
Subject: Haarausfall, Kopfhautschmerz, Haarwurzelentzündung (vorsicht lang)

Posted by [Marion83](#) on Fri, 21 Oct 2011 11:09:43 GMT

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

Hallo Miteinander,

ich lese schon eine ganze Weile im Forum und habe hier deutlich mehr und qualifiziertere Infos bekommen, als bislang leider von den aufgesuchten Ärzten. Ich bin 28 Jahre und habe ca. seit Juli diesen Jahres starken Haarausfall. Anfangs habe ich das ignoriert (trat auch früher schon auf, oft im Sommer) und gehofft, dass es von allein aufhört. Seit September bin ich nun aber sehr beunruhigt, da es eher schlechter als besser wird. Mittlerweile sind meine Haare deutlich dünner als früher (mind. 1/3 bis 1/2 weniger). Ich zähle seit 3 Wochen die Haare, immer morgens, tagsüber trag ich dann einen Zopf, damit sie nicht überall rumhängen. Meist sind es so zwischen 140 und 230. Natürlich bin ich auch auf der Ursachensuche. Besonders auffällig war der Haarverlust zunächst an den Schläfen, allerdings habe ich schon so lange ich mich erinnere "Geheimratsecken" und mittlerweile glaube ich auch eher, dass der Ausfall diffus ist, sonst hätte ich schon kahle Stellen. Evtl. könnte es dennoch androgenetisch bedingt sein, da ich auch früher schon einige Male Haarausfall hatte (=Schübe?!), andererseits hatte ich damals auch noch eine Essstörung. Seit ca. 10 Jahren nehme ich die Pille (Valette), seit ca. 2 Jahren im Langzyklus (kann das die Ursache sein?). Standardblutwerte laut Hautarzt (Leber, Niere, TSH, F3, F4, Ferritin) seien i.O., ich lass aktuell aber noch mal einen Totalcheck (angelehnt an Empfehlungen aus dem Forum) machen. Von Hautärzten (2 habe ich besucht) bin ich total enttäuscht. Arzt 1: kurzer Zupftest, Empfehlung Geduld zu haben und 5mg Biotin pro Tag zu nehmen, falls das nicht hilft nach 2 Monaten Regaine, er kenne keine Frau die durch Haarausfall Glatze bekommen habe. Arzt 2: kurzer Blick, gegen Kopfhautjucken (hab ich seit einigen Wochen, auch viele kleine Schüppchen, die hatte ich früher nur vereinzelt) Schuppenshampoo empfohlen, ich solle noch Zink prüfen lassen, Crinhermal fem nehmen und in 3 Monaten ein Trichoscan machen lassen (vorher gibts keinen Termin), damit könne er eindeutig bestimmen, ob der Haarausfall androgenetisch sei (das bezweifle ich, zumal er nur eine Stelle neben dem Scheitel rasieren wollen). Aktueller Stand nun: weitere Blutbefunde stehen also noch auch, Haare werden immer weniger, ich bin panisch, zumal ich beruflich quasi nur mit Menschen zu tun habe und mich schäme und einfach nur noch unattraktiv fühle. Überlege nun auch ein Trichoscan in einer Privatpraxis machen zu lassen (Termin quasi sofort möglich), einfach nur um zu wissen, wieviele Haare noch verloren gehen werden und ob ich mir eine Perrücke besorgen soll. Bin täglich am weinen und ziehe mich ziemlich zurück. Zum Kopfhautjucken ist einigen Tagen (evtl. seit Verwendung des head & shoulders Schuppenshampoo?) auch so eine Art Kopfhautschmerz dazugekommen. Die Kopfhaut ist extrem empfindlich, wenn irgendwo mal ein Haar hänge, ich spüre, wenn der Wind die Haare in eine andere Richtung weht, Berührung, Kämmen ist unangenehm. Gestern war ich dann beim Friseur, hab die Haare 15 cm kürzen lassen (auch ca. 25 cm), weil sie einfach nur noch sch* aussahen und um sie offen tragen zu können (weil Zopf nur noch schmerzte). Schon das Waschen tat extrem weh so dass ich bat, die Kopfhautmassage auszulassen. Beim Waschen und Kämmen gingen extrem viele Haare verloren, die Friseurin murmelte immer nur "Das ist nicht normal". Außerdem meinte sie, dass die Kopfhaut hinten oben sehr rot sei (da tut es auch am meisten weh). Heute hat mein Partner dann entdeckt, dass ich kleine rote Pickelchen um manche Haare habe, besonders dort an der schmerzenden Stelle (=Haarwurzelentzündung?): Nun frag ich mich ob die Kopfhautschmerzen und die Entzündung unabhängig sind vom Haarausfall oder was damit zu tun haben könnten. Überleg auch die Pille abzusetzen, aber traue mich nicht. Bin auch ziemlich hoffnungslos dass bei der Blutuntersuchung wirklich was rauskommt. Letztlich wird es wohl

heißen "androgentisch" (weil Ursache unklar), ich werd zuzugucken, wie die Haare sich verabschieden, oder Regaine nehmen (will ich wg. Nebenwirkungen echt nicht, zumal wir bald mal das Nachwuchsthema angehen wollten...). Entschuldigt den superlangen Beitrag, musste das einfach mal loswerden und hoffe auf Tipps. Ach ja, würdet ihr mir Trichoscan empfehlen um Klarheit zu haben wie es mit den Haaren weitergeht?

Liebe Grüße,
Marion

Subject: Aw: Haarausfall, Kopfhautschmerz, Haarwurzelentzündung (vorsicht lang)

Posted by [Ira*](#) on Fri, 21 Oct 2011 12:27:54 GMT

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

Hallo Marion,

bezüglich des Trichoscans: Das musst wahrscheinlich du für dich alleine entscheiden. Was kannst Du besser aushalten? Die Unsicherheit, wie viele Haare noch ausfallen werden, oder unter Umständen die Sicherheit, dass es bald sehr viele sein werden (ohne genau zu wissen, wie Du dann aussehen wirst)?

Ich habe mich "damals", als ich vor der Entscheidung stand, dagegen entschieden. Ich war damals wegen der Haare in einer so labilen Verfassung, dass ich glaubte, durchzudrehen, wenn ich hören würde, dass ich noch so und so viele Prozent der Haare verlieren würde. Ich habe mir dann gedacht, dass ich vielleicht in den nächsten Wochen lernen werde, besser damit zurecht zu kommen und den Haarverlust dann besser verkrafte, als mir schon heute auszumalen, wie "schlimm" ich wohl in einigen Wochen aussehen werde. Dem war dann auch tatsächlich so. Jetzt aktuell sehe ich die Haarverlust-Sache nicht mehr ganz so dramatisch wie in meiner Anfangszeit.

Zusätzlich hat man ja das Problem, dass man mit Prozentangaben nicht wirklich viel anfangen kann. Also ich kann mir nicht wirklich vorstellen, wie es aussehen würde, wenn 20, 30, 40 Prozent meiner Haare ausgehen. Und in panischen Momenten neigt man ja dazu, sich anhand einer solchen Prozentangabe das allerschlimmste auszumalen. Somit hat man auch bei einer Prozentangabe keine Sicherheit bezüglich der Optik, die ja doch am meisten interessiert. Zusätzlich kann es ja auch sein, dass in den etwa vier Monaten, die es braucht, bis die Haare ausfallen, neue Haare nachwachsen. Dann sieht es zwar in den Längen u.U. recht dünn aus, groß Kopfhaut sieht man u.U. aber trotzdem nicht.

Ergo: Ich glaube, dass es sich bei der "Sicherheit" die der Trichoscan so gibt, doch nicht so recht um eine tatsächliche Sicherheit handelt.

Das wären damit also meine "Argumente" dagegen gewesen. Vielleicht fallen dir ja mehr für dich passende "Argumente" dafür ein?...

Wegen dieser Rötungen und der Kopfhautschmerzen: Leider habe ich selbst konkret damit keine Erfahrungen und kaum großartige Informationen.

Als erstes würde ich denken kommen Pflegeprodukte oder Ähnliches in Betracht, auf die Du allergisch sein könntest (Shampoo, Haarfärbemittel etc.). Neulich habe ich recht intensiv etwas

zu Silikonen in Shampoos gelesen, von denen die Kopfhaut verkleben soll und die zu Schuppenbildung führen sollen. Schaden kann es deiner Kopfhaut sicherlich nicht, auf milde Produkte umzusteigen. Der Nachteil wäre jedoch, dass Du deine Haare dann eventuell nicht mehr so schön stylen kannst wie zuvor. Ich bin diesen Weg gegangen und habe alles bis auf ein mildes Shampoo aus meinem Haarpflegeprogramm entfernt, obwohl ich mir zuvor Tonnen an Kuren, Schaumfestiger etc. reingehauen habe. Mein Anblick ist deswegen für mich etwas gewöhnungsbedürftiger geworden, aber, naja, ich habe mich dran gewöhnt und meiner Kopfhaut geht es jetzt besser (ich hatte zuvor Kopfhaut, die sich verklebt angefühlt hat, eventuell von den Silikonen).

Hier gab es auch mal eine Benutzerin, die ihre Haare aufgrund von wiederholtem Haaretönen verloren hat. Vielleicht kommt das bei Dir in Frage? Denke da wegen dieser Rötungen gerade dran.

Außerdem gab es hier mal eine Person, die unter Umständen aufgrund einer Histaminintoleranz Mini-Entzündungen auf der Kopfhaut entwickelt hat.

Und dann gibts natürlich noch die Option mit dem Kopfhautekzem.

Zu der Valette: Als ich im Internet diesbezüglich recherchierte (eigentlich wollte ich wissen, ob eine Pille gegen Haarausfall helfen kann), bin ich auf etliche Berichte darüber gestoßen, dass die Valette zu Haarausfall geführt haben soll. Irgendwo berichtete auch eine Frau darüber, dass der Haarausfall im Zusammenhang mit dem Langzeitzyklus gestanden habe. Das kann natürlich nur ein zeitlicher Zufall gewesen sein. Da ich mich mit dem endokrinen System im Zusammenhang mit Haarausfall gar nicht auskenne, kann ich das nicht beurteilen. Bestimmt werden hier noch einige Userinnen schreiben, dass da ein Zusammenhang bestehen könnte - das scheint hier im Forum eine weit verbreitete Meinung zu sein. Nur: Was macht man da? Die Valette absetzen und hoffen, dass es sich legt? Und dabei viel viel Geduld und starke Nerven beweisen? .. Vielleicht wäre das eine Möglichkeit...

Liebe Grüße
Ira

Subject: Aw: Haarausfall, Kopfhautschmerz, Haarwurzelenzündung (vorsicht lang)

Posted by [Cora](#) on Fri, 21 Oct 2011 16:40:18 GMT

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

Zum Thema Trichoscan und ob ich ihn empfehlen würde: Ganz klar NEIN.

1. weils nichts über die Ursache aussagt - wie du ja anscheinend schon weißt.

2. weil die Prozentzahlen, die dabei rumkommen, erfahrungsgemäß manchmal in gar keinem Verhältnis zur Realität stehen.

Beispiel: Eine Bekannte von mir ließ wegen Haarausfall einen TS machen, Ergebnis: 67 % der Haare befinden sich in der Telogenphase, ALARM! Eine Woche später ging der Haarausfall fast auf normal zurück und ist bisher dort geblieben.

Umgekehrtes Beispiel: Eine Frau, deren Haarausfall nach dem TS noch jahrelang anhielt, hatte das Ergebnis 90 % der Haare in der Anagenphase, O-Ton Doc: "Was wollen Sie denn, Sie haben doch gar keinen Haarausfall."

3. weil die Prozentzahlen, ob nonsense oder nicht, einen psychisch total runterziehen können. Und das ist das LETZTE, das Frau in dem Zustand braucht.

Schau mal, wenn das Ergebnis und der Arzt dir sagen, dass deine Haare offensichtlich noch über einen längeren Zeitraum ausfallen werden (was ja nichtmal stimmen muss), dann wirst du nur noch panischer, wirfst 1000 verschiedene Nahrungsergänzungen ein, probierst zig Shampoos und Tinkturen ... kenn ich alles aus eigener Erfahrung

Das Beste ist definitiv, sich darauf zu konzentrieren, TROTZ Haarausfall zur Ruhe zu kommen. Keine Sorge, ich sag jetzt nicht "und das Leben zu genießen", ich weiß, dass das in dieser Phase nicht geht. Aber du brauchst Ruhe und einen kühlen Kopf, um bei der Ursachenforschung weiter zu kommen. Um die Wartezeit auf Blutwerte und den nächsten Arzttermin zu überstehen. Um dann vielleicht mal EIN Präparat auszutesten (falls du einen Mangel oder so haben solltest) und nach Monaten zu schauen, obs was gebracht hat. Und dann entsprechend weiter zu reagieren.

Der Trichoscan hilft dabei gar nicht.

Subject: Aw: Haarausfall, Kopfhautschmerz, Haarwurzelerntzündung (vorsicht lang)

Posted by [Marion83](#) on Fri, 21 Oct 2011 17:14:22 GMT

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

Liebe Ira, liebe Cora,

danke für eure schnellen und ausführlichen Antworten. Ihr habt schon recht - ich bin auch nicht sicher, ob ich die %Zahl aus dem Trichoscan wirklich verkrachte. Andererseits frage ich mich, wie man letztlich rausfindet, ob der Haarausfall androgenetisch ist oder nicht? Habe an verschiedenen Stellen gelesen, der Trichoscan gebe zumindest Hinweise. Ich hab halt immer so die Horrorvorstellung, dass es doch ein androgenetischer Haarausfall sein könnte und ich wertvolle Zeit verschwende.

Bezüglich der Kopfhautprobleme: Die Schüppchen und das Jucken und Kribbeln sind schon eine Weile da. Die Schmerzen und Entzündungen haben vermutlich angefangen, seit ich auf Head & Shoulders für empfindliche/juckende/trockene Kopfhaut umgestiegen bin und keinen Schaumfestiger mehr benutze. Fast ironisch:-) Ich versuch jetzt mal wieder zum alten Shampoo zu wechseln, außerdem hab ich mir Teebaumöl geholt. Gefärbt/getönt o.ä. hab ich meine Haare übrigens nie, das kann also nicht die Ursache sein.

Bleibt die "böse Valette" als Verdächtige. Ist nur so schwer zu glauben, dass es jahrelang gut läuft und dann beginnt. Nach einigen Recherchen bin ich aber schon irgendwie entsetzt wie ich mit der Pille in den Hormonhaushalt reingefuscht habe. Würde sie auch so gern absetzen, auch wegen perspektivischem Kinderwunsch, aber habe einfach eine Heidenangst noch mehr Haare zu verlieren als sowieso schon (Drohung der Frauenärztin, Berichte im Forum über

Haarausfall nach Absetzen der Pille). Ich denk das würde ich psychisch nicht verkraften. Ich ärgere mich ja auch selber, dass mich der Haarausfall so mit nimmt, von außen kriegt man ja auch kaum Verständnis (Zitat: "Andere haben Haarausfall wegen Krebs. Sei froh dass es das nicht ist.").

Eine Frage noch: Ich hatte einen leichten Vitamin B12-Mangel (Wert lag wohl kurz unter dem Normbereich). Haus-, Frauen- und Hautarzt meinten jedoch, daran könne der Haarausfall nicht liegen. Nun habe ich aber gelesen, dass die untere Grenze des Labor-Normbereichs für Vitamin B12 wohl eh zu niedrig angesetzt ist. Meine Frage: Hat jemand Erfahrungen oder Informationen nachdenen Vit. B12-Mangel zu Haarausfall führen kann? Werde die Frage wohl auch noch mal extra ins Forum stellen.

Liebe Grüße und vielen Dank für eure Mühe (bin ganz gerührt, nachdem ich von Ärzten so wenig Verständnis und Hilfe bekam),
Marion

Subject: Aw: Haarausfall, Kopfhautschmerz, Haarwurzelentzündung (vorsicht lang)

Posted by [michalka 74](#) on Sat, 22 Oct 2011 13:06:20 GMT

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

Hallo Marion!

Das gleiche wie du,mache ich auch gerade durch.Wieder mal...Schmerzen,juckreiz,kleine pickel,blutige stellen,schorf bildung und dazu unmenge schuppen...und horror HA.Ich habe panikatacken vor haarewaschen,trage nur mehr zopf(eher zöpfchen),alles dreht sich nur um haare.So shlimm wie dieses jahr,war es noch nie.(HA seit ca 10 jahren).Das was mit deiner haut los ist,ist wahrscheinlich Seborrhoischer ekzem.Dieser kommt oft mit AGA hand in hand,bzw.kann grund für HA sein.Ich habe cortison spritze bekommen,mache auch weitere therapie und hoffe auf besserung.Alles liebe und viel geduld,Ig Michi