
Subject: Mit 20 Haarverlust - bitte helft mir!

Posted by [haare123](#) on Mon, 18 Nov 2013 13:40:18 GMT

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

Hallo ihr da draußen!

Seit ca. einem Monat leide ich an diffusem HA. Es fing schleichend an. Anfangs waren es beim bürsten 10, dann 20 und mittlerweile zu viele Haare. Innerhalb von zwei Wochen hat es sich enorm verschlechtert. Ich schüttel meine Haare nur über der Wanne aus und es rießeln 10 Haare raus. Beim leichten kämmen sind es momentan ca. 40-50.

Ich kann mir die Haare ohne Schmerzen einfach rausziehen.

Heute hab ich sie exzessiv gekämmt, es nahm kein Ende. Nach ca. 5 Minuten hatte ich gute 150-200 draußen?

Probleme momentan:

- diffuser HA, die meisten sind lange Haare, auch einige kurze
- fallen mit Wurzel aus (weißer Punkt)
- Haare sind allgemein trocken und spröde
- kann sie ohne große Schwierigkeiten rausziehen
- sind schon etwas weniger
- spühre am ganzen Kopf Stoppel, so wie immer, habe aber Angst, dass sie wieder rausfallen
- nach straffem Dutt oder Zop fallen noch mehr raus

Haarpflege:

- nur NK, ohne Silikone, Sulfate etc, seit Jahren
- färbe nur mit Henna
- momentan nur noch lockerer Messydutt ohne Haargummi, nur noch Klammern
- Keratin Haarkur

Zu mir:

- weiblich, 20
- hatte nie Haarausfall (vor 2 Monaten waren max. 5 Haare nach Waschen und Kämmen raus)
- zu viele männliche Hormone, nehme deswegen seit einem Jahr die Maxim/Valetta
- hab unbewusst in einem Jahr 5 Kilo verloren
- 1,70 m, 52 kg
- feine, aber dafür viele und kräftige Haare

Haare in der Familie:

- kein bekannter HA
- Mutter hatte seit sie 20 war HA, kein Ergebnis, hat sich gebessert, aber verliert immernoch Haare (kann sie einfach rausziehen), insgesamt sieht man aber keinen Haardichteverlust
- bei Ferritinmangel hatten alle Frauen mütterlicherseits HA, wirklich alle hatten das!

Woran es liegen könnte:

- Ferritinmangel (momentan bei 40)?
- letzte NK-Färbung mit Indigo, war das erste Mal, so ziemlich danach fing der HA an, Haare sind auch sehr trocken und spröde geworden
- doch an den männlichen Hormonen?
- August hatte ich eine schwerer depressionale Zeit

- wegen Priorin und Keratin-Kur Verschlechterung möglich?
- saisonal?

Was ich schon getan habe:

- seit 2 Wochen nehme ich Priorin, Biotin, Siliceagel, Folsäure, Eisentabletten, Zink und versuche grade Plantur21 Elixier (Erfahrungen damit?)
- großes Blutbild: alles ok, Ferritin bei 40 (Mangel?)
- die und nächste Woche Termin bei HA und FA

Kommt das jemandem bekannt vor oder kann mir jemand was raten oder helfen? Ich habe Angst, bald nichts mehr auf dem Kopf zu haben...

Hab mir als letzte Rettung Regaine bestellt, weiß aber nicht ob ich es verwenden soll. Hab Angst vor dem Shedding.

Danke euch

Subject: Aw: Mit 20 Haarverlust - bitte helft mir!
Posted by [haare123](#) on Mon, 18 Nov 2013 13:45:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aja, wenn ihr wollt, kann ich eine Kopie von meinen Werten reinstellen!

Subject: Aw: Mit 20 Haarverlust - bitte helft mir!
Posted by [susanne27](#) on Mon, 18 Nov 2013 14:14:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ja stell mal bitte Deine Werte rein.

Der HA kann auch von der Pille kommen, war bei mir während ich die Valette früher genommen habe echt arg schlimm und stand dann auch im Beipackzettel, dass die Pille zu HA führt.

Subject: Aw: Mit 20 Haarverlust - bitte helft mir!
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 18 Nov 2013 15:02:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi Haare 123,

ja, stell mal die Werte ein, Ferritin 40 ist zu wenig, das muß hoch.

Und Du scheinst mir sehr schlank zu sein.

Wie ernährst Du Dich?

Ig

Subject: Aw: Mit 20 Haarverlust - bitte helft mir!
Posted by [haare123](#) on Mon, 18 Nov 2013 16:02:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für eure Beiträge!
Stelle die Werte am Mittwoch ein, muss sie noch abholen.

Wenns von der Pille kommen sollte, hätte der HA doch schon früher anfangen müssen und nicht erst nach einem Jahr oder?

Mir fallen verstärkt Haare am Hinterkopf (oben) aus, habe ich zumindest im Gefühl. Vorne ziehe ich nur ganz selten ein Haar raus.

Ich hab Angst, dass das schleichend weitergeht und mir alles ausfällt oder dass die Haare nicht nachwachsen oder einfach abgestorben sind.

Ich ernähre mich recht ausgewogen, Juli-August hatte ich eine Phase, in der ich ziemlich wenig gegessen habe (weniger als 1000 Kalorien am Tag), meine Werte sind aber laut Hausarzt alle top.

Subject: Aw: Mit 20 Haarverlust - bitte helft mir!
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 18 Nov 2013 17:15:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Haare123,

http://www.haarerkrankungen.de/therapie/haarausfall_ernaehrungsbedingt.htm

dann lies mal was Dir alles fehlt bei Diäten um und unter 1000 Kal.

Ig
