

---

Subject: Angst - diffuser Haarausfall mit 25

Posted by [goldengold](#) on Wed, 28 Dec 2011 09:46:38 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

zwei nette Männer haben mich hier in das Frauen-Forum weitergelietet...Ich hoffe hier bekomme ich ein paar Tipps, die mir bei meinem Haarausfall helfen und mir ein bisschen die Angst nehmen.

So sieht`s aus:

Ich habe seit Sommer stärkeren Haarausfall, was sich insbesondere beim Kämmen nach dem Waschen bemerkbar gemacht hat (Büschel im Kamm). Ich habe dem zunächst kaum Beachtung geschenkt und erst im Oktober richtig gemerkt, dass es gar nicht mehr aufhört und mein Haar viel dünner geworden ist (als ich nach längerer Zeit meine Haare mal wieder geglättet habe und ich viel "weniger Arbeit" hatte, als normalerweise). Seitdem kämme ich die Haare wesentlich vorsichtiger, habe auch kaum noch Haare im Kamm, aber viele in der Hand, wenn ich mir danach durch die Haare fahre (auch, wenn ich dies bei trockenen Haaren mache).

Ich war bereits bei meinem Hausarzt und habe das Blut checken lassen, alles in Ordnung! Auch meine Hautärztin hat dies nochmal gemacht und mir ebenfalls bestätigt, dass alles im Normbereich ist. Sie hat zudem ein Trichogramm gemacht, jedoch habe ich noch kein Ergebnis. Sie hat meine Haare kontrolliert und keine kahlen Stellen gefunden, so dass sie sagte, dass es sich um einen diffusen Verlust handle. Meine Mutter hatte vor 2 Jahren kreisrunden Haarausfall, so dass ich froh bin, dass dies nicht diagnostiziert wurde.

Nun war ich am FR noch bei Svenson, die mit einer riesigen Lupe festgestellt haben, dass meine Kopfhaut gerötet ist (diese brennt auch ein wenig im Scheitelbereich) und sich wohl kleine Schuppen auf der K.haut befinden, die zudem an die Wurzel wandern und das Haarfolikel zerstören, wodurch die Haare angeblich ausfallen. Schuppen habe ich sichtlich allerdings nicht. Dort wollen die für eine Behandlung mit 20 Sitzungen 1.700 EUR kassieren...! Erfahrungen im Internet sprechen eher gegen dieses Unternehmen. Bestehen hier Erfahrungswerte?

Zu dieser ganzen Geschichte muss ich sagen, dass in diesem Jahr ein ziemliches Beziehungschaos durchgemacht habe (unglücklich verliebt, nach sieben Jahren von meinem Freund getrennt, um meine neue Liebe gekämpft...) und zudem einen recht stressigen Job habe - so dass mir die Ursache eigentlich klar ist...!

Vielleicht auch noch wichtig: ich bin 25J., habe langes, blondes Haar. Bisher habe ich dies immer gestrahnt, mache es aber seit dem Ausfall nicht mehr. Habe sie ca. 10 Monate nicht geschnitten. Wasche zurzeit ca. 3 x Woche. Nehme kein spezielles Shampoo.

Seit 1,5 Monaten nehme ich Priorin, sonst habe ich noch nichts unternommen. habe mir Regaine gekauft, traue mich aber nicht, es zu nehmen.

Ich habe ziemliche Angst, dass es nicht aufhört und meine Haare noch viel dünner werden.

Erstmal: DANKE für`s durchlesen Was kann ich tun??!!! Ich freue mich echt über jeden Tipp und jede Antwort!!!!

Lieben Gruß  
golden

---

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25  
Posted by [\\_alegna\\_](#) on Thu, 29 Dec 2011 21:47:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi goldengold ,

mir gehts ganz ähnlich wie dir. Bin ebenfalls 25 und weiß nicht, woher der Haarausfall kommt bzw. was ich dagegen unternehmen soll/kann.

Sollte ich bei etwas Erfolg verbuchen können poste ich es hier!

Der Tipp meines Arztes liegt momentan bei einem D3-Mangel, woran ich aber noch nicht so wirklich glaube...

Mir brechen auch ständig alle Fingernägel ab - hast du hier ähnliche Erfahrungen gemacht?!

Viele Grüße und viel Erfolg!!

---

---

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25  
Posted by [goldengold](#) on Sat, 31 Dec 2011 13:31:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Alegna,

erstmal danke für deine Antwort

Hast du denn keinerlei Hinweise auf eine Ursache?

Was genau ist ein D3-Mangel? Mangel eines Vitamins auf der D-Gruppe?

Nein, Probleme mit der Haut und den Nägeln habe ich nicht. Meine Nägel sind zwar ein bisschen rissig, aber das habe ich schon länger und auch nicht sehr extrem. Ist bei dir denn beides zeitlich miteinander einhergegangen?

Nimmst du denn irgendwelche besonderen Shampoos oder weitere Tinkturen (z. B. Regaine). Ich glaube, ich werde es nun doch damit versuchen, auch wenn ich Anst habe, dass die Haare zu Beginn der Einnahme verstärkt ausfallen sollen....Herje

Ich wünsch dir (und auch allen Anderen Lesern) auf jeden Fall einen guten Rutsch heute Abend mit einem hoffentlich "haarfreudigerem" 2012!!!!

Lieben Gruß  
Jana

---

---

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25  
Posted by [mike](#). on Sat, 31 Dec 2011 13:44:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

\_alegna\_ schrieb am Thu, 29 December 2011 22:47  
Mir brechen auch ständig alle Fingernägel ab - hast du hier ähnliche Erfahrungen gemacht?!

Internist !

"..Die vernetzten Proteine auf unseren Fingerkuppen sind aber auch ein Spiegelbild für die Gesundheit. "Ist das Nagelbett rosig, haben die Nägel keine Rillen oder Verfärbungen, dann ist man gesund", erklärt Gisela Albrecht, Chefarztin der Dermatologischen Klinik des Vivantes-Klinikums in Berlin-Spandau. Weisen Fingernägel längs verlaufende Rillen auf, deute dies auf eine falsche Ernährung oder schlechte Durchblutung hin. Sehr weiße Nägel seien ein Indiz für Alkoholmissbrauch und eine chronische Lebererkrankung. Ein schwarzer Nagel kann auf bösartigen Hautkrebs hindeuten. Weitaus harmloser seien gelbe Nägel: Die Pigmentveränderung tritt nach häufigem Lackieren und starkem Rauchen auf..."

Auch bei mir als Mann wurde seitens der Dermatologen und Hausarzt immer gesagt .. AGA ! - nix anderes ...  
ich habe aber ein diffuses effluvium und vermutete

ich habe fast 1 Jahr Fin ohne Erfolg ...

als ich mich mit Fingernägel auseinandergesetzt habe und diesen Artikel fand (Quelle leider nicht mehr bakannt) ...

war mir klar .... Ferrition,Eisen,Transferrin,Vitamin B und SD Hormone checken lassen -> siehe da ... Befund SD UF !!

Ärzte

Am besten sich selbst kritisch untersuchen und veränderungen wie Haut/Haar/Nägel/Wohlbefiunden beobachten bzw. hineindenken, wie es vor ein paar Jahren war, als alles OK war...

und dem Arzt sagen, was er am besten untersuchen soll, wenn er selber nicht frauf kommt ...

---

---

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25  
Posted by [goldengold](#) on Sun, 01 Jan 2012 13:14:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Mike,

das ist aber eine interessante Antwort!!!

Diese längsverlaufenden Rillen habe ich auch (würde auch mit der Durchblutungs-Geschichte und meinen restlichen Symptomen passen...!)

Aber haben die Ärzte vorher nicht auch deine Blutwerte gecheckt? Dann hätten sie die Auffälligkeit bei der SD doch finden müssen...!?

Lieben Gruß  
Jana

---

---

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25  
Posted by [mike.](#) on Sun, 01 Jan 2012 13:30:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Goldengold,

Zitat:

".Aber haben die Ärzte vorher nicht auch deine Blutwerte gecheckt? Dann hätten sie die Auffälligkeit bei der SD doch finden müssen...!?.."

zur AGA nein

Vorsorge untersuchung 6. Dez. 2010 .. SD:

fT3 2,98 pg/dl    1,39 - 4,14  
fT4 1,17 ng/dl    0,75 - 2  
TSH 1,42 uU/m    0,47 - 3,5  
INTSD Euthyreote Stoffwechsellage.

hatte aber 2010 Symptome einer Fehlfunktion der SD ..

2011: erneute untersuchung: SD UF!

interessantes zur SD:  
<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/11833/>

---

---

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25  
Posted by [goldengold](#) on Sun, 01 Jan 2012 13:43:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ah ok, manche Ärzte kann man auch echt in die Tonne treten...Ich leite eine Fitness- und Gesundheitsalage und habe viel mit "kranken" Personen zu tun, die mir immer wieder Geschichten von abolsut konfusen Diagnosen erzählen:am besten man macht es echt selbst!!!

Habe den SD Link gelesen: wahnsinn, mindestens 6 Symtome derUF habe ich in jedem Fall! Mist, dass ich die Werte grad nicht hier hab: beide Ärzte haben ein SD Problem nicht bestätigt.

Aber deine Medikation hilft gut?

---

---

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25  
Posted by [mike.](#) on Sun, 01 Jan 2012 13:55:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

goldengold schrieb am Sun, 01 January 2012 14:43  
Aber deine Medikation hilft gut?

Therapiestart in ca. 3 Wo.

Ein paar Untersuchungen ordne ich noch zum vergleich an ... bei jew. Fachärzten. (Radiologe, Internist)

---

---

Subject: Aw: Angst - diffuser Haarausfall mit 25  
Posted by [\\_alegna\\_](#) on Thu, 05 Jan 2012 21:11:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

erst noch einen (verspäteten) Neujahrswunsch: Ein gutes Neues Jahr mit hoffentlich mehr Lösungen als Problemen!

Habe mit großem Interesse die Antworten gelesen. Bei trat das Problem mit den rissigen Nägeln und Haarausfall (wenn ich mich richtig zurückerinnere) fast gleichzeitig auf.

SD UF hat der Arzt "eigentlich" ausgeschlossen. War meine erste Vermutung, weil meine Family da ziemlich vorbelastet ist (allerdings ohne Haarprobleme!!).

Der Arzt meinte, dass bei diesen Werten keine SD-Fehlfunktion in Frage kommt:

Hier meine Werte:  
Ferritin 165,9 --> Definitv kein Mangel!

---

Testosteron 0,30 ng/ml  
MCH HBE pg 27,8  
Vitamin D3 19,26 --> Mangel, Referenzwert beginnt ab 30  
Zink mg/l 0,66  
TSH-basal 2,31  
Eisen 66  
Östradiol E2 79,3  
Freies T3 3,42  
Freies T4 1,18

Der Hautarzt meinte, es liege "nur" an dem Vitamin D3 und hat mir vigantoletten 1000 verschrieben, davon nehme ich zurzeit täglich 2. Zusätzlich "Zinkorat" und vom ersten Besuch beim Hausarzt nehme ich noch Pantovigar.

Außerdem Cranell Haarwasser - aber ehrlich gesagt nicht regelmäßig... bin da zu skeptisch und habe einfach Angst, dass es momentan den Haarausfall beschleunigt.

Mit der Pille habe ich im Oktober wieder begonnen, seitdem ist es ganz leicht besser, aber das kann auch nur Einbildung sein. Bisher die Desmin 20, der Hautarzt meinte, ein Wechsel wär vielleicht sinnvoll, die Gynäkologin verschrieb mir (ohne weitere Abklärung!) die Belissima. Bin noch am überlegen, ob ich wechseln soll.

Ansonsten ist die Situation unverändert

Würde mich freuen, wenn ihr mich auf dem laufenden haltet, melde mich natürlich auch bei nächsten positiven/Negativen Änderungen.

Viele Grüße  
Angie

---