
Subject: extremer Haarausfall wegen Angststörung?

Posted by [flame](#) on Sun, 19 Jun 2011 10:34:56 GMT

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

Hallo zusammen!

Ich bin neu im Forum - und wie wohl viele andere total verzweifelt wegen extremem diffusen Haarausfall, für den ich bisher keine messbare Ursache finden konnte.

Bin 37 Jahre alt und habe über zehn Jahre in einer von emotionaler Erpressung und massiven Angst-/Panikattacken geprägten Beziehung gelebt. Vor knapp 2 Jahren (Aug. 2009) trat der HA erstmals im Rahmen einer Schocksituation auf: ich verlor von heute auf morgen plötzlich an die 1000 Haare pro Tag und büßte innerhalb weniger Monate fast alle Haare ein.

Ein paar Monate lang gelang mir dann eine Symptombekämpfung mit chines. Tinkturen (<http://www.101haar.com/de/index.php>), doch im Juni 2010 begann der ganze Spuk total extrem von Vorne, und bis Herbst hatte ich fast keine Haare mehr, so dass ich schweren Herzens mit Haarteilen gearbeitet, mich damit aber nie wohlgeföhlt habe.

Sämtliche Diagnostik (Blutuntersuchungen, Trichogramm, Endokrinologe...) hat zu keinen körperlichen Erklärungen für den Haarausfall geführt. Letztlich kam noch ein B12-Mangel zum Vorschein und erfuhr ich ab Okt. 2010 eine leichte Besserung aufgrund der Substitution. Dann habe ich im Dez. 2010 eine homöopathische Behandlung begonnen, die total schief gegangen ist (wurde mit Hochpotenzen vollgepumpt, und es ging mir monatelang so schlecht wie nie zuvor in meinem Leben). Nach 4 Monaten brach ich ab, kam aber seitdem nicht mehr auf die Beine. Es ist, als wäre in mir alles völlig aus dem Gleichgewicht geraten.

Seit April gehe ich nun 2 mal wöchentlich zur Akupunktur (hatte vorher auch eine ausführliche Anamnese bei dem TCM-Arzt). Der Arzt hat normalerweise hohe Erfolgsraten bei Haarausfall, und er kann sich den Verlauf ebenfalls nicht erklären.

Jedenfalls ist nun seit ein paar Wochen der Haarausfall noch schlimmer geworden als so schon, ich habe damit verbunden ganz schlimme Ängste und Depressionen - fürchte mich total davor, dass ich wie die Jahre zuvor schon wieder im Sommer (warum??) fast alle Haare verliere, habe sowieso kaum noch welche.

Ist das Ganze denn ein Teufelskreis aus Ängsten und Haarausfall? Wenn ja, wie kann ich ihn durchbrechen?

In Psychotherapie bin ich übrigens auch und fühle mich dort gut aufgehoben.

Ich schaffe es einfach nicht, mich abzufinden... Habe zwar schon geplant, mir bald die Haare sehr kurz schneiden zu lassen und notfalls ein Tuch zu tragen, aber die Vorstellung daran zerreisst mir das Herz - das bin einfach nicht mehr ich - schon jetzt schaut mir eine total heruntergekommene Frau aus dem Spiegel entgegen.

Jedes Mal, wenn ich unter Menschen gehen muss, ist das eine psychische Qual für mich; so kann es doch nicht weitergehen....

Ich danke allen ganz herzlich, die meinen Text bis hierher durchgelesen haben und mir evtl. eine Antwort schreiben!

Subject: Aw: extremer Haarausfall wegen Angststörung?

Posted by [flame](#) on Sun, 19 Jun 2011 10:44:09 GMT

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

PS:

Ich ernähre mich total gesund (Vollwertkost), habe außerdem diverse Nahrungsergänzungen genommen (Zink, Eisen, Kombipräparate, Priorin u.v.m.), hat alles nix geholfen.

Die Haare wachsen phasenweise wieder nach, fallen dann aber in sehr kurzem Zustand wieder aus.

Hingegen habe ich perfekte Fingernägel.

Subject: Aw: extremer Haarausfall wegen Angststörung?

Posted by [gretchen](#) on Sun, 19 Jun 2011 10:44:14 GMT

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

liebe flame,

sei herzlich willkommen hier..

ich hab dir eine pn geschickt.

Subject: Aw: extremer Haarausfall wegen Angststörung?

Posted by [Tinchen](#) on Mon, 20 Jun 2011 06:15:00 GMT

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

Nimmst Du Medikamente gegen die Panikattacken ?

Als Nebenwirkung kann Haarausfall auftreten.

Lies mal den Beipackzettel durch.

Subject: Aw: extremer Haarausfall wegen Angststörung?

Posted by [flame](#) on Mon, 20 Jun 2011 09:06:21 GMT

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

@Tinchen

Danke für den Hinweis!

Als der HA erstmals aufgetreten ist, war ich zuvor eine sehr lange Zeit komplett medikamentenfrei, selbst die Pille hatte ich schon ewig abgesetzt.

Nun nehme ich aber seit ein paar Wochen Cipralext wegen der Ängste, in kleiner Dosierung.

Habe nun also nachgesehen - in der Tat, HA steht mit drin.

Lasse das Zeug dann lieber wieder weg, hat eh nicht geholfen.

Lieben Gruß,
flame

Subject: Aw: extremer Haarausfall wegen Angststörung?
Posted by [nat2307](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:48:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe flame,

hast Du je einen Hormonstatus machen lassen und weißt Du, wie es um Deine Schilddrüsenwerte bestellt ist? Könnte es sein, dass Dein HA damit zusammenhängt? Falls nein, wäre sicher beides eine Untersuchung wert.

Aber ich glaube schon, dass psychischer Stress HA sehr begünstigen kann, schon alleine deshalb, weil er meist die Androgenproduktion ankurbelt. Auch bei mir hat der Haarausfall nach einer Phase dauerhafter starker psychischer Belastung eingesetzt.

Lieben Gruß
Nat

Subject: Aw: extremer Haarausfall wegen Angststörung?
Posted by [nat2307](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:51:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, habe gerade in einem anderen Thread gelesen, dass bei Dir lt. Endokrinologen alles OK ist. Also hat sich die Frage nach den Hormonen wohl erledigt.

Subject: Aw: extremer Haarausfall wegen Angststörung?
Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:56:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nat,

ja, es ist alles beim Endokrinologen ausführlich abgecheckt worden. Sowohl die Hormone als auch die Schilddrüsenwerte sind bestens.

Was haben bei Dir denn die Untersuchungen ergeben, bist Du schon irgendwie weitergekommen?
Wie lange hast Du schon HA, und hat er sich schon gebessert?

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: extremer Haarausfall wegen Angststörung?

Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:59:06 GMT

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

Oh, und ich habe jetzt erst diesen Deinen Nachsatz gesehen.

Subject: Achtung, Roman! ;-)

Posted by [nat2307](#) on Tue, 28 Jun 2011 13:06:01 GMT

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

hi flame,

also, bei uns gibts zwei gemeinsamkeiten:

1. HA hat nach einer phase psychischer belastung eingesetzt
2. HA hat ca. 1,5 jahre nach absetzen der pille eingesetzt (wenn ich das von dir jetzt richtig in erinnerung habe)

mir ist im oktober 2010 aufgefallen, dass ich überdurchschnittlich viele haare (für meine verhältnisse) verliere und dass sich mein schopf langsam ausdünn.

ich hatte deswegen seit jänner 2011 ZIG untersuchungen. von magenspiegelung, über dutzende blutwerte bis schilddrüsenultraschall war alles dabei.

conclusio: ich vermute als ursache für meinen haarausfall meine leichte hyperandrogenämie - also androgenüberschuss. ich habe zwar einen ganz regelmäßigen zyklus mit eisprünge, aber ich habe seit absetzen der pille (diane) wieder stärkere pickelprobleme und auch die haare an den beinen sind ca. 1,5 jahre nach dem absetzen eindeutig dicker geworden. ich denke, dass durch den psychischen stress im letzten jahr meine hormonlage einfach noch androgenlastiger wurde als sie es normalerweise wäre.

der androgenüberschuss kommt bei mir nachweislich aus der nebennierenrinde. warum genau die produktion erhöht ist, konnten die ärzte bisher noch nicht klären - schilddrüsenprobleme, tumore, adenome, AGS, cushing oder ähnliches wurde ausgeschlossen. demnächst habe ich noch glucosetoleranztest - der endokrinologe meint, dass mein insulinhaushalt möglicherweise gestört ist und daher die hormonproduktion nicht harmonisch läuft. evtl. wird auch noch ACTH gecheckt. mal sehen, ich halte euch auf dem laufenden.

auch in meiner familie gibt es weder mütterlicher- noch väterlicherseits frauen mit schütterem haar, allerdings haben mein vater und mein bruder schon sehr jung relativ viel von ihrer haarpracht verloren. ich vermute, dass ich von meinem vater die starke empfindlichkeit der haarfollikel auf DHT geerbt habe und zusammen mit erhöhten androgenwerten ist das halt einfach gift.

und JA, ich glaube, dass sich bei meiner HA-behandlung erste erfolge abzeichnen. ich habe extrem viel neuwuchs und es scheint, als würde mein haarstatus langsam wieder besser, sprich dichter, werden. aber ich möchte noch ca. ein halbes jahr abwarten bevor ich lautstark ein urteil

fälle.

meine behandlung sieht folgendermaßen aus:

- > minoxidil abwechselnd 2% und 5% seit 6 monaten (anfangs 2x täglich, seit 1 monat nur noch 1x täglich morgens)
- > ell-cranell alle 2 tage morgens
- > cpa-haarwasser (mit antiandrogenen), ärztlich verordnet, seit 1 monat täglich abends
- > seit 1,5 monaten nehme ich wieder die diane. ich möchte meinen schopf jetzt einfach mit allen mitteln vor dem einfluss der androgene schützen. und ich hatte unter der diane nie haarausfall. ich weiß, dass hier viele gegen die pille sind. und ich muss meine frauenärztin loben: sie sagt generell, dass es besser ist KEINE pille zu nehmen. also sie verschreibt sie eigentlich ungern. sie wollte, dass ich noch länger nur auf topische mittel gegen den haarausfall setze, hat mir aber letztendlich auf meine bitte hin die diane wieder verschrieben, weil sie meine enorme psychische belastung erkannt hat. gesundheitliche bedenken hat sie diesbezüglich bei mir nicht (bin schon 37, allerdings nicht-raucherin, normalgewichtig, gute blut- und leberwerte, treibe sport, habe diane immer gut vertragen etc).

außerdem nehme ich einiges an nahrungsergänzungsmitteln, u.a. pantovigar-kapseln, lakritzestangen (senken angeblich die testosteronproduktion), silicium-balsam und eisen (da mein ferritinwert zuletzt wieder sehr mickrig war), brennesselsamen und anderes mehr. aber davon verspreche ich mir ehrlich gesagt höchstens langfristig einfluss auf die haarqualität.

ich habe jetzt für mich selbst das gefühl, dass ich alles mir sinnvoll erscheinende versucht habe. für mich ist das manische "nach immer neuen lösungen suchen" nun vorbei. was kommt, das kommt. und wenn es schickes zweithaar ist, dann ist es eben schickes zweithaar!

alles liebe
nat

Subject: Aw: Achtung, Roman! ;-)
Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 13:21:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nat,

hui, das sind ja echt total viele Parallelen, und gleich alt sind wir auch noch!

Bei mir hat der HA ganz abrupt von einem Tag auf den anderen angefangen. Da haben sich aber kurz zuvor einige Schocks aufsummiert.

Ach ja, genau: Magenspiegelung hatte ich zu allem anderen auch noch.

Androgenüberschuss ist bei mir nicht festgestellt worden, und es hat sich nach dem Absetzen der Pille auch die Haut sowie die übrige Körperbehaarung nicht geändert. Nur die Blutung ging nach gut einem Jahr (ca. 4 Monate vor dem Einsetzen des Haarausfalls) völlig aus dem Ruder - weshalb ich Mangelerscheinungen aufgrund der hohen Blutverluste befürchtete.

Eisenwert war aber kaum erniedrigt und habe ich substituiert. Und die Blutungen sind seit einem Dreivierteljahr schwach bis normal (aufgrund OP).

Von einer Schwäche der Nebennierenrinde aufgrund Stress ist hier ja öfter die Rede, scheint also sehr häufig bei HA beteiligt zu sein.

Finde es super, dass Du bereits Erfolge bei Deiner Behandlung siehst!

Von Minoxidil gibt es ja die unterschiedlichsten Erfahrungsberichte - ich hätte es mir bis jetzt alleine schon wegen dem häufig erwähnten Horror-Shedding nicht nehmen trauen. Hattest Du das denn auch?

Nahrungsergänzungen nehme ich auch so einige, die Pille allerdings nicht und kehre auch nicht dazu zurück.

Sehr positiv fällt mir auf, dass Du offenbar bereits eine sehr gelassene Einstellung erreicht hast; dies kann nur förderlich sein!

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Achtung, Roman! ;-)
Posted by [nat2307](#) on Tue, 28 Jun 2011 15:25:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, ich kann von keinem Horror-Shredding berichten. Im Thread "Regaine-Tagebuch" von Ponyfranse findest Du mehr zu meinen Erfahrungen mit Minox.

Mir gehen auch jetzt noch häufig für mein Empfinden "zu viele" Haare aus (das ist für mich alles ab ~50 Haaren pro Tag, Waschtage ausgenommen), aber ich habe extrem viel Neuwuchs.

Ich glaube, dass bei Dir der Haarausfall durchaus mit den sehr starken Blutungen, der OP und der psychischen Verfassung zusammenhängen kann. Vor allem, da er so abrupt begonnen hat - das ist ja schon eher ungewöhnlich.

Du hast von Tachykardie und Angststörung geschrieben - ich denke, Dein Körper und Geist sind enorm in Aufruhr. Ich wünsch Dir sehr, dass Du zur Ruhe kommst! Könnte mir schon vorstellen, dass darin der Schlüssel für Dich liegt.

Subject: Aw: Achtung, Roman! ;-)
Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 15:40:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Dir!

Ja, wenn das die Schlüssel wären, wäre ich froh - weil ich ja Vieles davon schon "abgearbeitet" habe.

Eine Friseurin hat mir mal von einem Fall erzählt, dass jemandem die Haare ganz plötzlich alle auf einmal ausgefallen sind aufgrund eines ziemlich krassen Schocks - und dass sie aber alle wiedergekommen sind.

Die meinen kommen ja durchaus auch fast alle wieder - allerdings in Miniaturform, und fallen dann mit 5-10 cm schon wieder aus.
