
Subject: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [Annoyce choise](#) on Wed, 25 Jul 2007 22:02:34 GMT

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

Hey ihr Lieben,

ich bin noch neu hier und hoffe das mir vielleicht jemand einen Tipp geben kann.

Also, es ist so das ich vor 1,5 Jahren mit dem abnehmen angefangen hab. Erst gesund, dann kam eine schwierige Trennung dazwischen und da habe ich dann von Okrober06-Januar07 so gut wie nichts gegessen, immer nur phasenweise mal ein wenig mehr und auch trinken ging nur schwer.

Da hat es angefangen das mir vermehrt Haare ausgefallen sind und nach der Abnahme wurde es dann immer mehr..

Nun ernähre ich mich relativ normal, esse 1500kcal am Tag um noch weiter aber kontrolliert abzunehmen.

Mein Haarausfall wurde so schlimm das meine Haare extrem dünn geworden sind, sie sind vielleicht noch ein drittel wie früher und ich hatte nie wirklich dicke Haare. Ich mußte sie nun zum zweiten mal abschneiden

Daraufhin habe ich Panik bekommen und bin zum Hautarzt gegangen. Dort wurden auch meine Blutwerte gecheckt aber da ist alles top. Keine Mangelzustände, Hormone und Schilddrüse, alles einwandfrei.

Mir wurde nun gesagt das der HA durch die extreme Abnahme und die damit verbundenen Mangelzustände in der Zeit kommt und ich solle Zink nehmen und abwarten.

Was denkt ihr? Kann ich das so glauben?

Ich habe mich nun auch weiter mit dem Thema auseinander gesetzt und bin verwirrt...

Reicht es wenn ich nun Zink nehme? Oder soll ich noch Kieselerde oder was anderes nehmen? Ich bin der Meinung das meine Haare weniger ausfielen als ich von einer Freundin VitaminB Komplex und Eisenkapseln genommen habe. Soll ich mir die wieder besorgen obwohl kein Mangel besteht laut Bluttest??

Ich bin auch am überlegen ob ich dieses Mittel von Schwarzkopf mal ausprobieren.. es soll dem Haar ja zumindest gewisse Stoffe zuführen die es braucht.

Oder doch mal eine Haaranalyse mit diesem Tricho-Scan machen lassen?

Ich habe einfach angst das ich jetzt warte und sich nichts bessert...

Ig
Steffi

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [kkoo](#) on Thu, 26 Jul 2007 09:02:02 GMT

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

poste mal alle deine blutwerte, incl. referenzwerte. es gibt übrigens auch ein forum für frauen, kannst aber auch hier fragen:

http://www.alopezie.de/index_frau.html

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [Annoyce choise](#) on Thu, 26 Jul 2007 10:14:00 GMT

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

Hey, danke für deine Antwort. Soll ich meine Frage dann nochmal im Frauenforum posten?

Ich hab die Werte leider nicht hier, ich hatte nur angerufen um das Ergebnis zu erfragen und da wurde mir gesagt das alles top ist.

Ich muss dazu sagen das ich schonmal schlimme Hormonstörungen hatte, weswegen ich damals nicht schwanger wurde. Da war mein Testosteronwert fast verdoppelt aber Haarausfall hatte ich zu der Zeit kein Stück, außer das normale eben. Könnte man denn anhand dessen davon ausgehen das meine Haarwurzeln nicht zu empfindlich auf männliche Hormone reagieren? Die Störung ist jetzt aber auch schon drei Jahre her.

Das Testosteron ist auch seit der Abnahme wieder okay laut Frauenarzt und laut Hautarzt sind auch die anderen Hormone einwandfrei.

Was ich komisch finde ist das meine Haare beim durchstreichen kaum ausfallen, das hatte die Hautärztin auch festgestellt und auch auf dem Kopfkissen habe ich so gut wie keine.

Sie liegen viel im Bad auf dem Boden und besonders beim Haare waschen und beim kämmen der nassen Haare fallen die wahnsinnig aus.

Ist das normal?

Ig
Steffi

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [kkoo](#) on Thu, 26 Jul 2007 15:41:12 GMT

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

besorge dir die werte, und poste hier ODER im frauenforum (wie du willst.) hast du mal die haare gezählt, die dir pro tag durchschnittl. ausfallen (kämmen + waschen + etc.)? ist es kontinuierlich so, oder jahreszeitl. verändert?

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [Annoyce choise](#) on Thu, 26 Jul 2007 16:00:29 GMT

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

Okay, ich werd sie mir besorgen.

Also ich bin der Meinung das es über 100 Haare sind, allein das Knäuel was nachm duschen im haarsieb ist, wieviel genau hab ich leider noch nicht genau zählen können. Sie liegen ja viel aufm Boden rum...

Nein, es ist nicht jahreszeitlich unterschiedlich. Ich hab das jetzt so extrem seit mindestens Januar ohne Unterbrechung, es war nur mal zeitweise besser als ich VitaminB Komplex + Eisenkapseln probshalber genommen hab und in der Zeit wo ich zugenommen hab.

Meine Haare sind auch in kürzester Zeit so dünn geworden. Erst habe ich das gar nicht so mitbekommen aber als ich dann darauf angesprochen wurde hab ich vermehrt darauf geachtet und mir fiel dann auch auf das sie mehr ausfallen als sonst.

Es wurde dann mit der Zeit immer schlimmer und nun bekomme ich momentan nach jedem duschen ne Kriese weil das ganze haarsieb voll ist

Es ist also nochmal schlimmer geworden in letzter zeit aber ich weiß nicht warum... Hab

zwischendurch nur ein paar Tage weniger gegessen und hatte von Elvital das

Anti-Haarbruchzeugs ausprobiert aber ob da gleich die Haare so drauf reagieren? und seitdem ich jetzt wieder mehr esse und mein altes Shampoo wieder nehme bessert es sich ja nicht..

Langsam aber sicher bekomme ich Panik *schnief*

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 26 Jul 2007 19:08:10 GMT

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

Also wenn du Kieslererde nimmst, kann das gar nicht schaden. Mach ich auch schon bestimmt seid über 15 Jahren. Und ich hab kräftiges Haar. Die ganzen Vitamine Zink, Biotin etc. sind ja normalerweise im Essen enthalten. Dadurch daß du fast nix mehr gegessen hast, fehlten dir auch wohl deshalb die Vitamine. Ich würde mal wenigstens ein paar Vitamintabletten kaufen in denen alles (fürs Haar) drin ist.

Frauen bekommen meist über 40 Haarausfall (weiß ja nicht wie alt du bist) dann wird es wohl eher am Vitaminmangel liegen.

Aber ich bin kein Arzt. Zur Not noch eine zweite ärztliche Meinung einholen. Viel Glück.

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [Annoyce choise](#) on Thu, 26 Jul 2007 19:14:46 GMT

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

Danke =)

Ich bin erst 22 Jahre alt!!! und hatte nichtmal in meiner Schwangerschaft oder danach probleme mit den haaren (mein Sohn ist 2,5 jahre alt).

Es war immer alles schick, bis ich angefangen hab abzunehmen *hmpf*

Also ich hab in letzter zeit so allgemeine Vitamintabletten ausm Lidl genommen aber in der Apo haben se jetzt extra Zinktabletten bestellt mit 20mg drin.
Dazu wollte ich wieder anfangen VitaminB Komplex zu nehmen.

Ich muss vielleicht dazu sagen das ich ausschließlich Putenfleisch esse, Fisch nur suuuuper selten vll 1x im Monat und Eier auch nicht wirklich. Vielleicht fehlt mir ja auch deswegen irgendwas?? *denk*

Klar Kieselerde wollte ich mir auch holen bzw. habe ich von einem "Cocktail" gelesen wo so allerlei sachen mit Multivitaminsaft vermischt werden und das soll toll helfen und ist pflanzlich. Wer weiss, vielleicht ist es auch sowas das mir fehlt.. Irgendwas muss es doch sein.

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 27 Jul 2007 05:48:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Annoyce choise schrieb am Don, 26 Juli 2007 21:14Danke =)

Ich bin erst 22 Jahre alt!!! und hatte nichtmal in meiner Schwangerschaft oder danach probleme mit den haaren (mein Sohn ist 2,5 jahre alt).
Es war immer alles schick, bis ich angefangen hab abzunehmen *hmpf*

Also ich hab in letzter zeit so allgemeine Vitamintabletten ausm Lidl genommen aber in der Apo haben se jetzt extra Zinktabletten bestellt mit 20mg drin.
Dazu wollte ich wieder anfangen VitaminB Komplex zu nehmen.

Ich muss vielleicht dazu sagen das ich ausschließlich Putenfleisch esse, Fisch nur suuuuper selten vll 1x im Monat und Eier auch nicht wirklich. Vielleicht fehlt mir ja auch deswegen irgendwas?? *denk*

Klar Kieselerde wollte ich mir auch holen bzw. habe ich von einem "Cocktail" gelesen wo so allerlei sachen mit Multivitaminsaft vermischt werden und das soll toll helfen und ist pflanzlich. Wer weiss, vielleicht ist es auch sowas das mir fehlt.. Irgendwas muss es doch sein.

Ich würde einen Spezialisten aufsuchen! Am besten einen Endokrinologen, der sich die Blutwerte ganz genau anschaut. Bei einem Mann könnte man denken, dass es eine recht aggressive Form der AGA ist, aber als Frau ist das dann doch eher ungewöhnlich, wenn die Haare so schnell verloren gehen! (Kenne ich sonst nur von der Alopezie Areata, aber die würden man an dem Haarausfall-Typ unterscheiden können, nämlich kreisrunder Haarausfall)
Es gibt hier im Forum auch welche, die viel Erfahrung mit Blutwerten haben und Dir sagen können welche Werte besonders wichtig sind.

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?
Posted by [Annoyce choise](#) on Fri, 27 Jul 2007 09:44:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

danke für deine Antwort.

Ja, also im Grunde habe ich schon immer recht viele Haare verloren aber vorher scheinen sie immer so schnell und viel nachgewachsen zu sein das es keine Probleme gab.
Und je mehr ich jetzt abnehme, desto mehr gehen sie aus

Einen Endoknologen *grübel* vielleicht kann ich damit ja auch mal zu dem Frauenarzt gehen wo ich damals wegen meiner Hormonstörung war. Die beschäftigen sich auch speziell mit Hormonen und haben ein eigenes Labor.

Allerdings war ich im August06 genau bei diesem Frauenarzt weil mein Exmann und ich damals noch am planen für ein 2. Kind waren und ich hatte mich deswegen nochmal durchchecken lassen und da wurde mir gesagt das die Hormone alle normal sind und die Werte noch besser werden je mehr ich abnehme!!!

Ich hab auch bemerkt das mein Zyklus regelmäßiger ist je mehr ich abnehme, also scheints in der Hinsicht ja was positives zu bewirken.

Aber ich werde da trotzdem mal hin mit meinen Befunden vom Hautarzt und nachfragen.

Warum die Haare momentan soviel ausgehen weiß ich auch nicht.. es war ja schon eher schleichend bisher, so das mir das immer nur phasenweise auffiel das die Haare dünner wurden.

Kahle Stellen oder ähnliches sind ein Glück bisher nicht vorhanden und sie dünnen auch nicht am Oberkopf aus, sondern nur in der Länge und allgemein werden sie dünner.

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?
Posted by [Mona](#) on Fri, 27 Jul 2007 12:38:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Steffi

Zitat:Allerdings war ich im August06 genau bei diesem Frauenarzt weil mein Exmann und ich damals noch am planen für ein 2. Kind waren und ich hatte mich deswegen nochmal durchchecken lassen und da wurde mir gesagt das die Hormone alle normal sind und die Werte noch besser werden je mehr ich abnehme!!!

Ich hab auch bemerkt das mein Zyklus regelmäßiger ist je mehr ich abnehme, also scheints in der Hinsicht ja was positives zu bewirken.

Aber ich werde da trotzdem mal hin mit meinen Befunden vom Hautarzt und nachfragen.

Zwischen den *gängigen* Werten, die genommen werden und dem, was zu deiner

Diagnosefindung relevant ist, besteht eine große Diskrepanz.

Drüben im Frauenforum haben 2 Userinnen aufgeführt und zusammengefasst, was wichtig ist, worauf zu achten ist usw...

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/1360/>

Es ist sicher ein großer Aufwand mit viel Lauferei, bis du alles hast abklären lassen können. Aber ich denke, nur so hast du die Chance auf eine Diagnose.

Zitat: Ich bin erst 22 Jahre alt!!! und hatte nichtmal in meiner Schwangerschaft oder danach probleme mit den haaren (mein Sohn ist 2,5 jahre alt)... Warum die Haare momentan soviel ausgehen weiß ich auch nicht.. es war ja schon eher schleichend bisher, so das mir das immer nur phasenweise auffiel das die Haare dünner wurden.

Die Bedingungen hatte ich auch, ich war gerade eben 19, als meine Tochter geboren wurde. Danach hat es sich verhalten, wie bei dir und führte dazu, dass ich heute auf Haarerersatz angewiesen bin.

Du solltest wirklich einen umfassenden Check nach den hier empfohlenen Kriterien machen lassen, um alle Eventualitäten mit einzubeziehen.

Auch Abnehmen alleine muss nicht zwingend eine Rolle spielen - ich lebe seit einem dreiviertel Jahr wegen der (psychosomatischen) Symptomatik einer SD-ÜF von ca. 1000 Kalorien und verliere nichts von meinem Resthaar. An einzelnen Gegebenheiten kannst du nichts festmachen, so lange du nicht alle in Frage kommenden Werte kennst. Da kann so vieles mit reinspielen - auch deine psychische Verfassung, Lebensumstände und vieles mehr... *Einfach mal* B-Komplex und Eisen und irgendwelche NEMs nehmen, macht auch keinen Sinn. Du weißt ja weder, welche Mengen du benötigst, noch was zu ergänzen / ersetzen ist, ohne die entsprechenden Werte dazu.

Schau` doch einmal den Thread im Frauenforum an - er ist oben angeheftet...

Liebe Grüße und alles Gute von Mona

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?
Posted by [Annoyce choise](#) on Fri, 27 Jul 2007 17:54:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Mona,

danke für deine ausführliche Antwort. Leider ist auf den ersten Blick alles immer sehr verwirrend wenn man sich mit dem Thema noch nie auseinander setzen musste aber die Threads bringen schon ein wenig klarheit.

Ich denk ich werd mir fürs erste auf jedenfall meine Werte besorgen und damit zu meiner damaligen Frauenärztin gehen. Das ist eine kompetente Praxis die unter anderem auf Hormone

spezialisiert ist und ich war dort ja schon wegen meiner Hormonstörung damals in Behandlung. Ich werde mir dann ausdrucken was man nachschauen muss und das meiner Ärztin auch nochmal zeigen, damit auch alles notwendige untersucht wird.

Selbst wenn ich alles untersuchen lasse und es kommt am Ende raus das es doch nur von der Krise damals und der extremen Abnahme dadurch kommt, bin ich wenigstens beruhigt...

Ich werde sicher ab und an nochmal nachfragen wenn ich was neues weiß

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [Mona](#) on Fri, 27 Jul 2007 18:54:55 GMT

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

Hi, Steffi

Zitat:Selbst wenn ich alles untersuchen lasse und es kommt am Ende raus das es doch nur von der Krise damals und der extremen Abnahme dadurch kommt, bin ich wenigstens beruhigt... Ich würd`s dir wünschen, aber selbst, wenn du die Ursache kennst, muss ja noch der richtige Weg zur Abhilfe gefunden werden - auch wieder so eine Baustelle.

Wenn du deine Werte bekommen hast, kannst du sie im Frauenforum einstellen, wenn du magst. (Mit Labor-Referenzwerten, bitte)

Vielleicht fällt einer der Userinnen noch etwas auf, das dir weiterhelfen kann. Oftmals sind Ärzte nicht explizit im Thema, was Haarausfall und dessen Ursachensuche angeht. So bleiben dann etliche Indizien *auf der Strecke*.

Zitat:Ich werde sicher ab und an nochmal nachfragen wenn ich was neues weiß

Klar, mach` das gerne...

Falls du die Werte im Frauenforum einstellen solltest, füge doch einen Link zu diesem Thread dazu, dann brauchst du deine Geschichte nicht doppelt zu schreiben.

Liebe Grüße und viel Glück,

Mona

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?

Posted by [Annoyce choise](#) on Fri, 27 Jul 2007 19:18:53 GMT

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

Dankeschön für deine Hilfe => Ich werde das so machen. Erstmal die Ergebnisse besorgen

und dann stelle ich sie ein.

Mir fiel vorhin auf das man oben am Hinterkopf schon leicht die Kopfhaut durchschimmern sieht wenn die Haare nicht richtig drüber liegen, auweia

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?
Posted by [Mona](#) on Fri, 27 Jul 2007 19:34:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Mir fiel vorhin auf das man oben am Hinterkopf schon leicht die Kopfhaut durchschimmern sieht wenn die Haare nicht richtig drüber liegen, auweia
Das kennen wir hier wohl so ziemlich alle...
Nicht verrückt machen - im Notfall gibt es immer noch Rat, wie man erstmal etwas kaschieren kann...

Wichtig sind erstmal deine Ergebnisse...

Daumendrück

Mona

Subject: Re: Haarausfall nach Abnahme, und nun?
Posted by [Annoyce choise](#) on Fri, 27 Jul 2007 19:43:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke =) Stimmt, ich werd mal schauen, ich glaub der Hautarzt hatte sogar samstags auf.. dann sollen die mir die Ergebnisse mal zuschicken.
Und Montag mache ich gleich nen Termin bei meinem Frauenarzt und hab ja auch schon was gefunden welche Werte untersucht werden sollen, das werd ich dann ausdrucken und ihm mitnehmen.

Ig und ein schönes WE =)
Steffi
