

---

Subject: Trichodynie im Ausland Hilfe!!!

Posted by [Sonjap](#) on Mon, 06 Apr 2015 06:58:42 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich brauche dringend euren Rat!!!

Kurz zu meiner Situation:

Ich bin 29 Jahre alt und seit 6 Monaten am Reisen, schon vor meiner Abreise hat es angefangen, dass mir vermehrt Haare ausgegangen sind. Aber nicht so dramatisch, dass ich das Gefühl hatte damit zum Arzt zu müssen. Seit 3 Wochen bin ich jetzt in Australien, wo ich plane eine ganzes Jahr zu bleiben.

Und jetzt das

Seit ca. 2 Wochen habe ich starke Kopfhautschmerzen-ein Brennen und Drücken(ich habe bereits im Forum gelesen das dies als Trichodynie bezeichnet wird) und damit einhergehend ist der Haarausfall auch viel schlimmer geworden. Im Moment ca. 200-250 Haare täglich und beim waschen noch mehr.

Und ich habe schon so dünnes Haar!

Dazu kommt das ich das Gefühl habe, dass die Wurzel mit ausfällt?! Kann das sein? Das ist mir vorher nie aufgefallen.

Ich habe gelesen, dass Trichodynie meistens psychisch oder stressbedingt ist. Was bei mir aber nicht sein kann, da es mir wunderbar geht. Ich habe keine Verpflichtungen und genieße das Leben in vollen Zügen. Bis vor ein paar Wochen zumindest!

Woran kann es sonst liegen?

Ich ernähre mich gesund, mache Sport und habe ansonsten auch nichts an meinen Gewohnheiten geändert.

Im Moment macht mich der Umstand so fertig, dass ich teilweise schon richtig depressiv bin, obwohl ich ansonsten ein fröhlicher und positiver Mensch bin.

Mein größtes Problem aber ist, dass ich hier nicht so einfach zum Arzt gehen kann wie in Deutschland. Ich muss immer in Vorlässe gehen und dann kommt auch noch das Sprachproblem hinzu! Ich wohne in Darwin im Northern Territory und im Umkreis von 800km gibt es keinen Dermatologen(selbst nicht im Krankenhaus) wie ich erfahren habe.

Was mach ich denn jetzt? Hat jemand Tips für mich was ich alleine probieren kann? oder was ist eurer Meinung nach das Beste in so einem Fall? Von alleine wird es ja wohl nicht besser werden oder?

Habe vor Verzweiflung schon darüber nachgedacht, alles abzubrechen und nach Deutschland zurückzufliegen! Kann im Moment meine Zeit hier gar nicht genießen, weil ich dauernd durch den schmerz an den Haarausfall erinnert werde.

Vor ungefähr 10 Jahren hatte ich schon einmal so starken Haarausfall, aber soweit ich mich erinnere ohne Schmerzen.

Damals wurde dann nach langem hinundher ein Zinkmangel festgestellt. Die Einnahme von Zinktabletten hat mir damals geholfen.

Nehme jetzt seit 4 Wochen schon Zink und bis jetzt hat es noch nichts geholfen. Wie bereits geschildert ist es noch viel Schimmer geworden.

Was soll ich jetzt tun? Hat jemand Tipps für mich? Oder war schon in einer ähnlichen Situation?

Vielen Dank euch schonmal!