

---

Subject: nach 12 jahren keine kraft mehr...

Posted by [caterpillar](#) on Fri, 01 Mar 2013 10:56:21 GMT

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

---

Hallo liebe Mitglieder,

habe euer Forum gefunden und hoffe das mir hier vielleicht jemand helfen kann.

War schon bei vielen Ärzten und bekam immer das gleiche Resultat = ich bin kerngesund, alles ist so wie es sein soll. der haarausfall sei evtl. stressbedingt. Einmal bekam ich die aussage das mein Eisengehalt etwas niedrig wäre, ich sollte mal "mehr spinat essen" lustig oder?

Ich erzähle mal ein wenig über mich, ich bin 25 jahre alt (dienstag geworden) und quäle mich mit dem thema haarausfall seitdem ich ca. 13-14 bin. Ich habe selten das Problem das mir übermäßig viele Haare ausfallen sondern eher habe ich das Gefühl das mir einfach viele haare verloren gehen (nicht mehr nachwachsen).

Meine Mutter ist Mitte 40 und hat genau das selbe Problem wie ich bloß noch um einiges fortgeschrittener! sie ist der Meinung das ihre Haarsituation von den vielen Dauerwellen in der 90ern, Stress usw. kommt.

Ich benutze zurzeit wieder Regaine aber leider hilft es mir nicht besonders, manche tage muss ich aussetzen da meine kopfhaut davon zu sehr gereizt ist und juckt. vor einigen Jahren als ich Regaine entdeckt hat war es eine echte Hilfe vorallem da die einzelnden Haare kräftiger und irgendwie gesünder wurden.

Seit Oktober letzten Jahres nehme ich keine Pille mehr. Mein haar ist am ganzen Kopf sehr licht, vorallem fällt es auf am Oberkopf.

Ich hoffe wirklich mir kann jemand weiter helfen... bin mit meinen Kräften am ende, ihr seid warscheinlich die einzigen die sowas nachvollziehen können.

vielen lieben dank

Gruß Ela

---

### File Attachments

1) [625420\\_377940948980615\\_470573697\\_n.jpg](#), downloaded 5274 times



---

Subject: Aw: nach 12 jahren keine kraft mehr...  
Posted by [bionda](#) on Fri, 01 Mar 2013 12:15:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Caterpillar,

herzlich willkommen hier im Forum!

Du hast Recht, wir Forumsmitglieder können sehr gut nachvollziehen, wie es dir geht, während es den Leuten „da draußen“ wahrscheinlich weniger gut gelingen wird, da sie selber von der Problematik nicht betroffen sind und sich nicht wirklich hineinversetzen können.

Es gibt haufenweise Gründe, die Haarausfall und ein Dünnerwerden der Haare verursachen können und nicht alle lassen sich z. B. bei einer normalen Blutuntersuchung feststellen.

Vielleicht hast du ja selber auch schon einiges dazu gelesen.

Stress kann tatsächlich Haarausfall und einen Haarverlust verursachen. Wie kamen deine Ärzte denn darauf, dass es daran liegen könnte? Gab es irgendwelche Anhaltspunkte dafür bzw. hattest du denn länger andauernden Stress?

Hast du Untergewicht/Essstörungen oder vielleicht, bevor der Haarausfall anfang, an Gewicht verloren?

Dass deine Mutter auch betroffen ist, kann, aber muss nicht bedeuten, dass eine erbliche Komponente bei dir vorliegt.

Vor einigen Jahren hatte Regaine dir also schon mal geholfen. Hattest du es danach abgesetzt?

Falls ja, wurden die Haare danach wieder dünner und seit wann nimmst du es wieder?

Das mit der gereizten Kopfhaut durch die Regaineanwendung ist ein häufiges Problem. Einige hier aus dem Forum mischen deshalb 2 ml Panthenol-Lösung in die 60 ml Flasche und das hilft ihnen sehr gut gegen die Reizung und das Jucken.

LG

---

Subject: Aw: nach 12 jahren keine kraft mehr...

Posted by [caterpillar](#) on Fri, 01 Mar 2013 18:21:36 GMT

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

hatte privat ziemlich viele schicksalschläge, daher kam die diagnose stress, aber die haarprobleme fingen ja schon viel viel früher an.

habe regaine das erste mal mit 20 probiert für ca. ein jahr und danach abgesetzt... vor einem jahr wieder angefangen als es mir wieder extrem aufgefallen ist aber das bringt irgendwie nix mehr. das haar wurde in den jahren nach und nach immer lichter.

ich weiß echt nicht mehr was ich noch tun soll... habe das gefühl das die ärzte mein problem nicht ernst nehmen

---

Subject: Aw: nach 12 jahren keine kraft mehr...

Posted by [bionda](#) on Sat, 02 Mar 2013 19:06:03 GMT

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

Hallo Caterpillar,

wenn der Haarausfall bzw. die Haarlichtung mit 13/14 anfang, kann das damals mit der hormonellen Umstellung während der Pubertät zusammengehangen haben. Später könnten dann andere Ursachen dazugekommen sein.

Das Gefühl, von den Ärzten nicht ernst genommen zu werden, kennen viele andere Haarausfall-Betroffene leider auch. Und auch wenn die Ärzte sagen, alles sei in Ordnung, muss das nicht unbedingt stimmen.

Was wurde denn alles schon untersucht bei dir? Wurden denn z. B. die Schilddrüsenwerte bestimmt und deine Hormone ohne Einfluss der Pille gemessen? Es wäre gut, wenn du deine Werte mal hier reinstellen würdest, es gibt einige hier, die sich z. B. mit der Schilddrüse, aber auch mit den Geschlechtshormonen sehr gut auskennen und sicher etwas dazu sagen könnten. Und auch dein Ferritinwert wäre interessant.

Und eine wichtige Frage im Zusammenhang mit deiner Haarlichtung ist auch: Hast/hattest du Untergewicht/Esstörungen/Gewicht verloren?

LG

---

---

Subject: Aw: nach 12 jahren keine kraft mehr...  
Posted by [caterpillar](#) on Sat, 02 Mar 2013 20:27:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ab und zunahme habe ich schon mein ganzes leben seitdem ich 11 bin, aber das kann doch nicht der grund sein? es gibt ja viele leute deren gewicht stark schwankt.  
das letzte mal komplett durchgescheckt wurde ich mitte letzten jahres in einer klinik in der ich psychologisch behandelt wurde. meine werte habe ich leider nicht, die ergebnisse wurden nur mit mir besprochen und alles war so wie es sein soll (leberwerte,schilddrüse,zucker ect.). zu welchem arzt sollte ich denn gehen für eine hormonuntersuchung? habe davon noch nichts gehört

---

---

Subject: Aw: nach 12 jahren keine kraft mehr...  
Posted by [Jolina](#) on Sat, 02 Mar 2013 21:15:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo caterpillar,

der spezielle Arzt, der auf die Untersuchung von Hormonen spezialisiert ist, nennt sich " Endokrinologe ".

Es gibt auch " endokrinologisch " arbeitende Gynäkologen. Dort kannst Du auch hin gehen.

Gruss

Jolina

---

---

Subject: Aw: nach 12 jahren keine kraft mehr...  
Posted by [bionda](#) on Sun, 03 Mar 2013 07:38:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

caterpillar schrieb am Sat, 02 March 2013 21:27ab und zunahme habe ich schon mein ganzes leben seitdem ich 11 bin, aber das kann doch nicht der grund sein? es gibt ja viele leute deren gewicht stark schwankt.  
doch, das kann der Grund sein. Dass es viele Leute geben mag, deren Gewicht stark schwankt, bedeutet nicht, dass davon die Haare nicht ausdünnen können. Sicherlich passiert das nicht bei jedem, denn Menschen sind verschieden und reagieren unterschiedlich. Aber wenn man in Bezug auf die Haare empfindlich ist, reagieren diese sehr wohl darauf.  
Wenn dein Gewicht über die letzten 14 Jahre immer (stark?) geschwankt hat, bedeutet das doch wahrscheinlich, dass es immer wieder Phasen gab, in denen du zu wenig Nahrung zu dir genommen hast, oder? Mangelversorgung des Körpers und somit auch der Haarwurzeln mit Nährstoffen führt oft zu Haarausfall und einem Dünnerwerden der Haare.

Dass man seine Untersuchungswerte nicht bekommt, ist üblich. Man kann aber ohne weiteres danach fragen und sie müssen einem dann ausgehändigt werden. Wenn du also Interesse daran hast, sie mal hier reinstellen, könntest du das machen Und wie gesagt, für die Ärzte ist oft „alles in Ordnung“, selbst wenn sich manche gemessenen Werte nahe der oberen oder unteren Grenzwerte bewegen.

LG

---

---

Subject: Aw: nach 12 jahren keine kraft mehr...  
Posted by [sunflower3](#) on Sun, 03 Mar 2013 16:46:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

.. da es bei mir so auch aussieht inkl. Seiten tippe ich auf die Eierstöcke bzw. Wurzel empfindlich auf Androgene..

Lg sun

---

---

Subject: Aw: nach 12 jahren keine kraft mehr...  
Posted by [caterpillar](#) on Sun, 10 Mar 2013 20:12:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke für eure tipps! ihr habt mich wirklich zum nachdenken gebracht  
starte nun den letzten versuch auf eigene faust mit ell cranell und regaine, beides 1x täglich.  
dazu werde ich mich bemühen gesünder und regelmäßig zu essen und nehme abtei haar vital.  
ich hoffe es wird ein wenig helfen, habe ärzte nämlich satt...

---