

---

Subject: Haarausfall nach langer Wanderung

Posted by [Susanne1969](#) on Thu, 02 Dec 2010 16:13:10 GMT

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

---

Liebe Forengemeinde,

ich bin 41 Jahre alt und im Moment ziemlich verzweifelt. Wie so viele hier.

Seit ca. 1/2 Jahr +/- (seitdem merke ich es jedenfalls) habe ich Haarausfall. Die Haare werden mordsmäßig dünner über den ganzen Kopf verteilt, Geheimratsecken und rund um den Kopf am Haaransatz. Am Montag habe ich eine Trichogrammuntersuchung. Die Hautärztin bestätigte mir die "lichten" Geheimratsecken und sagte noch dazu, dass ich entzündliche "Papeln" (?!!) auf der Kopfhaut hätte. Von ihr nur bemerkt an den lichten Stellen, meiner Meinung nach sind die auf der ganzen Kopfhaut, aber gut. Ich nenne die Dinger: Eiterpickel. Das Ganze könnte nun, und ich weiß das ist rein hypothetisch, Haarausfall sein, weil ich in die Wechseljahre komme (andere Anzeichen sind da) und/oder mein Vater und Großvater väterlicherseits Glatze hatten. Nun bin ich aber - und das weiß die Hautärztin noch nicht - von März bis Ende April diesen Jahres den Jakobsweg gepilgert. 900km insgesamt, jeden Tag gewandert. Fakt ist, dass ich in dieser Zeit nicht ein Mal meine Periode hatte, wobei die sonst immer abläuft wie ein Uhrwerk. Vor der Wanderung und danach auch. Ich bin mit der Periode nach Spanien gefahren und habe ca. nach 3 Wochen Deutschland, soll heißen Ende Mai wieder Mal meine Tage bekommen. Hier habe ich von der sog. Telogenphase gelesen und das passt für meine Begriffe mit dem Ausfall meiner Haare und einer offensichtlichen Hormonverwirrung meines Körpers durch die körperliche Anstrengung zusammen. Was meint ihr: kann das sein? Ich bin euch dankbar für alle Antworten. Susanne

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nach langer Wanderung

Posted by [gretchen](#) on Thu, 02 Dec 2010 22:01:23 GMT

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

---

hallo susanne,

rein zeitlich kann das sein. klimawechsel (also erstmal das wetter ) können die hormone durcheinanderbringen. glaube aber nicht, dass es nur das "klima" war. ebenso passt auch zu den wechseljahren...hier steigen die androgene ja auch an. ggf reicht es schon aus, wenn östrogen absinkt und die androgene verhältnismäßig ansteigen. und wenn du "genetisch vorbelastet" bist ....was auch immer das heißen mag....ist das vorgehen dagegen das gleiche.

ich würde (ich weiß ich wiederhole mich hier) mit bioidentischen hormonen das defizit ausgleichen. (davor werte bestimmen lassen, am besten im speichel). was du rel. sicher brauchen könntest ist östrogen und progesteron (wenns die wechseljahre sind...) such dir nen guten arzt und ggf gibts ja die kombi-creme, dann musst du nichts schlucken.

hattest du denn ne längere fastenphase oder sowas auf dieser reise? oder bist du generell eher der hagere typ?

wenn du z.b. eh schon ne dünne person warst und durch die pilgerreise dann noch mehr an fett (und somit auch östrogen ausm fettgewebe) verloren hast, liegt jetzt ggf ein defizit vor.

hast du davor mal die pille genommen (oder wann abgesetzt?)

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nach langer Wanderung  
Posted by [Susanne1969](#) on Fri, 03 Dec 2010 16:05:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebes Gretchen,

vielen Dank für deine Antwort!

Also gefastet habe ich nicht auf der Reise. Tatsache ist aber, dass das physisch schon verdammt anstrengend ist und das ich dort mehrere Kilo verloren habe. Natürlich habe ich auch anders und definitiv "gesünder" d.h. automatisch kalorienärmer gegessen. Der Körper stellt sich in seinen Bedürfnissen da irgendwie um. Seitdem geht die Kiloschraube definitiv auch weiter runter. Seit März sind es derzeit 7kg. Ohne das ich bewusst anders esse. Ich bewege mich nur durch einen Arbeitsplatzwechsel mehr. Wobei sich meine Ernährung eher in Richtung gesünder und ausgewogener verändert hat. Viel Obst, Gemüse, Vollkornbrot. Naja. Das was Mensch halt immer essen soll

Und nein. Hager war ich nie. Ich wog vor der Reise bei einer Größe von 165cm ca. 65kg. und habe jetzt 58kg.

Und die Pille nehme ich seit 17 Jahren nicht mehr. Davor aber Diane 35 gegen Akne.

Äh. Wo ist der Unterschied zwischen "Hormonen" und bioidentischen Hormonen? Ich mein-- der Name lässt mich vermuten aber sind die "Hormone" nicht auch so wie vom Körper vorgegeben--- also bioidentisch???

Wo kann man denn so einen Speichelttest machen lassen? Ich wohne in Berlin. Da sollte es egtl. vernünftige Ärzte geben...

Vielen Dank für deine Infos!

Susanne

---

---

Subject: Aw: Haarausfall nach langer Wanderung  
Posted by [gretchen](#) on Fri, 03 Dec 2010 19:53:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo susanne,

es ist schwer, hier für alle neulinge immer wieder das gleiche aufzulisten....das wichtigste ist

nach wie vor selbst erstmal nur ne ganze zeit das forum zu durchforsten. das hilft ungemein.

hormone sollten eigentlih nur "originale" sein. das ist aber nicht so. alles, was es da so als "pille" gibt, sind synthetische stoffe, die längst nciht alle funktionen erfüllen, wie die originale.

such am besten in deiner gegend nach einem arzt (gynäkologe oder endokrinologe) der mit "bioidentischen" hormonen arbeitet. dieser wird dann auch einen speicheltest veranlassen.

ich drück dir die daumen, dass alles nur ne phase ist. halte ich echt für möglich, weil es in dieser "umstellungsphase" geschehen ist.

---