

---

Subject: Seltsamer HA: Wer kennt das?! BITTE UM HILFE

Posted by [Melina](#) on Fri, 10 Mar 2017 14:25:17 GMT

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

---

Hallo zusammen, ich habe mich eben registriert, weil ich einfach nicht mehr weiter weiss und kein Arzt mir bisher helfen konnte. Ich habe einen seltsamen Haarausfall seit fast einem Jahr: Es fallen viele Haare aus, es wachsen aber auch viele wieder nach, d.h. ich habe kein Problem mit kahlen Stellen oder so, sondern bei mir machen die Haare quasi einen verkürzten Zyklus durch.

Normalerweise sollte ein Haar ja 2-6 Jahre wachsen, bevor es pausiert und dann ausfällt. Bei mir fallen aber auch viele kurze Haare aus, die schätzungsweise erst 6 Monate alt sind.

Ich trage meine Haare schulterlang, was jedoch nicht mehr schön aussieht, da ich oben am Kopf recht viele Deckhaare (und viele "Antennen") habe (durch das permanente Nachwachsen), aber in den Längen ist kaum noch Substanz da. Beim Zopf fällt der Rattenschwanz noch mehr auf...

Da ich sehr an meinen langen Haaren hänge, möchte ich natürlich erstmal versuchen, das HA-Problem in den Griff zu bekommen, bevor ich zur Schere greife.

Daher meine Frage: Kennt das Phänomen jemand?? Woran könnte das liegen??

Noch kurz ein paar Eckdaten zu mir:

Ich bin Mitte 30, habe 2 kleine Kinder, seit 2012 Hashimoto Thyreoiditis (bin aber gut eingestellt, war erst vor 2 Monaten zur endokrinologischen Kontrolle, wo mir auch gesagt wurde, dass meine Problematik momentan nicht von der SD kommen kann. Und ich muss dazu sagen, dass ich selbst in meinen schlimmsten Unterfunktionszeiten nie mit derartigem Haarverlust zu kämpfen hatte.)

Seit Oktober 2016 nehme ich Eisen (100mg/Tag), da mein Ferritin-Wert im Keller war. Dieser steigt aber nach und nach an (und lag Mitte Januar 2017 "schon" bei 55ng/ml (13-150 Norm). Ich nehme seit Oktober auch Priorin, da es mir schon einmal sehr gut geholfen hat, dieses Mal aber leider gar nicht, daher habe ich auch zwischendurch mit den Haaraktiv Tabletten abgewechselt, die mehr auf B-Vitamine, Folsäure und Zink setzen.

Wenn die Haare stärker verwurzelt wären, würde ich sicherlich bald zu meiner alten Fülle zurückkehren können, aber wie soll ich das bloß anstellen?!?

Kennt jemand diese Art von Haarausfall?

Woran könnte das liegen?

Welche Nährstoffe könnte / sollte ich supplementieren?

Welche Blutwerte sollte ich noch testen lassen? (Beim Hausarzt wurde im Oktober nebst Ferritin noch Vit. B12 getestet, was aber auch im grünen Bereich lag.)

Ich wäre für jeden Rat, Tipp und Erfahrungsaustausch sehr, sehr dankbar!

---

---

Subject: Aw: Seltsamer HA: Wer kennt das?! BITTE UM HILFE

Posted by [Eva](#) on Sun, 10 Jun 2018 06:23:33 GMT

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

---

Hallo Melina, ich kenne dein Problem, ich bin 35 Und habe auch mit Haarausfall zu kämpfen, seit 2 Jahren habe ich verstärkten Haarausfall. Es begann akut mit ca.200 Haaren von heute auf Morgen. Die Blutwerte waren bzw.sind alle in Ordnung. Ein Jahr später segelte es sich für 5 Monate ein mit unter 100 Haaren täglich und jetzt ist es wieder ganz schlimm seit ein paar Monaten. Ich habe gefühlt die Hälfte meiner Haare verloren. Lichte Stellen kann man jedoch noch nicht sehen, was mich schon wundert. Ich hab auch eine Schilddrüsenunterfunktion, bin

aber gutveingestellt und habe sie auch schon mehrere Jahre. Daran kann es also auch nicht liegen sagen die Ärzte. Jetzt hab ich nochmal Selen, Homocystein und Blutfettwerte testen lassen, aber auch da alles ok. Der Scheitel lichtet sich auch nicht. Es wachsen sich immer Haare nach, jedoch fallen diese wieder aus wenn Sie 5-10cm cm lang sind.

Nun kommt hinzu, dass meine Tochter seit einem Jahr und 3 Monaten ,mit 8 Jahren auch diffusen Haarausfall bekommen hat. Und auch da findet man keine Ursache. Ich bin echt am verzweifeln und seine oft. War mit ihr im Haarkompetenzzentrum der Charite Berlin, da warte ich seit 6 Wochen auf einen Befund. Aber sie könnten mir auch nicht sagen was meinem Kind fehlt. Trichogramm würde gemacht und nun klammere ich mich daran fest und hoffe und warte... Bei uns in der Familie haben alle tolle Haare und da hat nie jemand ein Problem mit Haaren gehabt.

Ich würde mich freuen wenn du zurück schreibst, denn es hilft Gleichgesinnte zu haben , obwohl ich es niemanden wünsche. Es grüsst dich Eva

---

---

Subject: Aw: Seltsamer HA: Wer kennt das?! BITTE UM HILFE

Posted by [Gasthörer](#) on Sun, 10 Jun 2018 16:07:47 GMT

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

---

Melina schrieb am Fri, 10 March 2017 15:25Hallo zusammen, ich habe mich eben registriert, weil ich einfach nicht mehr weiter weiss und kein Arzt mir bisher helfen konnte. Ich habe einen seltsamen Haarausfall seit fast einem Jahr: Es fallen viele Haare aus, es wachsen aber auch viele wieder nach, d.h. ich habe kein Problem mit kahlen Stellen oder so, sondern bei mir machen die Haare quasi einen verkürzten Zyklus durch. Normalerweise sollte ein Haar ja 2-6 Jahre wachsen, bevor es pausiert und dann ausfällt. Bei mir fallen aber auch viele kurze Haare aus, die schätzungsweise erst 6 Monate alt sind.

Ich trage meine Haare schulterlang, was jedoch nicht mehr schön aussieht, da ich oben am Kopf recht viele Deckhaare (und viele "Antennen") habe (durch das permanente Nachwachsen), aber in den Längen ist kaum noch Substanz da. Beim Zopf fällt der Rattenschwanz noch mehr auf...

Da ich sehr an meinen langen Haaren hänge, möchte ich natürlich erstmal versuchen, das HA-Problem in den Griff zu bekommen, bevor ich zur Schere greife.

Daher meine Frage: Kennt das Phänomen jemand?? Woran könnte das liegen??

Ohne Fotos ist es immer schwer zu beurteilen, aber die Beschreibung klingt ganz normal nach AGA. Natürlich der diffuse Typ der bei Frauen typischer ist. Aber viele Männer haben den gleichen Ausfalltyp (ich zum Beispiel).

Ist normal im Sinne von typisch,

---