
Subject: Hilfe, sie fallen aus...

Posted by [AvaGardner](#) on Sun, 20 Oct 2013 20:22:23 GMT

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

Hallo zusammen,

ich hoffe, hier vielleicht ein wenig Hilfe, Tipps, Erklärungen oder ähnliches zu bekommen

Ich stelle mich einfach mal vor:

Ich heiße Britta, bin 30 Jahre alt und habe folgendes Problem:

Seit ca. 4 Wochen habe ich extremen Haarausfall (muss dazu sagen, dass ich mit diesem Thema nie Probleme hatte und mich glücklich schtzen kann, trotz jahrelanger Färberei usw. immer gesunde, dicke und glänzende Haare zu haben....und daher nun relativ am Boden zerstört bin, weil ich meine Haare immer als etwas betrachte, was ich an mir besonders mag).

Der Haarausfall äußert sich wie folgt:

Nachdem ich die Haare shampooiert und ausgespült habe, sehe ich schon die Haare unten aus der Gesamtlänge heraushängen. Nachdem Waschen drücke ich sie mit dem Handtuch aus. Im Handtuch finden sich dann ebenfalls wieder Haare. Das Kämmen (mit einem Kamm) ist mittlerweile eine einzige Qual. Die Haare sind trotz Spülung und Pflegeprodukten (die ich schon jahrelang benutze) unten verknotet, so dass ich kaum durchkomme. Nach dem Trocknen der Haare verhält es sich ähnlich...kaum durchkommen, ausgefallene Haare. Bei dem gesamten Vorgang komme ich auf gute zwei Hände voll ausgefallener Haare...die paar, die tagsüber sowieso ausfallen zähle ich schon gar nicht mehr

Habe mir die ausgefallenen Haare einmal angeschaut...es ist nicht so, dass irgendwo in der Mitte abgebrochen wären, sondern wirklich mit Wurzel. Komischerweise finde ich auf meiner Kopfhaut keine kahlen Stellen und empfinde meine Haare auch nicht wesentlich dünner...NOCH nicht Ich war deswegen bei meiner Hausärztin. Blutuntersuchung ergab, dass alles in Ordnung sei, außer ein Eiweißmangel vorliegt. Dafür wurde mir Trinkgelatine verschrieben. Außerdem führt sie es auf meinen enormen psychischen Stress momentan zurück (Job, privat, Todesfälle, usw.), den ich versuchen sollte zu bewältigen.

Ich allerdings kann nicht wirklich glauben, dass das alles sein soll....ich habe früher auch schon stressige Situationen erlebt und hatte keinen Haarausfall. (Gut...dafür vielleicht andere Symptome (hauptsächlich Hautprobleme), die ich aber nicht so belastend empfand)

Hat jemand von Euch eventuell noch andere Empfehlungen als die Trinkgelatine? Meint ihr, der Stress könnte wirklich die Ursache sein? Macht es Sinn zum Dermatologen zu gehen?

Ich würde mich sehr über Tipps, Hilfe usw. freuen und bedanke mich jetzt schon mal.

Liebe Gre

Britta

PS: Ich weiß nur, dass ich mittlerweile soweit bin und mich kaum noch traue meine Haare großartig zu kämmen bzw. zu waschen

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...

Posted by [ichunddiwelt](#) on Sun, 20 Oct 2013 20:29:28 GMT

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

hallo

es gibt hier ein frauenforum. versuche es besser dort. ich wuerde zum dermatologen gehen, ja, kann ja nicht schaden, vlt. kann der noch mehr sagen. erlaube mir die frage, bist du vegetarierin?
lg

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...

Posted by [AvaGardner](#) on Sun, 20 Oct 2013 20:33:34 GMT

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

Hallo zurück,

lieben Dank für die schnelle Antwort

Nein, bin kein Vegetarier, habe allerdings um langfristig abzunehmen, meine Ernährung vor ca. 8 Monaten mit ärztlicher Hilfe umgestellt (dachte auch erst, dass es daran liegen könnte....Ärztin sagt nein)

Wo finde ich denn das Frauen-Forum? (Wahrscheinlich Tomaten auf den Augen)

Liebe Grüße

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...

Posted by [ichunddiwelt](#) on Sun, 20 Oct 2013 20:36:42 GMT

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

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/>

wie kam der eiweissmangel zu stande? gibt es da gruende?

Subject: Aw: Hilfe, sie fallen aus...

Posted by [AvaGardner](#) on Sun, 20 Oct 2013 20:51:43 GMT

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

Gefunden...danke

Ich denke, der Mangel kommt dadurch zustande, dass ich kaum die wichtigen Lebensmittel esse, weil ich sie schlicht nicht gerne mag. (Kein Fisch, keine Eier, kaum Fleisch, Milchprodukte auch nur alle Jubeljahre mal)

Abnehmtechnisch bin ich damit bisher gut gefahren und es war von den Werten her ja auch alles in Ordnung...
