

Hallo liebe Community,

ich hoffe ihr könnt mir etwas helfen was meinen diffusen Haarausfall angeht.  
Erstmal zu mir, ich bin 20 Jahre alt und habe meinen Haarausfall zum ersten Mal vor 1,5 Jahren bemerkt.

Es fing damit an, dass mir mehr Haare an den Fingern beim Waschen aufgefallen sind, mehr in der Bürste und nach und nach habe ich begonnen mir Gedanken zu machen.

Ich hatte mir 3 Monate vorher das erste Mal die Haare gefärbt (vorher nur getönt) und hatte, als die Farbe auf dem Kopf war, auch ein unangenehmes Gefühl auf dem Kopf. (Jucken, Spannungsgefühl, leichtes Brennen).

Ich habe ungefähr mit Beginn des Haarausfalls einen neuen Job angefangen, der mich auch sehr gefordert hat und ziemlich stressig war.

Meine Haare sind relativ fein, allerdings hatte ich immer sehr viele.

Beansprucht durch fast tägliches Glätten waren sie auch noch, davon sehe ich aber mittlerweile fast gänzlich ab!

Naja, Ende letzten Jahres wurde es etwas besser, (Ich habe zwar immer noch viele Haare verloren, hatte aber das Gefühl das es sich bessert und hab mir einfach gedacht, dass es normal ist und mir nur so auffällt weil ich eben so bewusst drauf achte.)

Dann so im Mai wurde es wieder schlimmer und nach einer Trennung dann schlagartig extrem schlimm!

Man muss dazu sagen, dass ich nicht so extrem viel Haare verliere, so an der Grenze des normalen Bereiches.

Ich bin dann zum ersten Mal zu einem Hautarzt gegangen, da wurde dann ein TrichoScan (Mitte August) gemacht.

Diagnose: diffuser Haarausfall, telogenes Effluvium, 50% Telogenhaare, also auch schon fortgeschritten.

Dann wurde ein Bluttest gemacht, Eisenwerte prima, Schilddrüse gut, alle Werte top.

Nur ein Entzündungswert war erhöht, allerdings konnte man sich das problemlos durch eine Mandelentzündung vor kurzer Zeit erklären.

Auf diesem Stand bin ich bis heute.

Mir fallen viele Ursachen ein, die es sein könnten.

Ich bin sehr anfällig auf Mandelentzündungen, nehme daher häufig Antibiotika ein, ich knirsche nachts stark mit den Zähnen, was auf Stress hindeutet und ja auch dafür sprechen würde, dass der Haarausfall mit dem stressigem Job begann und durch die Trennung schlimmer wurde.

Natürlich kann mir hier niemand konkret sagen, woran mein Haarausfall liegt, mir ist bewusst das es bei jedem eine andere Ursache haben kann, aber vielleicht hat ja jemand einen Tipp für mich, hat etwas ähnliches erlebt und seine Ursache durch irgendeinen Umweg gefunden oder kann mir für die Zwischenzeit einfach

irgendwas hilfreiches empfehlen.

Ich leide sehr unter meinem Haarausfall, auch wenn mir bewusst ist das er deutlich schlimmer sein könnte.

Ich kann keine Haare mehr sehen, ich hasse es meine Bürste zu enthaaren und schaue mit Grauß jedem Waschen entgegen.

Ich trage meine Haare nur noch im Dutt, habe keinen Spaß mehr daran mir Frisuren zu machen und dass, obwohl die Auswirkungen nichtmal für mich konkret zu erkennen sind.

Ich bin einfach so unglücklich mit der Situation und mir macht der Gedanke Angst, dass ich irgendwann keine Haare mehr haben könnte.

Danke für eure Antworten

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall ohne Ursache  
Posted by [lissa](#) on Wed, 26 Dec 2012 22:55:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso mein Haarausfall ist teils einhergegangen mit starkem Unwohlsein der Kopfhaut. Haarschmerz, Juckreiz und Spannungsgefühl, allerdings nur leichte Schuppenbildung. Ich habe auf einmal viele Shampoos nicht mehr vertragen und habe bis vor zwei Wochen nur Babyshampoo benutzt, alles andere ging nicht.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall ohne Ursache  
Posted by [Jolina](#) on Wed, 26 Dec 2012 23:11:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hall Lissa,

die Auswirkungen sind für Dich nicht erkennbar.  
Das heisst, Du hast keine Lichtungen, die Haare wrden nicht dünner oder ähnliches?  
Hab ich das richtig verstanden?

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall ohne Ursache  
Posted by [lissa](#) on Wed, 26 Dec 2012 23:26:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Jolina,

Ja du hast das richtig verstanden.

Ich glaube mittlerweile das ich das gar.nicht mehr richtig beurteilen kann, ich bin fast schon paranoid weil ich solche Angst vor dem Haarausfall habd.

aber um nochmal konkret deine Frage zu beantworten, ich bemerke keine starke ausdünnung der haare, die kopfhaut scheint auch nirgendwo durch, der zopfdurchmesser ist vielleicht etwas weniger geworden, aber nicht auffällig.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall ohne Ursache  
Posted by [Jolina](#) on Thu, 27 Dec 2012 01:06:12 GMT

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

Hi Lissi,

dann bitte beruhige Dich. Du hast allen Grund dazu  
Die Haarausfallzahlen verändern sich schon mal im Laufe des Lebens.

Die Anzahl der ausgegangenen Haare sagt nicht zwangsläufig etwas über den jeweiligen Haarstatus aus.

Es ist durchaus möglich, dass Dir heit jetzt mehr Haare ausgehen ( und auch die jetzige Ausfallzahl scheint ja noch im Normbereich zu sein ), als vielleicht früher und TROTZDEM bleibt Dein Gesamthaarbild erhalten. Die Haare wachsen einfach auch vermehrt wieder nach. Das wird Dir im Leben wohl noch zig Male so ergehen.

Versuch evt. ein bisschen an dieser Panik zu arbeiten, um Dir diese Angst zu nehmen.

Gruss

Jolina

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall ohne Ursache  
Posted by [Jolina](#) on Thu, 27 Dec 2012 01:09:28 GMT

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

Ach nochwas,

wenn die Kopfhaut nach dem Haarefärben brennt, kann das ein Zeichen für eine Unverträglichkeit sein.

Diese spezielle Farbe würde ich dann natürlich nicht mehr nehmen.

---

Subject: Aw: Diffuser Haarausfall ohne Ursache  
Posted by [fellow](#) on Thu, 27 Dec 2012 10:19:15 GMT

Huhu

Falls es Blondierung oder Aufheller gewesen ist pestet es die Kopfhaut meistens an und zeckt etwas beim einwirken und danach etwas. Ich blondiere seit ich 15 bin meine Haare die sind aber dadurch nicht ausgefallen Hatte wirklich nie Haarausfall dadurch. Falls es eine dunklere Farbe gewesen ist genau die Inhaltsstoffe mal betrachten und mit deiner alten Tönung vergleichen vielleicht findest du ja da schon etwas. Mit den Shampoos das selbe tun. Oder einfach mal in einem Bioladen welches kaufen und probieren. Kostet zwar etwas mehr, aber man schmiert sich nicht so viel Mist zusätzlich auf den Kopf als sowieso schon durch färben oder Styling.

Und trotz Haarausfall blondiere ich meine Haare...und die Ausfallzahlen werden dadurch nicht schlimmer

---