
Subject: Hilfe, sie fallen aus...

Posted by [AvaGardner](#) on Sun, 20 Oct 2013 20:39:21 GMT

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

Hallo zusammen,

ich hoffe, hier vielleicht ein wenig Hilfe, Tipps, Erklärungen oder ähnliches zu bekommen Smile

Ich stelle mich einfach mal vor:

Ich heiße Britta, bin 30 Jahre alt und habe folgendes Problem:

Seit ca. 4 Wochen habe ich extremen Haarausfall (muss dazu sagen, dass ich mit diesem Thema nie Probleme hatte und mich glücklich schätzen kann, trotz jahrelanger Färberei usw. immer gesunde, dicke und glänzende Haare zu haben....und daher nun relativ am Boden zerstört bin, weil ich meine Haare immer als etwas betrachte, was ich an mir besonders mag).

Der Haarausfall äußert sich wie folgt:

Nachdem ich die Haare shampooiert und ausgespült habe, sehe ich schon die Haare unten aus der Gesamtlänge heraushängen. Nachdem Waschen drücke ich sie mit dem Handtuch aus. Im Handtuch finden sich dann ebenfalls wieder Haare. Das Kämmen (mit einem Kamm) ist mittlerweile eine einzige Qual. Die Haare sind trotz Spülung und Pflegeprodukten (die ich schon jahrelang benutze) unten verknotet, so dass ich kaum durchkomme. Nach dem Trocknen der Haare verhält es sich ähnlich...kaum durchkommen, ausgefallene Haare. Bei dem gesamten Vorgang komme ich auf gute zwei Hände voll ausgefallener Haare...die paar, die tagsüber sowieso ausfallen zähle ich schon gar nicht mehr Sad

Habe mir die ausgefallenen Haare einmal angeschaut...es ist nicht so, dass irgendwo in der Mitte abgebrochen wären, sondern wirklich mit Wurzel. Komischerweise finde ich auf meiner Kopfhaut keine kahlen Stellen und empfinde meine Haare auch nicht wesentlich dünner...NOCH nicht Sad

Ich war deswegen bei meiner Hausärztin. Blutuntersuchung ergab, dass alles in Ordnung sei, außer ein Eiweißmangel vorliegt. Dafür wurde mir Trinkgelatine verschrieben. Außerdem führt sie es auf meinen enormen psychischen Stress momentan zurück (Job, privat, Todesfälle, usw.), den ich versuchen sollte zu bewältigen.

Ich allerdings kann nicht wirklich glauben, dass das alles sein soll....ich habe früher auch schon stressige Situationen erlebt und hatte keinen Haarausfall. (Gut...dafür vielleicht andere Symptome (hauptsächlich Hautprobleme), die ich aber nicht so belastend empfand)

Hat jemand von Euch eventuell noch andere Empfehlungen als die Trinkgelatine? Meint ihr, der Stress könnte wirklich die Ursache sein? Macht es Sinn zum Dermatologen zu gehen?

Ich würde mich sehr über Tipps, Hilfe usw. freuen und bedanke mich jetzt schon mal.

Liebe Grüße

Britta

PS: Ich weiß nur, dass ich mittlerweile soweit bin und mich kaum noch traue meine Haare großartig zu kämmen bzw. zu waschen Sad

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...
Posted by [Sissi](#) on Mon, 21 Oct 2013 08:23:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Britta,

erstmal herzlich willkommen hier im Forum.

Was hat denn Deine Hausärztin alles untersucht?

Auch die Schilddrüse, Eisen, B-Vitamine etc.? Meist führen mehrere Faktoren/Mängel zum HA. Bei mir war es ebenfalls jahrelanger immenser Stress, dazu diverse Nährstoffmängel und wohl auch die Schilddrüse.

Gelatine nehme ich ebenfalls (Gelatinepulver), davon sind meine Nägel viel besser geworden, aber ich finde, der HA hat auch nachgelassen. Kann aber auch die Kombination von mehreren NEMs sein.

Ein Dermatologe kann Dir auch nicht wirklich weiterhelfen. Meist verschreibt dieser nur Regaine, schaut Dir kaum auf den Kopf, mehr nicht. Würde an Deiner Stelle einen Termin beim Endokrinologen vereinbaren und/oder Gynäkologen und auch Deine Hormone überprüfen lassen.

Viel Glück!

Liebe Grüße
Martina

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...
Posted by [lea_1](#) on Mon, 21 Oct 2013 19:00:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Britta,

ich denke schon, dass Stress ein Faktor für Haarausfall sein kann. Ich hatte bislang nie damit zu tun - und hatte auch schon zig stressige Phasen (wer nicht). Allerdings hab ich jetzt seit heuer immer wieder schubweise Haarausfall und meine Haardichte hat schon merkbar abgenommen dadurch. Dabei hatte ich sehr viele Haare (keine dicken, aber von der Menge her viel). Es ist echt zum verzweifeln. Im Frühjahr musste ich deswegen sogar Antidepressiva nehmen, weil ich nur noch Panik schob. Und siehe da, kaum hatte sich das Gemüt beruhigt, war auch der Haarausfall besser. Jetzt ist er allerdings wieder da wegen einer längeren durchgehenden Belastung (nehme ich an..). Ich mein eventuell hab ich auch erblich bedingten Haarausfall. Aber zumindest der Hausarzt meinte, darauf deutete nichts hin. Blutbild war auch okay, auch hormonell gibts eigentlich - soweit ich weiß - nix gröberes. Ich nehme die Pille (Diane) - die soll ja eigentlich gegen Haarausfall sein. In manchen Foren wird auch das Gegenteil berichtet.

Aber ein Versuch sie abzusetzen hat das Problem meines Ermessens nach verschlimmert, drum nehm ichs wieder. Ich hoffe einfach darauf, dass sich alles beruhigt, sobald mein Leben auch etwas in ruhigeren Bahnen verläuft. Aber natürlich verkopf auch ich mich, was ich tun soll, damit das aufhört. Es war gerade einen Monat etwas besser und jetzt rieselts wieder extrem - gerade beim Haarewaschen. Weil die Haare mittlerweile so dünn sind, muss ichs auch ständig waschen, weil sie sonst nur in sich zusammenfallen. Denke langsam echt über Haarverdichtung nach. Möchte aber die Hoffnung noch nicht aufgeben, dass es sich von selbst gibt.

Wünsche dir auf jeden Fall auch alles Gute! Auf dass wir diese quälende Plage bald los sind.

Ig
lea

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...
Posted by [AvaGardner](#) on Mon, 21 Oct 2013 19:57:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Martina,

lieben Dank für deine Antwort

Ja, es wurde alles untersucht (Schilddrüse, Eisen, Vitamine....also einmal das komplette Paket). Festgestellt wurde wie geschrieben nur der Eiweißmangel und eben eine mögliche Reaktion auf den Stress.

Den Tipp mit Endokrinologe/Gynäkologe werde ich beherzen und Termine vereinbaren. Danke

Liebe Grüße
Britta

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...
Posted by [AvaGardner](#) on Mon, 21 Oct 2013 20:05:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Lea,

ohje, das hört sich aber auch gar nicht gut an. Kann es total nachvollziehen....das viele grübeln zum allgemeinen Stress macht es nicht besser Aber wie soll man auch runterfahren?!

Das es evtl. an der Pille liegen könnte, dachte ich auch erst (nehme die Lamuna 20)....aber schon soooo ewig lange und nie die beschriebenen Nebenwirkungen o.ä. gehabt. Dann dachte ich: "Okay, du bist jetzt 30 geworden...vielleicht verändert sich jetzt einfach alles im Körper"...aber das will ich mir gar nicht groß einreden...zieht nur noch mehr runter. Werde, wie Martina oben geschrieben hat, trotzdem mal Endokrinologen und Gynäkologe aufsuchen und schauen, was mir da geraten wird.

Was mich auch interessieren würde:
Hast Du etwas an der Haarpflege, bedingt durch den Haarausfall, geändert? (z. B. Volumenshampoo, Kamm statt Bürste usw.)

Wünsche Dir aber natürlich auch alles Liebe und Gute, und hoffe dass es Dir bald besser geht
Liebe Grüße
Britta

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...
Posted by [Sissi](#) on Tue, 22 Oct 2013 06:18:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Britta,

falls Du einen Endokrinologen aufsuchst, bestehe darauf, dass die freien Werte unbedingt kontrolliert werden, falls dies Dein Hausarzt noch nicht gemacht hat.
Was Hausärzte ja erfahrungsmäßig nur in den seltensten Fällen tun.

Hast Du Werte der Schilddrüse vorliegen?

Selbst viele Endokrinologen sehen nur den TSH als relevant an, hab ich oft genug erlebt, und der allein ist nun mal nicht aussagekräftig.

Alles Liebe.

Liebe Grüße
Martina

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...
Posted by [lea_1](#) on Tue, 22 Oct 2013 20:39:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Britta,

ja, das Gefühl, dass sich der Körper ab 30 verändert hatte ich auch schon. So in der Art "jetzt bist du 32, der verfall beginnt schon langsam". aber wie du richtig sagst: das dürfen wir uns nicht einreden. ich werde jetzt mal bei einem dermatologen vorstellig werden - vielleicht hilfts ja was.

ich hatte übrigens unlängst einen termin bei der frauenärztin, die hat mir durchaus bestätigt, dass stress ein faktor für haarausfall sein kann. weil dann mehr cortisol erzeugt wird und das kann sich negativ auf die haare auswirken. also versuch ich jetzt mal nach vorne zu blicken und etwas ruhe in mein leben einkehren zu lassen.

eine besondere haarpflege habe ich übrigens nicht - das heißt, ich hab eben das ell cranell, dann noch so ein haarwasser von loreal (mit aminexil) . zudem ist heute gerade ein von mir bestelles schampoo eingetroffen - thymuskin gold. sehr teuer (wie eh alles, was man sich so einbildet kaufen zu müssen wegen dem haarausfall). ich werde dir über meine erfahrungen damit berichten. mit Volumenschampoos habe ich nicht so gute Erfahrungen, machen die Haare so trocken. Ich setze dann doch eher auf etwas weniger "bauschige", aber dafür glänzendere Haare. Ich hatte auch mal ein Shampoo von Kerastase gegen Haarausfall (so eine Art "Haarbad"). Das fand ich ganz gut - die Haare waren vom Volumen und vom Glanz her okay, auch nicht verknotet oder so.

momentan hab ich aber oft das problem, dass die haare so aufgeladen sind, dadurch fallen sie auch nicht schön. jetzt probier ichs wie gesagt mal mit dem neuen schampoo. mal kucken.

dass der Haarausfall einen Monat lang besser ist und dann von vorne beginnt kenne ich übrigens auch gut. Das ist dann doppelt gemein. Erst denkt man sich: "Na schau, es beruhigt sich alles und wendet sich zum Guten" und dann gehts doch auf einmal wieder von vorne los. Ich höre aber gerade jetzt im Herbst von vielen Leuten, dass ihnen vermehrt Haare ausgehen - vielleicht ists auch saisonal bedingt eine etwas kritische zeit.

über was man alles so herumrätselt, wenn man sich mit haarausfall plagt... ach ja, apropos: ich habe auch gelesen, dass bei manisch-depressiven menschen beobachtet wurde, dass sich die haare in relativ kurzer zeit total ändern können - nämlich dann, wenn man von einer depressiven in eine manische phase kommt. dann sei es oft zu beobachten, dass auch die haare dichter, stärker und fülliger werden. nicht, dass ich uns jetzt ne manische phase wünsche. aber aufs allgemeine wohlbefinden zu achten ist grundsätzlich mal nicht verkehrt - auch für die haare nicht

einen tipp, den ich auch von einer psychotherapeutin erhalten habe, kann in phasen von minderwertigkeitskomplexen wegen den haaren auch helfen: sich einfach gerade auf etwas konzentrieren, was man an sich mag. oder sich mit besonders schönen schuhen, einem neuen nagellack oder ähnlichem verwöhnen und mal ein neues styling ausprobieren. das klingt ein wenig banal, aber manchmal hilfts dabei, sich auch mit haarproblem schön zu fühlen. aber wie ich aus deinem beitrag herauslese, fühlen sich deine haare ja noch nicht wesentlich dünner an. das ist schonmal gut. und bis das problem offensichtlich ist, dauert es (und dass es überhaupt so weit kommt, hoffe ich nicht). bei mir hat auch noch nie jemand schief gekuckt oder gefragt, was mit meinen haaren los ist. ich glaube, es fällt anderen so schnell auch nicht auf . ich habe auch noch keine kahlen stellen, aber ausgedünnt sind sie meiner meinung nach schon. ich habe zudem meine haare von mittellang auf so nen mittelkurzen schnitt gekürzt - ein wenig frasig geschnitten auch noch. klar, dass sich das jetzt auch anders anfühlt, als die langen haare. ganz einfach, weil die seiten auch wesentlich kürzer sind. denke, das macht auch einen teil von meinem negativen haargefühl aus. obwohl die kurzen haare gut ausgesehen haben, bin ich sie eben gerade am wachsen lassen. aber das ist sehr mühsam - mal schauen, wie lang ich durchhalte.

hast du übrigens gefärbte Haare?

derweil mal viele liebe grüße und gute besserung!

lea
