

---

Subject: Sind das mögliche Ursachen für Haarausfall?

Posted by [Sommerdrache](#) on Tue, 19 Feb 2019 13:58:49 GMT

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

---

Hällöchen alle zusammen!

Ich habe mich schon ein bisschen durchs Forum gelesen, aber nichts scheint so direkt auf mich zuzutreffen, also versuche ich mal, es hier zu beschreiben.

Ich bin 19 Jahre, weiblich. Seit Ende Oktober/Anfang November habe ich ganz plötzlich gemerkt, dass meine Haare v.a. am Ober- und Hinterkopf und am Stirnansatz lichter werden. Die Seiten sind relativ unbeeinflusst, jedenfalls soweit ich das wahrnehmen kann, aber auf jeden Fall ist das Gesamthaar insgesamt dünner. Einem Außenstehenden würde das wahrscheinlich nicht einmal auffallen, „dass da was fehlt“. Wenn ich aber Bilder von ab ca. Juli/August anschau, kommt es mir so vor, als sei es da schon angefangen, aber es war bei weitem noch nicht so wie jetzt. Meine Haare waren immer relativ dick, auch wenn ich schon lange beim Bürsten ein paar mehr Haare in der Bürste hatte, als Freundinnen, merklich ausgedünnt sind sie also noch nie, sondern für mich waren die Haare in der Bürste schon immer normal. Im Frühjahr 2018 habe ich mein Abitur geschrieben, vor Nervosität habe ich ab ca. ab Februar 2018 immer angefangen, mich nervös am Kopf zu kratzen und auch zur Ablenkung immer Spliss gesucht und die Haare gerne auch mal komplett rausgerissen. Ich weiß, das ist nicht gut, aber machen konnte ich dagegen nichts und das ging auch noch unbewusst immer weiter bis ich halt Ende Oktober/November gemerkt habe, dass meine Haare dünner werden. Ab da habe ich mit dem Haare ausreißen schlagartig aufgehört und auch das am Kopf kratzen habe ich jetzt seit Februar 2019 so gut wie komplett abgelegt. Ich weiß nicht inwieweit das vielleicht mit Haarausfall zusammenhängen könnte, ob ich durch das kratzen vielleicht was zerstört habe, so dass die Haare ausfallen oder ähnliches. Des Weiteren wie es nun mal so ist habe ich nach dem Abitur mit Freunden viel unternommen, dabei ist auch viel und zwar fast so gut wie täglich Alkohol geflossen, bestimmt 2 Monate. Ich weiß, das ist nicht gesund, aber kann der Alkohol auch seine Sachen dazu beigetragen haben? Dazu dann auch noch der Stress des Abiturs? Was mich persönlich wundert ist, dass der Ausfall dann ja relativ plötzlich da war, bzw. ich ihn erst dann bemerkt habe am Ende des Jahres, also paar Monate nach den ganzen Vorfällen. Im November habe ich dann auf gut Glück eine Haar-Intensivkur von Abtei begonnen, so eine Packung mit 30 Tabletten mit Biotin und Zink. Hat nichts gebracht. Vor kurzem habe ich bemerkt, dass am Stirnansatz ein paar Härchen wachsen, aber ich wunder mich, dass am restlichen Kopf nichts passiert, oder ob das nur ein paar „Glückshärchen“ sind, die da wieder nachkommen.

Eine weitere Möglichkeit wäre ja noch, erstmal ein Blutbild machen zu lassen, nur da ist dann wieder die große Angst vor dem Arzt bzw. schlimmen Diagnosen.

Wie gesagt, man sieht es nicht unbedingt auf den ersten Blick, aber ich sehe und spüre es, dass es immer weniger Haare werden, also tut mir leid, wenn ich das etwas zu extrem sehe und es definitiv Leute mit schlimmeren Haarausfall gibt, aber das lässt mir seit November keine Ruhe mehr, es gibt nichts an was ich am Tag mehr denke.

Also nun mal die ganzen Fragen auf einen Blick:

kann es sein, dass der Haarausfall mit dem ganzen Stress und dem ungesunden Lebensstil in der ersten Jahreshälfte bis ca. Ende August zusammenhängen bzw. unter anderem zusammenhängen kann? Wenn ja, wieso äußert sich der Haarausfall dann erst so spät? (Habe mal gelesen, dass Haare nicht direkt ausfallen, sondern erst rund 3 Monate später,

nachdem sie sich „entschieden“ haben auszufallen, ist da was dran?)  
Ist es ratsam, mal ein großes Blutbild anfertigen zu lassen, um mögliche andere Ursachen ausschließen zu können?

Über Antworten, Tipps, o.Ä. wäre ich sehr dankbar.

Liebe Grüße,  
Sommerdrache

---

---

Subject: Aw: Sind das mögliche Ursachen für Haarausfall?

Posted by [xWannes](#) on Tue, 19 Feb 2019 14:04:30 GMT

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

---

Großes Blutbild wird nicht schaden. Nimmst du die Pille oder eine andere Form hormoneller Verhütung?

Vor allem ist aber ein aktuelles Foto + ein weiteres zum Vorher/Nachher-Vergleich sinnvoll.

---

---

Subject: Aw: Sind das mögliche Ursachen für Haarausfall?

Posted by [Sommerdrache](#) on Tue, 19 Feb 2019 14:12:13 GMT

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

---

Nein, weder Pille noch andere Hormone.  
Ich schau mal, ob ich gute Bilder für einen Vergleich finde.

---