

---

Subject: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit

Posted by Val on Mon, 03 Sep 2018 12:41:12 GMT

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

---

Hallo zusammen,

nach langem still mitlesen, dann mal auf ein paar Beiträge antworten möchte ich nun hier auch mal meine Probleme und Erfahrungen festhalten.

Wie die Überschrift schon sagt hab ich "Haarausfall" (ca. 200 - 250 Haare am Tag), gleichzeitig aber auch Neuwuchs so dass ich nicht viel "lichter"

werde auf dem Kopf, in den Längen aber deutlich Haare fehlen.

Das ganze geht sei Februar und hat seine Intensität gesteigert bis Juni - seit da bin ich bei den o.g. Werten. Vor Februar hatte ich ca. 6 Monate keinen HA.

Davor hatte ich 5 Monate HA mit aber nur ca. 150 - 180 Haaren am Tag Verlust. Davor war wieder Pause ... usw. kommt also bei mir in Schüben die jedes

Jahr so zw. Feb und April beginnen und dann bis September oder länger anhalten (keine Ahnung wann der jetzige enden wird oder ob - vielleicht bleibt es

jetzt auch so), und die scheinbar immer schlimmer und länger werden.

Bei Ärzten (weiß nicht wie viele) war ich schon aber nachdem ich nicht "kahl" werde, noch immer Haare habe, immer wieder Aussetzer im HA usw. bekomme ich

nur eine "Abfuhr" nach der andern. Ich muss damit leben, ist halt so, ist das Alter, sind die Gene, ich könne ja mal Biotin nehmen ... bla bla bla. EINMAL wurde

meine Kopfhau immerhin mit Auflichtmikroskop angeschaut - Befund war dass alles sehr gut aussieht, viel Neuwuchs, kaum inaktive Haarwurzeln. Was hilft

das aber wenn die Haare nach wenigen Monaten wieder ausfallen ??? War bei Gyn, Derma, Endo, Internist, Nephrologe, Urologe, Hämatologe ... alles prima!

An NEMs kann ich es inzwischen mit jeder Apotheke aufNEhMen - glaube ich.

Und hier noch die Rahmenbedingungen im Schnelldurchlauf:

Alter: 47

Verhütung: Kupferspirale sei vielen Jahren, Pille hab nur bis ca. Ende 20 genommen

Haare: schon immer dünne Flusen, wenig Haare, feine Haare (ist aber irgendwie besser geworden - außer das "wenig")

Pflege: NK, im Wechsel mit normalen Shampoos weil nur NK die Kopfhaut bei mir nicht so gut säubert

HA: seit ich vor zwei Jahren beschloss einmal im Leben lange Haare zu wollen fing es an - kann man sagen

Besonderheit: an Waschtagen sehr viel schlimmer (bis zu 500 Haare) als an Nichtwaschtagen (früher ca. 30 - aktuell bis 100 Haare)

Ernährung: vegetarisch (seit ca. 20 Jahren) / nicht vegan - ich achte auf viel Eiweiss und gute Fette (Stichwort Omega-3 usw), Kohlenhydrate wg. Sport sowieso

Krank: so gut wie nie, mal nen Schnupfen vielleicht ...

Chronisch: SD-Unterfunktion - stabil eingestellt seit vielen Jahren

Sport: viel - Krafttraining und Laufen - aber immer so dass ich Spaß dran habe

Stress: kaum außer dass mich die fallenden Haare nerven bis sonst wohin (alles voll in der

Whg, T-Shirt, sogar im Kühlschrank kam mir neulich eines entgegen)

Therapie: aktuell beim HP - Erfolg bisher keiner

NEMs: so ziemlich alles :) ich versuch mal ne Liste zu machen da werdet ihr staunen

Ferritin, Zink, B12, Vitamin B Komplex, Vitamin D3, Vitamin K2, OPC, MSM, Schüssler Salz Nr. 11, Omega3, Magnesium, L-Arginin, L-Cystein, Glutamin, Calcium, Selen (kann sein ich hab noch was vergessen ... )

Ja was soll ich sagen? Ich weiß nicht mal ob ich in ein Haarausfall-Forum gehöre. Vom Gefühl her glaub ich dass auch der Heilpraktiker keinen Plan hat was da nicht passen könnte. Die kinesiologischen Tests waren alle ok bis auf mein Zinkpräparat, das hab ich aber seit ein paar Wochen gewechselt.

Selen, MSM und Schüssler Salz sind noch relativ neu in den NEMs, daher kann ich dazu noch nichts sagen sondern nur hoffen ... dauert ja immer in paar Wochen oder eher Monate bis man vielleicht einen Erfolg sieht.

Vor ein paar Wochen hab ich mal starke 10 cm meiner hart erarbeiteten Haarpracht geopfert weil alles total ausgedünnt war. Ich hab auch schon mit dem Gedanken an einen Buzzcut gespielt so nerven mich die ständig fallenden Haare.

Dann sag ich jetzt mal DANKE für's Lesen und werde hier versuchen weiter zu dokumentieren was so passiert (falls was passiert).

@Zudel: ich habs getan :)

---

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Mon, 03 Sep 2018 13:40:13 GMT

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

Hey Val.

Freut mich, dass du dich entschlossen hast, doch einen eigenen Thread zu eröffnen. Der Grund ist natürlich weniger schön.

Ich habe mir alles soweit durchgelesen, kann aber erst morgen ausführlicher antworten können.

Wollte dir nur bescheid geben. :)

Bis dahin  
Viele Grüße  
Zudel

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit

Posted by [Zudel\\_91](#) on Tue, 04 Sep 2018 08:54:01 GMT

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

---

Hey Val.

Also ich habe das Gefühl, dass dir irgend ein Mineral/Vitamin fehlt. Du nimmst zwar schon fleißig die ganzen Präparate, doch da muss man ja auch wieder schauen wann man was nimmt und was sich gegenseitig blockiert.

Und auf Verdacht alles nehmen ist vermutlich auch nicht die beste Herangehensweise. Du bräuchtest wirklich einen Arzt, der dir alle relevanten Werte misst und du mit ihm gemeinsam das auswertest. Oder dass er dir wenigstens die Ergebnisse mitgibt, dass du dich selbst um deine NEMs kümmerst.

Hier im Forum gibt es auch einen Thread, der gut beschreibt, wie man was wann am besten einnimmt. Aber ob ich den wiederfinde ...

Verstehe ich das richtig, dass du also eher diffusen HA hast? Wie oft und wann (am Tag) nimmst du deine NEMs? Mit deinen Hormonen ist auch alles i. O.? Hast du deine Blutwerte mal selbst gesehen oder mitbekommen?

Viele Grüße

Zudel

---

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit

Posted by [Val](#) on Tue, 04 Sep 2018 12:47:51 GMT

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

---

Hallo Zudel

und vielen lieben Dank für deine Antwort.

Ich bin mit meinem Heilpraktiker die ganze Liste durchgegangen. Als nächstes werden wird nochmal denke ich im Blut (auch Vollblut) nachsehen.

Hormone wurden mehrfach gemessen - habe auch die Ergebnisse. Alles ok. Ich lass mir grundsätzlich die Werte geben! Alles andere ist ja nur reine Spekulation.

Ansonsten ist es bei Ärzten nicht so einfach seine Blutwerte nach Wunsch zu bekommen - nichtmal wenn man selber zahlen möchte. Geht eigentlich nur bei meiner Endokrinologin. Da mach ich demnächst nen Termin aus für 2019 - Wartezeit ca. 9 - 10 Monate wenn man nicht jeden Tag von 8 - 17 h Zeit hat um Termine wahrzunehmen.

Vitamin D wurde vor vielen Jahren als Mangel diagnostiziert. Seither nehm ich das. Ferritin hab ich mir selber als Mangel diagnostiziert Anfang 2017.

Seither ist der Wert gestiegen und auch oben geblieben (letzter war 89). Vitamin K2 und Calcium sowie Magnesium sind dazu ergänzend, usw.

Was das Einnehmen angeht - ja manche NEMs sind fix gesetzt andere nehm ich einfach unter Tag. So wie ich das auch mit dem HP besprochen habe. Ich habe selber auch den Gedanken dass irgendwas in der Versorgung nicht passt und hoffe mit Hilfe des HP dahinterzu kommen da - wie gesagt - mit Ärzten hier kein Erfolg zu erzielen ist.

Ja mein HA ist diffus also es fällt von überall was - keine Geheimratsecken oder breiter Scheitel oder deutlich lichtere Stellen - alles gleichmäßig (ok vielleicht etwas minimal mehr jetzt so nach und nach - aber wärs ein Wunder?).

---

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Wed, 05 Sep 2018 05:20:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Val.

Wie ist das denn bei deinem Heilpraktiker? Musst du jede "Sitzung" und Behandlung selbst bezahlen?

Kannst auf jeden Fall froh sein, dass der sich so um dich kümmert. Es hilft auf schon, wenn man ernst genommen wird und nach einer Lösung gesucht wird.

Die Wartezeiten beim Endo sind ja meistens so unglaublich lang. Echt Wahnsinn. Da hoffe ich für dich, dass da etwas rauskommt.

Vielleicht hat ja noch wer anderes hier eine Idee. Aber ohne Blutwerte und so ist das eben schlecht einzuschätzen. Hast du die Blutwerte eigentlich gar nicht erst gemessen bekommen oder meinst du nicht ausgehändigt? Die Ergebnisse müssen sie dir ja geben. Sind schließlich deine Werte die dir zustehen. Kann bloß sein, dass du 20 Cent oder so zahlen musst fürs Drucken.

Viele Grüße  
Zudel

---

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit  
Posted by [Val](#) on Wed, 05 Sep 2018 07:39:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Zudel,

hab mich glaub etwas wirr ausgedrückt. Also WENN ich Blutwerte hab machen lassen hab ich die immer angefordert für meinen Ordner zuhause. Da ich aber nur alle zwei Jahre bei meiner Endo bin und dieses Jahr die SD-Werte bei einem anderen (auch auf SD spezialisierten) Doc hab prüfen lassen war es so dass der sagte dass ich dies und jenes nicht

testen muss weil ich da keinen Mangel habe PUNKT. "Das machen wir nicht".

Beim HP muss ich alles selber zahlen bzw. meine Kasse gibt mir 4 x im Jahr Zuschuss unter bestimmten Bedingungen.

Hab ich aber noch nicht getestet. Geht erst wenn ich die vier Sitzungen habe. Dann weiß ich mehr.

Gestern war wieder ein ganz schlimmer HA-Tag. Hat mich dann auch voll runtergezogen. Ich tippe auf gut über 400 Haare.

Und ich hatte irgendwie zur Zeit grade Hoffnung gehabt dass es etwas besser wird. Manchmal sieht man einfach Gespenster.

Mein Mann sagt auch ich wäre in letzter Zeit sehr in mich gekehrt deswegen. Aber nach 7 Monaten HA ... ich glaube alle hier

wissen was ich meine ... man kann es einfach nicht immer verdrängen.

---

---

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit  
Posted by [Val](#) on Mon, 08 Oct 2018 14:05:48 GMT

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

---

update:

am 28.09.18 hab ich mich von meinen gut über schulterlangen Haaren getrennt  
Seitenpartie und halber Hinterkopf sind auf 20 mm ausrasiert, Oberkopf / Deckhaar ist noch ca.  
bis zu den Ohren

Was soll ich sagen... ich bin soooo happy mit den kurzen Haaren, HA hab ich sicher noch aber ich bekomme das nun

nicht mehr mit. Ich entspanne grade IM Kopf total. Waschen ist ein klacks, nicht mehr an Haarschmuck denken damit

man die Haare immer weggesteckt (versteckt) bekommt, anlehen z.B. im Auto geht wieder weil keine Haarklammer

im Weg ist, beim Sport nicht immer Haare auf (liegende Position für Übung) und wieder zu und wieder auf etc, Umziehen

einfach Shirt über Kopf ziehen ohne auf Haarklammern zu achten (selbes bei Mützen) ... keine langen Haare mehr

überall rumliegen, kein volles Abflusssieb, Waschen am Waschbecken, duschen ohne Haare hochbinden uvm.

Glaube wenn mir jetzt jemand versichern würde dass der HA weg ist und bleibt - im Moment möchte ich sie gar nicht mehr lang haben!

---

---

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit  
Posted by [Val](#) on Wed, 31 Oct 2018 06:48:09 GMT

---

Update:

gestern aus Spaß mal wieder das olle Sieb in den Ablauf getan: was soll ich sagen ... es war voll obwohl der halbe Kopf ja schon auf 2 cm rasiert ist und davon sicher viele durch's Sieb flutschen na ja - warum sollte der HA auch aufhören nur weil ich kurze Haare habe bin trotzdem noch sehr glücklich mit dem Schnitt / Schritt

HP Behandlung werde ich jetzt auch erstmal nicht mehr fortführen. Ich hab einfach sooo die Schnautze voll von allem. Ich genieße es, den HA im Alltag nicht mehr mitzubekommen und ignoriere das Thema zu 95% (Ausnahme sh. gestern).

Vielleicht fang ich nächstes Jahr wieder mit dem Kampf an aber für den Moment lass ich es jetzt mal einfach so sein. Neuwuchs ist immer noch da - bleibt halt nicht lange bei mir. Klar sagte der HP dass es so wäre als würde ich die rote Ampel ignorieren indem ich einfach die Lampe rausschraube anstatt zu schauen warum die Ampel rot ist! Ja, klar hat er recht aber irgendwann kann man einfach nicht mehr.

Kennt ihr sicher auch ...

LG  
Val

---

---

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit  
Posted by [Zudel\\_91](#) on Sun, 04 Nov 2018 11:37:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Val.

Ich finde den Schritt deine Haare so sehr zu kürzen sehr mutig. Du hast meinen vollsten Respekt. Und es freut mich für dich, dass dich der HA soweit nicht mehr arg belastet. Die Psyche kann sich erstmal etwas erholen.

Du machst es auf jeden Fall richtig. Lege die Sorgen beiseite und kümmere dich wieder drum, wenn du Kraft gesammelt hast.

Wie hat denn dein Umfeld auf die kurzen Haare reagiert?

Sei lieb begrüßt  
Zudel

---

---

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit

Posted by [Val](#) on Tue, 06 Nov 2018 10:42:14 GMT

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

---

Liebe Zudel,

ich habe zu 100% nur Komplimente bekommen und wirklich ehrliche.  
Aber das allerbeste ist immer noch dass es mir selber so gut gefällt bzgl. Optik  
(handling natürlich auch) dass ich gerade keine längeren Haare mehr möchte.

Leider fallen sie halt immer noch aus ... aber ich schau so gut es geht nicht hin.  
Ich hoffe nur sehr dass der Nachwuchs nicht irgendwann ausbleibt sonst geht  
auch die Kurzhaarfrisur schnell nimmer / hab gestern so das Gefühl gehabt oder  
geglaubt zu sehen dass es oben (Scheitel und rund rum) schon deutlich lichter  
wird - mal abwarten. Man sieht ja manchmal auch Gespenster. Sollte wirklich  
auch so wie du Fotos machen von "da oben".

---

Subject: Aw: von Haarausfall oder schnellem Haarwechsel ? und Ratlosigkeit

Posted by [Zudel\\_91](#) on Tue, 06 Nov 2018 10:55:22 GMT

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

---

Hey Val.

Freut mich, dass du für deine neue Frisur nur positives Feedback bekommen hast. Wirklich toll.

Ja, die Bilder direkt von oben sind echt fies. Die ungeschönte Wahrheit. Aber man will da den  
ist-Zustand sehen und darum hab ich mich auch damals schon gezwungen Bilder vom  
„schlimmsten“ Zustand zu machen.

Wäre nicht verkehrt, wenn du auch welche machst. Wenn du Erfolge siehst, ärgerst du dich  
später nur weil es keine Vorher-Bilder gibt.

Viele Grüße

---