

---

Subject: schon wieder Haarausfall...

Posted by [lista](#) on Sun, 16 Aug 2015 21:34:17 GMT

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

---

Hallo zusammen,

vor einem guten Jahr hatte ich hier schon einmal geschrieben, weil ich extremen Haarausfall hatte.

Angefangen hatte es im Frühjahr 2014 . In dieser Zeit hatte ich mir viel Sorgen gemacht, die psychisch sehr belastend waren.

Der seelische Stress war dann ca. Anfang Juni vorbei und ich hatte plötzlich kahle Stellen über den Ohren entdeckt. In den Wochen danach kamen weitere kahlen Stellen seitlich am Scheitel und am Hinterkopf dazu.. Erst da wurde mir der Haarausfall bewusst.

Ich war damals bei vielen Ärzten (Hausarzt, einige Hautärzte). Keiner konnte mir damals wirklich helfen, man sprach vom Kreisrunden Haarausfall und dass die Haare bestimmt wieder wachsen würden.

Ich selbst bin dann auf die Idee gekommen, dass es mit dem seelischen Stress Anfang des Jahres zu tun haben könnte. Zeitlich hatte es genau gepasst.

Von einer Freundin, die ebenfalls schon an Kreisrundem Haarausfall litt und auch dadurch schon mal ALLE Haare verloren hatte, empfahl mir eine Tinktur, die ich mir von meinem Hausarzt verschrieben ließ. Zusätzlich nahm ich Priorin, Kieselerde, Biotin...eigentlich alles was man so noch im Drogeriemarkt bekommt. Habe mir auch eine Entspannungs-CD gekauft.

Irgendwann sind dann alle Haar tatsächlich wieder nachgewachsen. Das war so ca. September 2014 gewesen. Ihr könnt euch sicherlich vortellen wie glücklich ich war!!

Meine Haar habe ich seit dem aber immer wieder genau beobachtet. Seit dem extremen Haarausfall und den kahlen Stellen habe ich nie mehr wieder unter der Dusche meine Haare gewaschen.

Das habe ich dann immer nach dem Duschen im normalen Handwaschbecken gemacht, damit ich sehen konnte wieviel Haare mir weiter ausgehen.

Auch achte ich seit dem sehr darauf, dass ich mir über dem Waschbecken die Haare föne, damit möglichst wenig der ausgehenden Haare auf den Boden fallen , sondern eher ins weiße Waschbecken.

Ich habe da echt ein Tick entwickelt und bin was meine Haare betrifft zum absoluten Kontrollfreak geworden.

Auch das Priorin nehme ich immer noch (3 Stück am Tag), ab und an mal wieder Kieselerde.... Wenn ich mir einen strengen Scheitel ziehe, kann ich auch kleine neue Haare in unterschiedlichen Längen sehen.

Nun habe ich aber festgestellt, dass mir sein ca. 4 Wochen wieder extrem viele Haar ausgehen. Extrem ist es beim Haarwaschen. Da ist nicht nur wieder das ganze Auffangsieb voll, sondern nach dem Durchkämmen rieselt es weiter, während dem Fönen rieselt es und auch noch den ganzen Tag. Das waren bestimmt an die 300 Haare heute nur beim Waschen gewesen.

Auch wenn ich mit den Händen durch die Haare gehe, habe ich jedesmal auf Neue immer 3-5 Stück in der Hand, morgens nach dem Aufwachen liegen nach dem Kämmen auch gleich 30 Stück im Waschbecken. Auf dem Boden liegen wieder ganz viele, auf der Treppe auch. Insgesamt habe ich sicherlich mehr als die "normalen" 100 ausfallenden Haare.

In mir kommt jetzt natürlich erneut total die Panik auf, dass ich wieder kahle Stellen bekomme. Ich bin ständig am gucken, ob ich was entdecke. Bis jetzt habe ich aber nichts gefunden. Habe eher das Gefühl, dass der Haarausfall diffus ist. Denn egal wo ich mir in die Haare fasse oder welche Strähnen ich gerade durchkämmen, ich habe immer Haare in der Hand. Natürlich habe ich wieder zurück geblickt was vor 3 oder 4 Monaten bei mir los war. Aber diesmal kann ich gar keinen Grund finden. Mir geht's gut, habe keinen großen Stress, lasse es mir ganz bewusst gut gehen. Das Priorin nehme ununterbrochen, bin gut mit meinen Schilddrüsenhormonen eingestellt.

Das einzige ist, dass ich Ende April mit WW begonnen habe und in dieser Zeit ca 11 Kilo abgenommen habe. Seit 4 Wochen halte ich nun auch dieses Gewicht. Mehr abnehmen will ich nicht, da ich mich eigentlich so wie ich jetzt bin sehr wohl fühle, obwohl ich noch nicht ganz die ideale Spanne erreicht habe die WW empfiehlt. Ob ich dadurch Nährstoffmangel habe? Hmm, kann ich mir nicht vorstellen, da ich ja besonders viel Obst, Salat und Gemüse gegessen habe in meiner Abnehmzeit. Klar habe ich deutlich weniger gegessen als sonst, aber ich wollte ja auch abnehmen.

Dann habe ich vom saisonalen Haarausfall gehört. Könnte es auch das sein? Habe jetzt schon öfters gelesen dass in den Sommermonaten (gerade im August) bei vielen Leuten eine Art "Fellwechsel" stattfindet. Angeblich soll das von den UV-Strahlen kommen. Sonne hatten wir diesen Sommer ja mehr als genug... Wie das bei mir mit dem Saisonalen Haarausfall sonst immer war, kann ich nicht sagen, habe erst seit letztem Jahr so extrem auf meine Haare und dem Haarausfall geachtet.

Eine andere Idee war die, dass ich seit über 1 Jahr durchgehend Priorin nehme ((3 Tabletten am Tag). Es wachsen wie oben bereits erwähnt viele Haare. Vielleicht müssen jetzt die alten Haare einfach für die vielen neuen Haare Platz machen, die mir im letzten Jahr gewachsen sind? Vielleicht ist es irgendwie genetisch vorbestimmt wie viele Haare ein Mensch haben kann und ich meine max. mögliche Haaranzahl erreicht habe? Habt ihr da mal was schon drüber gehört? Mir ist auch aufgefallen, dass es vor allem die langen Haare sind, die im Waschbecken liegen, nicht die neuen kürzeren Haare...

Dann dachte ich auch an beginnende Wechseljahre. Bin jetzt 46 Jahre geworden. Aber ich kann auch nicht erkennen dass ich "Geheimratsecken" bekomme oder dass mein Scheitel breiter wird. Mein Haarausfall ist wirklich rundherum.

Ich weiß, dass ihr keine Ärzte seid, aber mich würde trotzdem mal eure Meinung dazu interessieren.

Ich bin bald wieder bei meinem Hausarzt, da werde ich das natürlich auch nochmal ansprechen. Aber so richtige gute Tipps und Ratschläge hat er mit Sicherheit nicht. Höre da immer nur "die wachsen schon wieder...sie brauchen nur Geduld. Die gleiche Erfahrung habe ich auch mit den Hautärzten gemacht. Als mir vor einem Jahr die Haare so ausgefallen sind dass ich kahle Stellen hatte, konnte man mir auch nicht helfen. Habe jedesmal nur Ewigkeiten auf einen Termin warten müssen und helfen konnte mir keiner. Von daher hoffe ich jetzt einfach mal auf eure Erfahrung und Meinungen.

Ach Mensch...ich bin echt so gefrustet. Ich war so glücklich, dass die kahlen Stellen von damals

endlich Geschichte waren. Jetzt fängt der Haarausfall wieder an. Und ich hoffe so sehr, dass es diesmal nicht so weit kommt, dass irgendwann meine Schläfen über den Ohren wieder komplett kahl sind oder sonst wo kahle Stelle entstehen. Das war letztes Jahr so schlimm gewesen. Ich hatte vor jedem Windstoß Angst. Hoffe wirklich dass der Spuk bald wieder vorbei ist und es wirklich "nur" Saison bedingt ist.

Ich sag schonmal lieben Dank im Voraus.

Liebe Grüße, Lista

---

---

Subject: Aw: schon wieder Haarausfall...

Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 18 Aug 2015 14:29:57 GMT

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

---

Hällöchen lista,

da dir keiner antwortet, schreib ich dir mal.

Ich wollte eigentlich nicht, weil ich vom Kreisrunden Haarausfall keine Ahnung habe.

Sind die Stellen denn so richtig kahl? Also pure Kopfhaut oder sind es nur lichte Stellen (will gar nicht sagen, dass du da was falsches schreibst) aber das ist ein großer Unterschied; kannst du vllt. mal ein Foto einsetellen

Kreisrunder Haarausfall ist doch, wenn ich mich nicht irre, eine AI Geschichte? Hast du noch andere AI-Krankheiten??!

Wenn der Haarausfall diffus ist, dann solltest du die Üblichen verdächtigen mal untersuchen lassen: Ferritin, Zink, SD. Kannst du die SD Werte mal hier rein stellen? Vllt. ist da ja gerade was los.

Was machen die anderen Hormone? Nimmst du die Pille oder andere hormonelle Verhütungsmittel?

Saisonal Haarausfall kenne ich nur, dass mir 2 mal im Jahr (meist April und dann wieder Oktober) eine Woche lang viele Haare ausfallen; oder was hier im Forum wohl öfters vorkommt: dass im Winter kein HA ist, dann aber über den Sommer. Würde das bei dir passen?

Wobei ich immer denke, da ich dieses Jahr z.B. keinen saisonalen hatte, dass das doch irgendwie auch hormonell sein könnte.

WJ kann ich mir auch recht gut vorstellen, dann solltest du aber mal einen Hormonstatus machen lassen.

Wer hat dir denn gesagt, dass man da einen breiten Scheitel und Geheimratsecken bekommt?

Ich glaub dir, dass das scheiße sein muss ich hatte das letztes Jahr auch einmal:

Eiseninfusionen bekommen, HA weg, Haare wuchsen wieder.. und dann nach 2 Monaten fing der Spaß wieder an. Das ist echt blöde.

Aber da musste jetzt durch, lass dich nicht stressen!! Die wachsen wieder, wenn du die Ursache gefunden und behoben hast. Die paar Tabletten, die du schon nimmst, nimm ruhig weiterhin, das

schadet nicht. Aber begib dich mal auf Ursachenforschung, wenn du das Geld hast, geh selbst ins Labor und machs auf IGEL Leistung, dann haste gleich nen Überblick. Ärzte mosern da gerne rum (vor allem meine )

Liebe Grüße!

---

---

Subject: Aw: schon wieder Haarausfall...

Posted by [bionda](#) on Wed, 19 Aug 2015 18:55:29 GMT

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

---

Hallo lista,

ich freue mich, dass dein Kreisrunder Haarausfall mittlerweile behoben ist. Ich kann mich noch gut erinnern, wie besorgt du damals (verständlicherweise) warst. Ich weiß auch noch, dass die AA damals bei dir mit einem diffusen Haarausfall einherging.

Dass du nun wieder Probleme mit Haarausfall hast, tut mir sehr leid. Ich tippe ganz stark darauf, dass die Ursache für deinen diffusen HA diesmal deine Gewichtsabnahme ist. Lies dir doch mal diesen Beitrag hier durch: [http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/4113/44295/#msg\\_44295](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/4113/44295/#msg_44295)

Da schreibt eine Betroffene ebenfalls, dass sie nach einer Gewichtsreduktion HA bekommen hat und einige, die ihr geantwortet haben, schreiben auch, dass ihr HA nach einer Diät/Gewichtsabnahme anfang.

LG

Bionda

---

---

Subject: Aw: schon wieder Haarausfall...

Posted by [lista](#) on Sat, 22 Aug 2015 19:44:06 GMT

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

---

Erstmal lieben Dank für eure Antworten.

Leider konnte ich mich nicht früher melden, doch nun habe ich etwas mehr Zeit, um hier zu schreiben.

@ Pfannkuchen

Aktuell habe ich keinen kreisrunden Haarausfall. Diesen hatte ich vergangenes Jahr.

Im Juni 2014 habe ich nach einer ziemlich seelisch belastenden Zeit in der ich mir wegen einer bestimmten Situation große Sorgen gemacht habe, plötzlich gemerkt, dass meine Haare seitlich über den Ohren recht dünn mit Haaren bewachsen waren. Kreisrunde Stellen waren es zu diesem Zeitpunkt nicht. Eher flächig und eher sehr dünn.

Allerdings wurden diese Stellen innerhalb kürzester Zeit deutlich größer, zogen sich bis hinters Ohr und hoch bis zu den Schläfen und waren dann auch bald völlig kahl.

Gleichzeitig habe ich dann auch noch andere Stellen entdeckt, die dann auch wirklich kreisrund waren.

Zum Glück konnte ich mit meinen Decken alles schön verstecken, hatte aber große Angst, dass es sich noch mehr ausbreiten würden.

Im September/Oktober sind dann aber die ersten dünnen Haare wieder gewachsen.

Hatte damals deswegen schon geschrieben und auch Fotos gezeigt.

@Bionda

Du erinnerst dich noch an mich??? Wow....irgendwie freut mich das jetzt total!!!!

Danke für den Link. Den werde ich mir dieses Wochenende mal genau anschauen. Hatte die letzten Tage absolut keine Zeit.

Dann wollte ich euch aber noch erzählen, dass ich gestern beim Frisör war. Hatte wieder einen Termin zum Haare schneiden und habe dann mal meine Frisöse gucken lassen.

Also die gute Nachricht...auch sie hat keine kreisrunden Stellen gefunden. Das war ja so meine größte Sorge gewesen.

Mein Haar an sich ist kräftig und dicht gewachsen. Auch sie konnte viel Neuzuwachs sehen.

Allerdings konnte meine Frisöse bestätigen, dass zumindest beim Waschen etwas mehr Haare im Sieb lagen als üblich. Auch beim Kämmen danach war es etwas mehr als sonst. Aber jetzt nicht so besorgniserregend wie damals vor einem Jahr.

Beim Föhnen sind dann nicht mehr so viele Haare ausgegangen.

Was sie aber festgestellt hat, war, dass wohl meine Kopfhaut nicht so gut aussah. Ich hatte viele vereinzelte Stellen, die sehr schuppig waren und auch so was ähnliches wie Milchschorf bei Babys zu sehen war. Unter diesen „Borken“ bzw. Ablagerungen war die Kopfhaut gerötet.

Mit einem guten Schuppenschampoo wurden dann erstmal die Haare gewaschen, dann bekam ich nochmal eine Kurpackung speziell für empfindliche Kopfhaut und Schuppen.

Wir haben dann mal genau verglichen wie sie meine Haare gewaschen hat und wie ich das zu Hause mache. Dabei haben wir festgestellt, dass ich vor lauter Sorge, dass mir noch mehr Haare ausgehen, viel zu vorsichtig bin.

Ich habe die letzten Monate immer nur die Haare an sich gewaschen, nicht meine Kopfhaut. Also genau anders herum, wie man es eigentlich tun sollte. Beim Auswaschen habe ich nur Wasser drüberlaufen lassen, nicht mit den Fingern die Kopfhaut massiert. Danach kam ein Handtuch drum, 5 Minuten später ohne zu rubbeln wieder runter.

Beim Kämmen und Bürsten bin ich nie mit den Borsten der Bürste über die Kopfhaut.

Das alles hat wohl dazu geführt, dass sich Shampooreste, Schaumfestiger, Haarspray, etc. nie richtig gelöst haben und praktisch die Kopfhaut "verklebt" haben und normale Hautschüppchen sich nie wirklich lösen konnten. Daher die "Borken" bzw. Ablagerungen.

Meine Kopfhaut wurde all die letzten Monate nicht massiert, was dann dazu führte dass sie nicht richtig durchblutet wurde und Nährstoffe nicht an die Haarwurzeln gelangt sind. So die Vermutung meiner Frisöse. Meine Kopfhaut konnte gar nicht richtig atmen.

Ich habe in den letzten Monaten also alles falsch gemacht. Ich dachte ich tue mir was Gutes, in dem ich sehr vorsichtig mit meinen Haaren und meiner Kopfhaut umgehe, dabei habe ich alles nur noch verschlimmert.

Durch das Shampoo und die Kurpackung wurden jetzt erstmal wieder die ganzen Ablagerungen und Schuppen entfernt. Eine Kopfmassage bekam ich auch gleich noch. Dann bin ich umgehend in einen Drogeriemarkt und habe mir eine gute Haarbürste gekauft mit unterschiedlich hohen

Borsten und extra eine, um die Kopfhaut beim Kämmen zu massieren.

Tja was soll ich sagen...

Gestern Abend lagen kaum Haare im Waschbecken. Heute morgen nicht mehr als 5-8 Haare. Heute Abend habe ich nochmal gekämmt. Auch kaum der Rede wert, was ich da rausgekämmt habe. Zufall? Oder ist meine Frisöse dem Grund meines Haarausfalls tatsächlich auf die Spur gekommen?

Auch wenn ich jetzt durch meine Haare streiche habe ich kein einziges Haar in der Hand!!!

Habe auch ein paar Proben das Pflegeschuppenschampoos mitbekommen, um es die nächsten Tage zu testen.

Wie denkt ihr über die ganze Sache? Hört sich das plausibel an? Auch wenn meine Frisöse durch die Pflege, die Kopfhautmassage, etc. erstmal alle losen Haare herausgeholt hat, würde es doch bei einem "richtigen" Haarausfall mit Sicherheit doch heute schon wieder rieseln, oder?

Liebe Grüße

Lista

---