
Subject: Diffuser Haarausfall!?

Posted by [damo](#) on Fri, 22 Feb 2008 19:30:08 GMT

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

Hallo Leute,

ich leider nach meinem empfinden derzeit unter verstärktem Haarausfall. Ich habe allgemein recht viel Haare und trage sie auch länger. Derzeit fallen mir aber locker über 100 Haare pro Tag aus. Besonders extrem finde ich es am Hinterkopf. Wenn ich da morgens mit den Händen durchs Haar gehe, dann hab ich locker mal 5-10 Haare in der Hand. Und das lässt sich dann ein par mal wiederholen.

Die Front hat sich leider auch etwas ausgedünnt.

Was mir zusätzlich noch aufgefallen ist, dass ich derzeit anscheinend 2 "Haartypen" habe. Die älteren und schon recht langen sind um einiges dicker als die kürzeren Haare. Diese sind meisst so 4-5 cm lang und extrem fein.

Jetzt versuche ich gerade zu ergründen, was dies für ein Haarausfall sein könnte.

Ich hatte in den Monaten November, Dezember und auch Januar extremen und belastenden Stress. Damit einher gingen Magen Darm Probleme über den gesamten Zeitraum.

Ansonsten ernähre ich mich sehr ausgewogen und gesund..bis auf Kaffee und Zigaretten. Trinke fast ausschließlich Traubensaft. Seit Dezember nehme ich Zinktabletten.

Jetzt stellt sich für mich die Frage, kann dieser Stress für den Haarausfall verantwortlich sein? Wie schnell macht sich sowas bemerkbar? Zusätzlich habe ich gelesen, dass Magen Darm Probleme zu einer verminderten Nährstoffaufnahme führen kann und die Haare so unterversorgt werden.

Durch den Traubensaft sollte von der Eisenversorgung eigentlich alles in ordnung sein.

Seid Ende Dezember nehme ich wie gesagt Zink. Da bin ich jetzt auch etwas verunsichert, da ich gelesen habe Zink blockiert die Aufnahme von anderen Mineralien!? Tut man sich da vielleicht gar nicht so gutes mit?

Kann mir jemand sagen, was diese extrem feiner gewordenen Haare bedeuten bzw. wodurch dies verursacht wird??

Ich bin momentan ratlos ob ich schon zu Fin greifen sollte oder nicht. Was würdet ihr mir empfehlen?

Letzter Bluttest ist zwar schon ein par Jahre her, aber da gabs keine Auffälligkeiten.

Subject: Re: Diffuser Haarausfall!?

Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 22 Feb 2008 19:35:59 GMT

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

Ja exessiver Stress kann Haarausfall verursachen und fördern, aber Ferndiagnosen sind immer schwer zu erstellen. Mach erst mal einen Bluttest. In einigen Fällen, kann das schon Aufschluss bringen. Vielleicht eine Unterversorgung. Wie kommst du darauf, dass du diffusen Haarausfall haben solltest? Fallen überall die Haare aus? Gegen Stress kann ich dir aber Acetyl L-carnitine empfehlen und über Zink in Maßen brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Bei zu viel solltest du allerdings Kupfer hinzunehmen. Aber auch hier auf die Dosierung achten. Wieviel Zink nimmst du denn? Unter 15mg sind wohl völlig unbedenklich.

Subject: Re: Diffuser Haarausfall!?

Posted by [damo](#) on Fri, 22 Feb 2008 19:47:11 GMT

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

Hi,

ja ich habe das jetzt mal als diffus eingordnet, da nicht nur eine bestimmte Region betroffen ist. Vor allem merk ich es ja morgens am Hinterkopf, aber eben auch in der Front.

Danke für den Tip, der Stressauslöser ist aber mittlerweile beseitigt.

Zink nehme ich Zinkamin von Falk, das sind 15 mg.

Subject: Re: Diffuser Haarausfall!?

Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 22 Feb 2008 20:45:58 GMT

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

Ich wollte hier zwar nichts mehr schreiben, aber poste mal deine Blutwerte, wenn du sie hast, dann kann dir bestimmt geholfen werden. Ich melde mich dann per PM bei dir.

Subject: Re: Diffuser Haarausfall!?

Posted by [dertim](#) on Sat, 23 Feb 2008 11:25:16 GMT

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

seine blutwerte zu testen kann natürlich immer sinnvoll sein.

fallen die haare im nacken und an der seite auch so aus? also die regionen, die von AGA normalerweise nicht betroffen sind.

bei mir sind die haare auch sehr diffus ausgefallen, allerdings im AGA-betroffenen bereich. dadurch hab ichs auch am anfang garnicht gemerkt. nach ein paar monaten hats dann angefangen, an den typischen stellen, dem wirbel am hinterkopf und den geheimratsecken, deutlicher auszudünnen.

du solltest auf jeden fall schauen woher dein HA kommt (vielleicht findest du einen guten hautarzt), um dann möglichst bald mit einer geeigneten therapie zu beginnen. ein monat mehr oder

weniger dürfte bei dir zwar kaum einen unterschied machen, aber warten und nichts tun ist bei AGA nicht gut.

wollte am anfang auch nicht glauben, dass es bei mir anlagebedingt ist, weil ich zuvor ein haarschädliches medikament nahm.

edit: zu deinen dünnen/kleinen haaren, dabei dürfte es sich im eine miniaturisierung der haare durch AGA handeln.

von alopezie.de:

Zitat:

Der letztlich durch Androgene ausgelöste Haarausfall ist eine Beschleunigung des Haarzyklus durch Verkürzung der Anagenphase (--> HAARWUCHSZYKLUS) , Haare und Haarfollikel werden bei jedem Haarwechsel dünner bzw. kleiner bis schließlich nur noch kleine Lanugohaare produziert werden. Bei längerer Dauer verschwindet dann auch das Haarfollikel, die Kopfhaut ist dann haarlos (siehe auch im Kapitel Steuerung des Haarwuchses), wo dieser Prozeß auch abgebildet ist).

Subject: Re: Diffuser Haarausfall!?

Posted by [damo](#) on Sun, 24 Feb 2008 15:59:05 GMT

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

ich kann das leider echt schwer auf einzene regionen eingrenzen. am hinterkopf(nacken) fällt es mir besonders auf. das aber auch die stelle wo ich besonders dichtes haar habe.

aber wenn ich z.b. vorne das haar nach hinten mache, erkennt man schon deutlich sehr feine und kürzere haare. also diese miniaturisierung.

das sollte dann wohl eher nicht de ursache von stress sein. dieser ganze vorgang wird ja dann wohl echt vom zeitraum vor dem november angefangen haben.

da bleibt dann wohl nicht viel über ausser die diagnose AGA in anbetracht der miniaturisierung, oder!?

Subject: Re: Diffuser Haarausfall!?

Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 24 Feb 2008 20:52:39 GMT

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

Geh erstmal zum Arzt und mach dich nicht verrückt. Wenn du überall Haarausfall haben solltest, vor allem in Nacken, kann das auch auf eine Magelerscheinung zurückzuführen sein, ohne dir jetzt Hoffnung machen zu wollen. Na ja und wenn du AGA haben solltest, nicht direkt die Flinte ins Korn werfen. Gibt genug Alternativen, die bei dir anschlagen könnten...

Subject: Re: Diffuser Haarausfall!?

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 24 Feb 2008 21:49:35 GMT

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

ob aga oder nicht.. das sollte erstmal zweitrangig sein.. übermäßig starker ausfall im nackenbereich ist beim besten willen nicht normal und du solltest das schleunigst mal checken lassen!
