
Subject: Neuling am Verzweifeln

Posted by [Nightshade](#) on Fri, 01 Sep 2017 09:53:27 GMT

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

Hallo!

Ich wende mich hier an euch, weil ich einfach nicht mehr weiterweiß.

Ich (w, 20, Vegetarier) leide seit 4-5 Jahren an diffusem Haarausfall, zuerst war es ein schleichender Prozess, jetzt wird es aber immer schlimmer und ich habe nur noch etwa ein Drittel meiner ursprünglichen Haare (wenn man die Zopfdicke von Fotos früher mit jetzt vergleicht), außerdem sieht man besonders im vorderen Bereich die Kopfhaut durchschimmern, was selbst mit Seitenscheitel nicht mehr zu verbergen ist. Ich verliere an Waschtagen auch mal um die 120 Haare, dazwischen zwar weniger, aber es wächst auch nicht mehr die ausgefallene Menge nach.

In meinem Umfeld stoße ich dafür auf wenig Verständnis, ich war bisher bei einem Hautarzt, der eine Haarsprechstunde anbietet (wenn einmal kurz mit Lupe und Licht auf die Haare schauen und dann sagen, dass das alles normal ist überhaupt so genannt werde darf) und bei zwei Allgemeinmedizinerinnen, von denen einer ein Blutbild verweigert hat und der zweite trotz ausdrücklicher Bitte um vollständige Untersuchung, auch der Hormone nur ein kleines Blutbild gemacht hat, bei dem laut dem Doktor alles normal war bis auf absolutem Vitamin D3 Mangel, gegen den ich jetzt auch Tabletten nehme.

Bei weiterer Recherche im Internet bin ich dann auf diverse Berichte gestoßen, laut denen ich entweder viel zu wenig Eisen und B12 Werte und eine Schilddrüsen Unterfunktion habe oder einem gänzlich davon abgeraten wird Tabletten zu nehmen oder irgendwas zu tun, seien diese viel zu hoch dosiert und fügen dem Körper doch nur Schaden zu. Ich bin nun völlig verwirrt, will weder meinem Körper Schaden zufügen, noch weiter mit Haarausfall leben und einfach endlich professionell beurteilt wissen was denn los ist.

Bei einer Suche nach Experten in Bayern lieferten die wenigen Ergebnisse auch wieder nur widersprüchliche Bewertungen für diverse Spezialisten, von einigen in den Himmel gelobt, von anderen als der letzte Dreck bezeichnet, außerdem hat mich bei den meisten irritiert, dass da Blutwerte, Hormonstatus,... überhaupt nicht (laut Webseiten) miteinbezogen werden, sondern nur Haare entnommen werden.

Ich weiß nicht mehr weiter und wem ich noch trauen kann.

Subject: Aw: Neuling am Verzweifeln

Posted by [Grashüpfer](#) on Fri, 01 Sep 2017 14:33:08 GMT

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

Vitamin d3 ist schon mal ein guter Ansatzpunkt. Ich würde mich nicht verrückt machen und erstmal gucken ob es das vllt ist.

Subject: Aw: Neuling am Verzweifeln
Posted by [Nightshade](#) on Fri, 01 Sep 2017 14:36:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann das wirklich so einen großen Unterschied machen?
Ich hab Wochendepot Kapseln verschrieben bekommen mit 5600 i.E., die ich seit 3 Wochen nehme, aber ich spüre absolut keinen Unterschied, es ist sogar schlimmer geworden.

Subject: Aw: Neuling am Verzweifeln
Posted by [Pandemonium](#) on Fri, 01 Sep 2017 15:09:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nightshade schrieb am Fri, 01 September 2017 16:36 Kann das wirklich so einen großen Unterschied machen?
So schlimm scheint es ja nicht zu sein, wenn weder Umfeld noch Ärzte Verständnis haben.

Nightshade schrieb am Fri, 01 September 2017 11:53 In meinem Umfeld stoße ich dafür auf wenig Verständnis, ich war bisher bei einem Hautarzt, der eine Haarsprechstunde anbietet (wenn einmal kurz mit Lupe und Licht auf die Haare schauen und dann sagen, dass das alles normal ist überhaupt so genannt werde darf) und bei zwei Allgemeinmedizinern, von denen einer ein Blutbild verweigert hat und der zweite trotz ausdrücklicher Bitte um vollständige Untersuchung, auch der Hormone nur ein kleines Blutbild gemacht hat, bei dem laut dem Doktor alles normal war bis auf absolutem Vitamin D3 Mangel, gegen den ich jetzt auch Tabletten nehme.

Vielleicht ist die vegetarische Ernährung zu einseitig?

Das Internet dient meistens nur der Verwirrung.

Subject: Aw: Neuling am Verzweifeln
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 01 Sep 2017 15:11:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frag mal im Frauenforum: <https://www.alopezie.de/foren/frauen>

Subject: Aw: Neuling am Verzweifeln
Posted by [Faraday](#) on Fri, 01 Sep 2017 16:42:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nightshade schrieb am Fri, 01 September 2017 16:36 Ich hab Wochendepot Kapseln verschrieben

bekommen mit 5600 i.E., die ich seit 3 Wochen nehme, aber ich spüre absolut keinen Unterschied, es ist sogar schlimmer geworden. Verstehe ich das richtig, dass Du gegen den Vitamin-D-Mangel einmal pro Woche eine Dosis von 5600 I.E. nimmst? Das wäre zur Behebung eines Vitamin-D-Mangels zu wenig.

Vegetarier leiden nicht selten unter einem Mangel an Eisen und Vitamin B12. Mit geeigneten Labortests lassen sich solche Mangelzustände sicher feststellen:

Bei Verdacht auf einen Eisenmangel sollte Ferritin und Zink-Protoporphyrin (ZnPP) bestimmt werden. Zur Erkennung eines Vitamin-B12-Mangels lässt man am besten das Holo-Transcobalamin (Holo-TC) im Labor messen.

Subject: Aw: Neuling am Verzweifeln
Posted by [Nightshade](#) on Fri, 01 Sep 2017 17:13:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, die wurden mir vom Doktor aufgeschrieben.

Bei mir wurde Eisen und B12 gemessen, laut Doktor aber im Normalbereich und ich fürchte weitere Tests zahlt die KK nicht.

Subject: Aw: Neuling am Verzweifeln
Posted by [Faraday](#) on Fri, 01 Sep 2017 19:08:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falls tatsächlich ein Vitamin-D-Mangel besteht, empfehle ich eine Tagesdosis zwischen 2000 und 4000 I.E. Mit dieser Dosierung sollte sich der Mangelzustand etwa innerhalb eines halben Jahres beheben lassen.

Subject: Aw: Neuling am Verzweifeln
Posted by [LordKord](#) on Fri, 01 Sep 2017 20:44:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Iss doch mal 6 Monate Fleisch und schau dann, ob sich dein Haarausfall dann gelegt hat.

Ich verstehe diesen ganzen Vegetarier/Vegankram sowieso nicht.
