

---

Subject: Haarausfall mit 14?

Posted by [Namelessgirl29](#) on Tue, 08 Jul 2014 13:25:15 GMT

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

---

Hällöchen da draußen,

Ich bin 14 und habe seit etwa einem Jahr Haarausfall.

Es ist nicht so, dass ich auf jedem Kissen tausende Haare hinterlasse (meisten gar keine!), sondern dass ich jedes Mal, wenn ich mir mit der Hand durch die Haare fahre, mindestens fünf Haare in der Hand habe. Die Haare fallen relativ gleichmäßig aus. Psychisch stellt das dummerweise eine ziemlich Belastung für mich dar, weil Pubertät und so, ihr wisst schon.

Aber mittlerweile kreisen meine Gedanken einfach andauernd nur um meine Haare. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob es wirklich weniger werden, aber trotzdem habe ich jedes Mal einen totalen Panikanfall, wenn ich mich im Spiegel ansehe (Oh Gott!!! Deine Stirn ist viel höher als früher!-Wenn ich mir jetzt die Haare kämme, hängen wieder so viele in der Bürste...)

Besonders viel fällt beim Bürsten und Haarewaschen aus. Ich habe natürlich schon nachgeguckt, woran das liegen könnte, und um ehrlich zu sein, kommt bei mir einiges in Frage. Stress könnte sein-G8 eben.

Eisenmangel kann auch sein, da ich immer ziemlich stark meine Tage habe, ich hatte auch mal das Gefühl, dass es danach immer besonders heftig ist.

Vitaminmangel käme auch in Frage, weil ich mich zwar nicht ungesund ernähre, aber auch kein Gemüseliebhaber bin.

Damit kommt gleich das nächste Problem: Meine Mutter will mir keine Präparate geben (obwohl die sogar mein Bruder nimmt, weil er Vegetartier ist-Eisenmangel...), bevor ich nicht beim Arzt war und ein Blutbild machen lassen. Dummerweise hasse ich es wie die Pest mir Blut abnehmen zu lassen und habe echt eine Höllenangst davor. Jedes Mal, wenn ich abends im Bett heule wegen meinen Haaren (kommt öfters vor...) meint sie nur, dass sie nichts machen könne, wenn ich kein Blutbild machen lasse, und dass macht es wirklich nicht besser

Kann mir BITTE irgendjemand sagen, was ich machen soll und woran das schon mit 14 liegen kann?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall mit 14?

Posted by [frauholle12](#) on Sun, 13 Jul 2014 17:33:54 GMT

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

---

Um ein Blutbild wirst du wohl nicht rum kommen. Klar kannst du jetzt einfach in die Drogerie/Apotheke rennen und auf gut Glück Nahrungsergänzungsmittel kaufen... aber das ist 1. nicht gut für deinen Körper (Überdosierung etc.) und 2. bestimmt auch nicht von Erfolg gekrönt im Bezug auf den HA. Es könnte ja auch z.B. die Schilddrüse sein, das fängt ja oft in dem Alter an. Und da helfen dann Eisentabletten auch nicht viel^^ Oder andere Hormonprobleme, die Liste an möglichen HA-Auslösern ist ja ellenlang. Generell finde ich, man sollte einmal im Jahr sein Blut checken lassen, machst du das denn auch nicht? Du könntest z.B. Emla-Betäubungscreme in die Armbeuge schmieren, dann merkst du viel weniger bis gar nichts mehr von der Nadel. Das Zeug benutzen auch manche Kinderärzte und es ist ohne Rezept erhältlich.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall mit 14?

Posted by [Cora](#) on Mon, 14 Jul 2014 15:56:37 GMT

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

---

Ich wüsste jetzt auch nicht, wie du ums Blutbild herum kommst. Es kann ja auch sein, dass es nicht am Eisen oder an den Vitaminen liegt, sondern an den Hormonen (Stichwort Pubertät) - das kann auch nur anhand eines Blutbildes festgestellt werden.

Haarausfall kann zig Ursachen haben. Und wenn du jetzt einfach auf Verdacht Eisen einwirfst, der Haarausfall liegt aber z.B. an zuviel Testosteron - dann hilft dir das ja auch nix.

Sag einfach zur Arzthelferin, die dir Blut abnimmt, sie soll dich ablenken, mit dir quatschen während dessen ... das klappt bei mir bestens, und ich bin auch echt keine Nadel-Liebhaberin.

Noch was - nimmst du zufällig schon die Pille?

---

Subject: Aw: Haarausfall mit 14?

Posted by [cereza](#) on Thu, 17 Jul 2014 09:32:23 GMT

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

---

Ich würde erstmal abwarten und nichts tun, das muss nichts heißen. Meine Tochter ist 10 und seit sie 7 ist, hat sie immer wieder solche Phasen. Einmal (das erste Mal, als das so war, mit 7) hatte sie nur noch dünne Strähnen auf dem Kopf, man hat überall die Kopfhaut gesehen. Seitdem wachsen sie mit jedem "Haarausfallschub" (die fallen optisch schon lange nicht mehr auf), der wohl immer mit einer Hormonumstellung zustande kommt, immer dicker und dicker, wir stehen abends ewig da und bürsten, weil die Haare mittlerweile so dick sind, dass wir sie einfach kaum durchgebürstet bekommen. Frag mal deine Mama, ob das bei dir, als du kleiner warst, nicht evtl. auch schon einmal vorgekommen ist.

---

Subject: Aw: Haarausfall mit 14?

Posted by [skyy](#) on Sun, 18 Jan 2015 11:45:56 GMT

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

---

cereza schrieb am Thu, 17 July 2014 11:32 Ich würde erstmal abwarten und nichts tun, das muss nichts heißen. Meine Tochter ist 10 und seit sie 7 ist, hat sie immer wieder solche Phasen. Einmal (das erste Mal, als das so war, mit 7) hatte sie nur noch dünne Strähnen auf dem Kopf, man hat überall die Kopfhaut gesehen. Seitdem wachsen sie mit jedem "Haarausfallschub" (die fallen optisch schon lange nicht mehr auf), der wohl immer mit einer Hormonumstellung zustande kommt, immer dicker und dicker, wir stehen abends ewig da und bürsten, weil die Haare mittlerweile so dick sind, dass wir sie einfach kaum durchgebürstet bekommen. Frag mal deine Mama, ob das bei dir, als du kleiner warst, nicht evtl. auch schon einmal vorgekommen ist. das würde ich auch tun

---