

---

Subject: neu hier und nur noch verzweifelt  
Posted by [marisim](#) on Fri, 30 Nov 2012 09:36:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr lieben,

ich heiße Marina und bin 29 Jahre alt. Ich habe seit 5 Monaten starken Haarausfall. Immer wenn ich mir mit der Hand durch die Haare fahre habe ich Haare in den Händen. beim kämmen morgens gehen immer so ca 80 Haare aus, vom waschen wollen wir jetzt mal gar nicht reden HORROR!!!!!!

ich habe drei Kinder, die Letzte Schwangerschaft ist jetzt 15 Monate her. 4 Monate nach der Geburt habe ich begonnen die Pille Maxim zu nehmen die ja für Haare sehr gut sein soll. Die habe ich jetzt jedoch vor 2 Wochen abgesetzt weil noch ein Hormonbild beim Frauenarzt ansteht. ich nehme auch schon seit 2 Monaten Pantovigar -> ohne Erfolg  
ich habe jetzt alles durch. Hausarzt mit Blutbild, Hautarzt mit Haaranalyse. Keine Ergebnisse. Meine Hautärztin meinte es könnte eine Mischung aus Stress und Kreisrunder Haarausfall sein. Aber Kreisrunder Haarausfall ist doch erblich oder? und wir haben dieses Krankheitsbild nicht in der Familie. Stress hatte ich jede Menge das letzte Jahr. aber jetzt müsste doch dann mal Schluss sein nach 5 Monaten mit Haarausfall auf Grund von Stress oder? Meine Hautärztin wollte mir Regain für Männer verschreiben, vor dieser Anwendung habe ich jedoch Angst weil ich gelesen habe das der Haarausfall dadurch erst mal schlimmer wird, und man evtl. als Frau Bartwuchs bekommt.

ich bin total verzweifelt und habe Angst vor kahlen Stellen auf meinem Kopf. Mein familiäres Umfeld ist schon richtig genervt von mir und meinte nur, du hast doch noch genug Haare aufm Kopf. ich hab auch Angst das wenn die ersten kahlen Stellen kommen und ich früher oder später ne Glatze bekomme das ich dann von meinem Mann verlassen werde weil er mich einfach nicht mehr attraktiv genug findet.

habt ihr mir noch einen Tip was ich noch machen kann, und wie lebt ihr mit eurem "haarigen Problem"

Marina

---

---

Subject: Aw: neu hier und nur noch verzweifelt  
Posted by [HarleyQuinn](#) on Fri, 30 Nov 2012 09:46:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klingt bei dir irgendwie so, als wäre dein Hormonhaushalt nie zur Ruhe gekommen. Schwangerschaft, Pille, Pille-Absetzen ... all diese Hormonveränderungen können zu Haarausfall führen. Auch Pillen, die angeblich gut für die Haare sind, können Haarausfall hervorrufen. Steht sogar in den Packungsbeilagen als Nebenwirkung drin. Möglicherweise muss dein Körper seinen Hormonhaushalt erst wieder einpendeln. An welchen Stellen gehen dir die Haare aus? Oder gehen sie diffus aus?

---

---

Subject: Aw: neu hier und nur noch verzweifelt  
Posted by [marisim](#) on Fri, 30 Nov 2012 09:50:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das kann gut sein ja, meine Haare gehen mir am gesamten Kopf aus, ich hatte während der Schwangerschaft eine richtige Mähne auf dem Kopf, ich hab sonst auch viele dicke Haare wahrscheinlich ist das mein Glück in der jetzigen Situation

---

Subject: Aw: neu hier und nur noch verzweifelt  
Posted by [HarleyQuinn](#) on Fri, 30 Nov 2012 10:15:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In der Schwangerschaft herrschen Hormonlevel, die perfekt für die Haare sind. Es ist z.B. viel Progesteron da. Das hat eine positive Wirkung auf die Haare. Wenn dann plötzlich der Hormonspiegel sinkt, fallen oft viele der Schwangerschaftshaare wieder aus. Da die Telogenphase der Haare 3-6 Monate beträgt, bekommt man das dann verzögert mit. Durch die Pille wird sowieso alles ins Chaos gestürzt und das Absetzen der Pille führt dann zusätzlich wieder zu Chaos.

Ein Mangel an Eisen und Vitamin D sollte allerdings auch ausgeschlossen werden. Das kann auch zu Haarausfall führen.

Es kann sein, dass du durch die Hormongeschichte jetzt noch 3-6 Monate Haarausfall hast. Dann sollte es aber eigentlich aufhören, wenn das der Grund war.

---

Subject: Aw: neu hier und nur noch verzweifelt  
Posted by [marisim](#) on Fri, 30 Nov 2012 10:27:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich hoffe es das es von den Hormonen kommt, alles andere wurde schon ausgeschlossen mit Blutbild ect. aber diese scheiß Panik ist einfach da und ich kann da auch nicht abschalten es dreht sich alles nur noch um meine haare

---

Subject: Aw: neu hier und nur noch verzweifelt  
Posted by [Cora](#) on Fri, 30 Nov 2012 10:46:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also zuallererst mal: Keine Panik. Tief durchatmen. GANZ RUHIG.

Ich weiß, das hört sich jetzt völlig bescheuert an. Du hast das Gefühl, erst wieder zur Ruhe kommen zu können, wenn der Haarausfall aufgehört hat. Bloß - du weißt nicht, wann er wieder aufhört (im Zweifelsfall tut er das irgendwann, wenn es deinem Körper passt - einfach so, und du hast keine Ahnung warum). Haarausfall ist meistens total unberechenbar und kann zig verschiedene Ursachen haben, drum kommen Ärzte damit auch nicht klar. Drum gibt es auch

kein allgemeingültiges Heilmittel.

Also versuch, runterzukommen. Es nutzt nichts, sich in die Panik reinzusteigern - du brauchst einen klaren Kopf, um die Ursachensuche gezielt anzugehen. Glaub mir, wir alle hier haben genau diese Phase des völligen Durchdrehens selbst erlebt. Irgendwann kommt man zwangsläufig wieder runter und meistens ärgert man sich dann, dass man so viel Zeit verschwendet hat ... mit der Panik.

Bei dir gibt es mit ziemlicher Sicherheit keine hormonelle Ursache, wie Harley schon geschrieben hat. Schwangerschaft, das Ende derselben, Pille, Pille absetzen ... alles das kann für sich allein schon Haarausfall machen, und außerdem noch die Schilddrüse durcheinander bringen, was auch wieder Haarausfall machen kann.

Vorschlag: Du hast die Pille schon abgesetzt, gut so. Lass in 3 Monaten (frühestens!!) einen Hormonstatus von einem Endokrinologen machen (Gyn geht auch, hat aber meistens keinen Plan) mit allen Sexualhormonen und den Schilddrüsenwerten. Hör dir an, was der Arzt dazu sagt - wenn dir das nicht reicht oder komisch vorkommt, stell deine Werte hier rein, dann gibts Gruppen-Interpretation

Bis dahin kannst du nicht viel für deine Haare tun. Aber für dich selbst - Pack die Haare in den Hinterkopf und konzentrier dich auf schöne Sachen. Alles andere bringt dich JETZT nicht weiter.

Übrigens: Kreisrunder Haarausfall ist nicht erblich. Alle Fälle, die ich kenne, sind einzig in ihren Familien. Aber ob du den hast, merkst du an der Art des Haarausfalls. Klar umrissene, komplett kahle Stellen ... wenn dir am ganzen Kopf diffus die Haare ausgehen, also es überall schleichend dünner wird, hast du KEINEN KH.

---

Subject: Aw: neu hier und nur noch verzweifelt  
Posted by [marisim](#) on Fri, 30 Nov 2012 11:39:24 GMT

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

---

ok ich werde jetzt mal versuchen deinen Rat zu befolgen und jetzt dann als erstes mal mit den Kids raus an die frische Luft gehen und dann kommt in drei Monaten das Hormonbild. Schon komisch wie man sich von sowas wie Haaren das Leben schwer machen kann.  
und wenn ich die Werte habe stelle ich sie hier rein mal sehen was ihr dann dazu sagen werdet

---

Subject: Aw: neu hier und nur noch verzweifelt  
Posted by [Cora](#) on Fri, 30 Nov 2012 11:52:55 GMT

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

---

Super, das klingt nach nem vernünftigen Plan

Glücklicherweise ist ja jetzt eh Mützenzeit, da kann man sich auch draußen mal etwas

entspannen Genieß die Zeit mit deinen Kindern, denn genau DIE jetzt kommt ja nicht wieder.  
Wär doch völlig Banane, sie wegen den Haaren mit Heulen zu verbringen!

---

---

Subject: Aw: neu hier und nur noch verzweifelt  
Posted by [marisim](#) on Fri, 30 Nov 2012 11:55:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich seh schon hier bin ich endlich gut aufgehoben  
danke hier versteht mich wenigstens jemand

---