

---

Subject: Erneuter plötzlicher Haarausfall, Panik, Hormone und OP

Posted by [MarieSchlotte123](#) on Sun, 25 Jun 2023 21:35:29 GMT

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

---

Hallo an alle! Ich bin neu hier und würde mich sehr freuen, eine Einschätzung von euch zu erhalten und vllt. ein paar Tipps, was ich noch machen kann :)

Zu meiner Geschichte: Ich hatte tatsächlich bis letzten Herbst noch nie mit Haarausfall zu tun. Habe zwar feine, aber sehr viele Haare gehabt, die auch lang gewachsen sind (bis Mitte Rücken mindestens). Ich hab von je her einen Witwenspitz bzw. einen spitzen Haaransatz, kann da aber auch nicht erkennen, dass der sich in den letzten Jahren irgendwie geändert hätte. Laut meiner Mama waren meine Haare sogar voller als als Teenager (hab auch sehr auf ihre Gesundheit geachtet, keine Hitze, Regelmäßiges Schneiden usw.), da mir mit 18 mal alle Haare totblondiert wurden und es mehrere Jahre gedauert hat, bis die von buzzcut wieder lang waren.

So, ich war also sehr glücklich und zufrieden mit meinen Haaren. Und dann hatte ich letzten Juni Corona mit sehr sehr hohem Fieber, war auch trotz 3 mal Impfung 14 Tage positiv, hatte über Wochen keinen Geruchs- und Geschmackssinn usw. Ich hatte dann bis Juli Unistress und dann eine Trennung, die Beziehung war absolut toxisch seitdem hab ich auch mit Stalking durch meinen Ex-Freund zu tun. Im August musste dann innerhalb von 3 Tagen der Umzug geschafft werden. Eine Bekannte hat mich dann in dem Zeitraum darauf angesprochen, dass meine Schilddrüse komisch aussehen würde (sie ist Ärztin) und ob bei mir eine Schilddrüsenerkrankung bekannt wäre. Ich hatte keinerlei bewusste Probleme, hab dann aber mal auf meine Haare geachtet und mir ist tatsächlich vermehrter Haarausfall aufgefallen. Bin dann also im August noch zum Ultraschall und Blutabnehmen, da war es aber laut Arzt "nur" eine akute Schilddrüsenentzündung (hatte ich schonmal 2012 nach einer OP). Anfang September habe ich dann von jetzt auf gleich sehr starken Haarausfall bekommen, der war komplett diffus und hat mich ca. 1/3 meiner Haare gekostet. War laut Ärzten auf Corona zurückzuführen und hat auch parademäßig nach 100 Tagen wieder aufgehört. Die Haare sind dann auch bis März alle wieder nachgewachsen, sah sehr wild aus, waren teilweise ganze Strähnen, die da wiedergekommen sind :d Die sind mittlerweile alle so 8 cm lang, wenn ich mir Strähnen hochhebe sieht man das auch sehr deutlich, dass sie unten sehr ausgedünnt sind und dann oben ganz voll werden. Dann habe ich Ende September eine androgen wirkende Pille bekommen, die ich im Langzeitzyklus bis Mitte Januar genommen habe, da ich den Verdacht auf Endometriose hatte und wir so probieren wollte, ob ich um eine OP drumrum komme. Ich hatte durch die Pille dann aber durchgängig Blutungen und Schmerzen und meine restlichen Symptome sind auch eher schlimmer als besser geworden. Deshalb dann im Januar abgesetzt und am 10. Februar die Endometriose-OP. Dort wurde dann die Endometriose auch bestätigt, plus Adenomyose und gestauter Niere, neben diversen Stellen war auch ein Eierstock betroffen, der konnte aber wiederhergestellt werden. Nach der OP habe ich auch Heparin bekommen. Ende Februar habe ich dann erst Akne und sehr fettige Haut bekommen (hatte vorher noch nie Akne, auch nicht in der Pubertät). Im März wurde dann die Kopfhaut fettig und ich habe Panikattacken und depressive Verstimmungen entwickelt. Da hatte ich Gedanken, die mir jetzt noch Angst machen. Und nur geheult. Das war wirklich wild. Da habe ich dann angefangen, meinen Körper zu unterstützen, Sport zu machen, Entspannungsübungen usw. und diverse Tees und Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, um meinen Hormonhaushalt zu unterstützen. Die Akne und die Stimmung wurden immer besser und jetzt ist alles wieder komplett normal. Mein Zyklus war nach Absetzen der Pille sofort super regelmäßig, die

Endometrioseschmerzen sind leider geblieben, aber die meisten anderen Symptome wurden besser.

Mitte April hatte ich dann das Gefühl, dass ich wieder mehr Haare verliere, unter der Pille war es wirklich sehr sehr wenig, auch weniger als früher (also vor Corona). Ich war dann erstmal nicht sicher, ob es wirklich Haarausfall ist, da ich ehrlich gesagt jegliche Relation dazu verloren hatte und glaube ich vom Haarausfall durch Corona auch echt traumatisiert war. Mitte Mai war es dann auf einmal wieder deutlich mehr Haarausfall als vorher, das war der Moment als mir klar war: es geht wieder los. Bin dann sofort zum Hautarzt. Er hat gefragt, ob hormonell alles in Ordnung sei, hat sich die Kopfhaut angeguckt, Effluvium notiert und eine seborrhoische Komponente entdeckt (keine riesigen Schuppen, aber juckende Kopfhaut und so ganz kleine, gelbe Schüppchen). Dagegen habe ich ein Shampoo und eine Creme bekommen, da auch eine Augenbraue innen betroffen war, da waren auch die Haare weg. Wimpern sind auch vermehrt ausgefallen. Sowohl Augenbrauen als auch Wimpern wachsen aber wieder nach. Ich war dann nochmal beim Hausarzt, weil ich auch unter Hitzewallungen nachts und diversen anderen wie starke Müdigkeit etc. gelitten habe. Dabei kam dann ein Ferritin von 50 raus, und das, obwohl ich zuvor schon 6 Wochen Eisen supplementiert habe. Seit ich Eisen in höherer Dosierung nehme, sind eigentlich alle Symptome weg, meine Fingernägel wachsen wie blöd und sind richtig fest geworden, meine rissigen Mundwinkel und meine Augenringe sind weg usw. Der Haarausfall ist aber leider seit bald 6 Wochen konstant da, der Peak scheint aber erreicht zu sein (es wird zumindest nicht mehr stärker). Mir fallen überall Haare aus, es waren auch Körperhaare betroffen (was mich jetzt weniger gestört hat). Ich habe noch keine lichten Stellen, konnte aber schon beobachten, dass mir die Haare z.B. vorne am Ansatz und an den Seiten ausgefallen sind. Da ich einen Bob trage, kann ich aber sehr gut sehen, dass alle Längen dabei sind und beim Kämmen kommen sie auch überall raus. Offen tragen geht nicht mehr, da man mir in den "Längen" schon durch die Haare gucken kann seitlich, hab eigentlich immer ne Klammer drin, das kaschiert am besten. Der Hautarzt meinte, dass ich nach 8 Wochen nochmal wiederkommen soll, wenn es nicht besser wird, dann müssen wir weiter schauen. Das sind bis dahin jetzt noch 4 Wochen. Ich zähle die Haare, die ausfallen auch. Das sind an Waschtagen um die 130 und an den Tagen dazwischen 50-60. Ich weiß, dass das laut Ärzten noch nicht kritisch ist, da ich aber vorher deutlich weniger Haare verloren habe, ist ja offensichtlich was nicht in Ordnung. Ich benutze morgens Rosmarinwasser und habe mir auf Verdacht mal Ell Cranell geholt, das benutzte ich abends. Schuppen, jucken, brennen usw. habe ich nicht mehr. Das war im Herbst übrigens genauso. Als es richtig doll war mit dem Haarausfall hatte ich auch diese Symptome.

Nun konnte mir bis jetzt niemand sagen, woran der Haarausfall liegt und was es für eine Form ist. Im Herbst war es wohl eindeutig telogenes Effluvium. Da waren es in den Höchstphasen auch locker mal 300 Haare in zwei Tagen. Mich macht diese Ungewissheit total fertig und ich habe Angst, dass es vllt. doch anlagebedingt sein könnte. Meine Mutter, mein Vater und auch meine Großeltern mütterlicherseits hatten nie mit Haarausfall zu tun, mein Vater hat mit Anfang 50 sogar noch dicke, lange Haare. Auch mein Onkel hat volles Haar. Ich hab aber trotzdem totale Panik. Hab schon richtige Zwangsgedanken entwickelt und kann kaum an was andere denken, hab auch schon nach Haarteilen und Perücken für den Notfall geschaut. Ich hab zwar das Gefühl, dass Haare nachwachsen (hab teilweise richtig abstehende Haare am Ansatz in so 1 cm Länge, die wirken auch nicht feiner als vorher), aber das bringt mir ja auch nichts, wenn sie überall sonst ausfallen.

Da ich im März meine Haare getönt habe, kann ich gut erkennen, dass die ausfallenden Haare meist keinen Ansatz haben, obwohl der Ansatz auf meinem Kopf schon 4 cm lang ist, sie wachsen also an sich ordentlich schnell. Spricht das dafür, dass die jetzt ausfallenden Haare im

März schon in der Ruhephase waren?

Meint ihr, dass das Absetzen der Pille, die OP, das Heparin oder der niedrige Ferritinwert den Haarausfall ausgelöst haben könnten oder denkt ihr, dass es erblich ist? Und habt ihr noch Tipps, was ich machen kann?

Ach ja, ich nehme schon so Haarvitamine, hab meinen Darm und meine Leber unterstützt, nehme Eisen, Gerstengras und Kurkuma, Omega 3 und eben Ell Cranell und das Rosmarinwasser.

Habe noch ein bisschen Hoffnung, dass es wie letztes Mal nach 7 Wochen besser wird, aber wenn das so weitergeht weiß ich nicht mehr, wie ich das noch kaschieren soll. Ich bin übrigens 28, also die Wechseljahre sollten es doch hoffentlich nicht sein.

Über eine Antwort wäre ich sehr sehr dankbar! Vielleicht hat hier ja jemand ähnliche Erfahrungen gemacht und ein Austausch würde mir auch sehr helfen, da ich z.B. mit meiner Mutter nicht darüber reden kann, weil es sie nervt, sie es eitel findet und meint, dass es ja "nur" Haare sind und es noch nicht "schlimm" genug für eine Perücke sei.

---