
Subject: Bin verzweifelt, was ist los?

Posted by [Jana123](#) on Thu, 06 Mar 2014 15:47:50 GMT

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

Hallo,

ich hoffe ihr könnt mir weiterhelfen. Ich bin sooo verzweifelt. Also zu meiner Geschichte: Ich werde in Kürze 23 Jahre alt. Mein Haarausfall fing an Ende August 2012. Vorangegangen waren starke psychische Belastungen, dazu zählen die Krebserkrankung meiner Mutter seit April 2011, die Behandlung zog sich und ich war die Einzige die für sie da war, das wuchs mir oft über den Kopf. Dazu studiere ich Jura, was auch nicht gerade stressfrei ist. Seit 2008 lebte ich vegetarisch. Im Juni, also 2 Monate bevor der Haarausfall anfang, ernährte ich mich nur noch vegan, weil ich das mal testen wollte, meine Mutter machte mit und auch bei ihr fingen gleichzeitig die Haare (die bei ihr nach Chemo wieder nachgewachsen waren) auszufallen. Ich dachte, der Haarausfall liegt an der veganen Ernährung, ich stellte sofort um und achtete penibel auf genug Eiweiß, Mineralien. Ich war schon immer schlank und wog dann noch ca. 49 Kilo bei Größe 1,72 (sonst immer so 51 Kilo). Der Haarausfall wurde und wurde nicht besser, ich verlor bestimmt mal 600 Haare am Tag. Im April 2013, also 8 Monate nach Haarausfall habe ich dann meine Hormone und Blut testen lassen. Eisen, Mineralien, Schilddrüse in Ordnung. Bei den Hormonen gab es Unstimmigkeiten: Das Androstendion lag bei 13,26 (Referenzbereich bei 0.35-10,3), dann war noch das DHEA-Sulfat nicht in Ordnung. Der wert lag bei 4,22 (Referenzbereich 1,50-4,10) und das Estradiol lag bei nur 55 (Ref. bei 71-529). War zu dieser Untersuchung im Uniklinikum. Der Prof. meinte der Haarausfall müsse nicht unbedingt daher kommen. Da ich eine dunklere Haare zum Beispiel am Bauchnabel, Brustwarzen, Mund habe und eben den Haarausfall hat er mir eine antiandrogene Pille verschrieben (1 Monat Trisiston, danach nehme ich bis jetzt immernoch die Qlaira). Habe durch die Pille ein paar Kilo zugenommen, wiege jetzt 54 kg, das ist okay, da ich auch irgendwie Angst habe, dass der Haarausfall durch zu niedriges Gewicht kam. Momentan ist es so, dass die Haare am ganzen Kopf sehr dünn geworden sind, was ja eher für diffusen HA spricht. Inzwischen wachsen auch ein paar kleine Härchen nach, allerdings sind das sehr dünne, helle Haare. Habe gegoogelt und herausgefunden, das die Vellushaare heißen. Aber auch von denen fallen mir immer etliche aus. Zur Zeit verliere ich so knapp 100 Haare am Tag. Ich bin mit meinem Latein am Ende. In Ärzte setze ich keine Hoffnung, die interessiert das eh nicht und ich denke nicht, dass die mir helfen können. Deshalb wollte ich euch fragen, die ihr glaube mir besser helfen könnt.

Was ich mich jetzt Frage, welche Art von HA habe ich? Ist es diffus, durch Stress und die Mangelernährung. Stress habe ich so gut es geht vermeiden wollen, aber meine Mum ist erneut an Krebs erkrankt, eine unglückliche Liebe und ein anstrengender Umzug lagen auch noch dazwischen.

Oder ist es ein AGA, da ich ja eben diese Vellushaare habe, was ja für eine Verkümmerng durch dieses DHT spricht, was die Haarwurzeln angreift.

Ich habe auch längere Haare, eben festgestellt (mit anschließendem Heulkampf) die gänzlich weiß sind, also unpigmentiert aber dennoch so 8 cm lang oder eben kürzer.

Kann sich Vellushaar nochmal in Terminalhaar umwandeln. Denkt ihr es ist ein gutes Zeichen, dass wenigstens ein paar Vellushaare nachwachsen (es wachsen auch kleine Terminalhaare, wenn auch sehr wenige nach).

Meint ihr es lohnt sich, einen "Ärztmarathon" auf sich zu nehmen und z.B. nochmal die Sexualhormone testen zu lassen oder so ein Trichogramm/scan? Oder soll ich lieber ruhig durchatmen und schauen, was passiert? Ich habe jetzt noch für 3 Monate die Pille und die Frauenärztin meinte, wenn ich wiederkomme und es nicht besser geworden will sie mit mir nach

ner anderen Pille schauen.

Bin halt total irritiert, weil ich denke, dass der Haarausfall (der ja auch bei meiner Mutter losging) eher durch die Ernährung ausgelöst wurde, kann das die Hormone mitgezogen haben?

Fakt ist, dass ich seelisch total am Boden bin.... könnte nur noch heulen, wenn ich in den Spiegel schaue. Man hat zu so garnichts Lust, z.B. Shopping weil aufgrund der Haare eh alles verloren ist.

Ich nehme auch viele Sachen ein, z.B. Bierhefetabletten, Sikapur Silicium Gel, Zink, Biotin, Eisen, solche Haarkapseln.....

Habt ihr vielleicht irgendwie Tipps für mich? Ich wäre sehr dankbar!!!

Subject: Aw: Bin verzweifelt, was ist los?

Posted by [Brain](#) on Thu, 06 Mar 2014 19:32:24 GMT

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

Hallo Anni.

Wahrscheinlich wird dir hier auch niemand DEN ultimativen Tipp geben können. Das ist ja das Schlimme bei HA - dass man im seltensten Fall eine treffende Diagnose bekommt und gezielt behandeln bzw. heilen kann. Ich würde dir nur raten, alles zu versuchen. Vielleicht nochmal Eisen, Zink, B12 untersuchen lassen, vielleicht mal einen Hautarzt alles einschätzen lassen.

Mit den Hormonen kenne ich mich nicht aus, allerdings kann ich mir nicht vorstellen, dass so ein kurzfristiges Herumprobieren mit der Pille viel Sinn macht. Die sollte man schon ein paar Monate nehmen, bis sich der Hormonspiegel eingependelt hat und dann die Wirkung auf die Haare einsetzt. Warst du mal bei einem Endokrinologen?

AGA ist so eine Sache. Ich glaube, den kann man nie so ganz konkret diagnostizieren. Ich fürchte aber, dass verkümmerte Haare nicht so einfach wieder zu Terminalhaaren werden können. Ich würde an deiner Stelle Regaine oder zumindest Ell-cranell benutzen. Das ist ja bei AGA das Mittel der Wahl, das ja häufig auch wirkt und die Terminalhaarbildung anregt. Viel Erfolg und Kopf hoch!!!

Subject: Aw: Bin verzweifelt, was ist los?

Posted by [Ella28](#) on Mon, 31 Mar 2014 18:23:21 GMT

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

Hallo

Also ich muss sagen das ich auf keine fall glaube das Haarausfall durch vegane Ernährung kommt....im Gegenteil...ich ernähre mich seit 11/2 Jahre vegan und sehr gesund....und jeder hatte mich auf einmal darauf angesprochen das ich so suloe tolle Haare hab,,,,,obwohl ich da nie was großartig gemacht hab....also kur usw....die sahen einfach immer toll aus....schön glänzend usw. Erst seit ich die Pille nicht mehr nehme ist es vorbei mit den schönen Haaren....Es war aber so ich nahm die Pille ja ca 8 Jahre u die Haare sahen immer gleich aus...aber nicht superschön...normale Haare halt u erst als ich die Ernährung umgestellt habe

wurden sie nach ein paar monaten zu Traumhaare...hatte auch nie einen mangel o so.
Also damit will ich sage das ich glaube das, dass immer ne Hormonsache is u nicht viel mit der Ernährung zu tun hat.

Ich wünsche dir alles gute u drück dir fest die Daumen das die Pille wirkt

Subject: Aw: Bin verzweifelt, was ist los?
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 02 Apr 2014 10:48:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ella28,

Zitat:Also damit will ich sage das ich glaube das, dass immer ne Hormonsache is u nicht viel mit der Ernährung zu tun hat.

Eindeutig falsch und ein fatales Signal an alle, die ihren Grund noch nicht gefunden haben.

lg

.

Subject: Aw: Bin verzweifelt, was ist los?
Posted by [Brain](#) on Wed, 02 Apr 2014 10:53:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finde ich auch Blödsinn. Meine Hormone sind auch top, trotzdem fallen die haare. Eisenmangel kann ja auch Grund sein und hängt mit der Ernährung zusammen.

Subject: Aw: Bin verzweifelt, was ist los?
Posted by [Jana123](#) on Wed, 02 Apr 2014 10:56:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, ich bins nochmal. Also bei mir persönlich denke ich inzwischen, dass es wie ein Puzzle ist, wo mehrere Sachen zusammen kommen, die letztlich zum Haarausfall führten. In der Zwischenzeit habe ich eine Ärztin ausfindig gemacht, die lange Zeit in China war und den Körper ganzheitlich betrachtet. Es wurde eine Thermoregulationsdiagnostik nach Prof. Rost gemacht und dabei kam heraus, dass meine körperliche Schwachstelle (den chinesen nach hat jeder eine) die Nieren sind. Daher lagern sich Giftstoffe an, die u.a. die feinen Blutgefäße zu den Haaren verstopfen. Der ganze Stress hat diesen Vorgang wohl verstärkt. Als Behandlung bekomme ich 10 Akupunktursitzungen und Sauerstoffbehandlungen und ich muss 3 Liter Wasser trinken. In der Praxis hängen viele Fotos, wo Patienten dank Akupunktur wieder Haare nachgewachsen sind, das war echt krass, das zu sehen! Vielleicht probiert ihr es ja auch mal aus.

Ich werde mal weiter berichten, ob sich vom Haarausfall und Neuwachstum etwas getan hat.
Muss aber noch ein paar Wochen Geduld haben. Wenn ihr sonst fragen habt, könnt ihr mir auch
gerne schreiben.

Lg
