

---

Subject: Diffuser Haarausfall hört nicht auf

Posted by [haarausfall123](#) on Thu, 09 Dec 2021 15:16:12 GMT

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

---

Hallo,

ich bin neu hier im Forum und habe mich extra wegen meines Problem es angemeldet. Falls ich also irgendwie was mit Forum/Titel etc falsch gemacht habe, tuts mir leid.

Zu meinem Problem: Ich (weiblich, 21 Jahre) habe seit nun circa 3 Monaten Haarausfall. Zuvor hatte ich sehr sehr dickes, schönes und gesundes Haar. Leider war ich aber mit meiner Figur sehr unzufrieden, weil ich leicht übergewichtig war und dann obendrauf noch eine unschöne Trennung durchgemacht habe. Also wollte ich auf eigene Faust abnehmen, was auch sehr gut klappte. So habe ich auf 1 Jahr bis Sommer 2021 25 Kilo abgenommen. Zuerst war das ganze super, dann bin ich die letzten paar Monate (Juni bis September 2021) in eine Essstörung und Sportsucht reingerutscht und hab innerhalb von den paar Monaten circa 10 der insgesamt 25 Kilo abgenommen. Hab dann allerdings recht schnell gerafft, was ich da mache. Seit Mitte September esse ich wieder normal bis viel, hab wieder ein paar Kilo zugenommen, hab jetzt ein gesundes Gewicht und lege eine Sportpause ein.

Leider fallen jetzt seit Oktober meine Haare sehr stark aus. In der Dusche, nach dem waschen, beim kämmen, beim schlafen und auch sonst immer und überall. Ich rede hier wirklich von einem hohen täglichen Haarverlust. Ich brauch mir nur durch die Haare zu streichen und hab immer einige in der Hand. Noch schlimmer ist es beim Waschen, da kommen ganze Büschel raus.

Jedenfalls war ich dann zuerst bei meiner Hausärztin und dann bei einer Dermatologin. Aber es passt eigentlich alles. Die ganzen Blutwerte, Hormone etc. Die Dermatologin meinte halt ich hab Telogenes Effluvium von der hohen Gewichtsabnahme und das ganze wird in ein paar Monaten weggehen und dann in nochmal ein paar Monaten neuwachsen. Hab dann noch Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und so und ein Spezialshampoo bekommen. Aber ich bin mittlerweile total psychisch fertig, will und kann nicht mehr. Ich bin schließlich noch so jung und meine Haare hab ich immer geliebt. War auch das einzige was ich an meinem Körper toll fand. Meinen Körper habe ich immer gehasst, daher kam ja überhaupt die Essstörung. Mittlerweile sind meine Haare viel dünner, haben jetzt vielleicht noch gerade durchschnittliches Volumen. Ich selber und zum Beispiel auch meine Schwester oder mein Freund sehen aber den Unterschied schon deutlich. Und besonders schlimm ist auch, dass sie ständig ausfallen. Und so viele! Mittlerweile beeinträchtigt das auch meinen Alltag. Ich kann viel weniger Energie für mein Studium aufbringen, meine Haare kann ich eigentlich nur noch in einem lockeren niedrigen Zopf tragen (ansonsten hängen immer welche unten raus, die gerade ausfallen).

Ich bin echt fertig mit allem. Kann mir vielleicht jemand mit vergleichbaren Erfahrungen Tipps geben? Oder wie lange hats bei euch gedauert bis der Haarausfall wegging? Wann sind neue Haare gewachsen?

Danke!

---