut gedrückt) dauert mindestens 2 monate, also kann auch erst ab diesem zeitraum ein rückgang beobachtet werden.

du solltest allgemein nicht zu sehr auf das vertrauen, was der arzt dir gesagt hat..  
die einzige methode herauszufinden was die ursache ist ist den fortgang zu beobachten.

wenn es sich wie gesagt in 2-3 monaten zu bessern beginnt wird das problem wohl in der ernährung liegen.

falls nicht, und wenn zusätzlich der haarausfall im typischen aga-muster für frauen( ludwig-schema ) auftritt, siehts wohl nach androgenetischer alopezie aus. das ist dann ein ganz anderes problem und leider nicht so leicht zu bewältigen als ein nährstoffmangel. und leider kann das, wenn es auch eher ungewöhnlich ist, auch mit 20 auftreten.

es heisst also: abwarten und beobachten, genauere schlüsse können jetzt noch nicht gezogen werden.

---

Subject: Aw: Total verzweifelt ...

Posted by [mind.in.a.box](#) on Mon, 15 Nov 2010 17:36:53 GMT

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

---

Huhu Leute, hier mal die Ergebnisse meiner Haaranalyse...

Ana: 30% (!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!)

Tel: 26%

Dys: 20%

abgebr (oder abgest., kann ich leider nicht lesen): 6%

Was sagt ihr dazu?

Liebe Grüße

Julia

---