

Nicht nur Haarausfall – zu Schilddrüsenerkrankungen gehört mehr

Es kann – muss aber nicht – an deiner Schilddrüse liegen, wenn deine Haare verstärkt ausfallen. **Wichtig zu wissen:** Haarausfall ist meistens nicht das einzige Symptom, wenn die Schilddrüse erkrankt ist, sondern es kommen häufig weitere Beschwerden dazu.

Beispiele für Anzeichen einer **Überfunktion**

- · Gewichtsverlust
- Durchfall
- innere Unruhe
- verstärktes Schwitzen
- erhöhter Blutdruck

Beispiele für Anzeichen einer **Unterfunktion**

- · Gewichtszunahme
- Darmverstopfung
- Müdigkeit
- Kälteempfindlichkeit
- langsamerer Puls



Was kannst du gegen Haarausfall tun?

Auch wenn du findest, dass du jeden Tag (zu) viele Haare aus deiner Bürste zupfst – es ist normal, dass du täglich 50 bis 100 Haare verlierst.

Wenn dir allerdings über längere Zeit deutlich mehr Haare ausfallen, ist es sinnvoll, dass du dich ärztlich beraten lässt. Eine erste Anlaufstelle ist dein*e Haus-/Hautarzt*in – manchmal auch dein*e Gynäkolog*in. Sie klären ab, welche Ursachen hinter deinem Haarausfall stecken.

Mehr wissen

Weitere Informationen zum Thema Schilddrüse findest du hier:

www.forum-schilddruese.de



Haarausfall?
Woran kann es liegen.



Die Inhalte dieses Flyers helfen dabei, wichtige medizinische Zusammenhänge besser zu verstehen und rechtzeitig ärztlichen Rat einzuholen. Sie ersetzt nicht die Behandlung durch medizinisches Fachpersonal.

Kommen dir diese Szenen sehr bekannt vor?

- Jeden Tag hängen unzählige Haare in deiner Bürste.
- Dein Duschabfluss ist ständig mit Haarbüscheln verstopft.
- Auf deinen Jacken und Pullis wimmelt es nur so von deinen Haaren.

Überhaupt: Du findest, dass deine Haare irgendwie „dünnere“ geworden sind.

Vielleicht machst du dir Sorgen, wie es mit deinen Haaren weitergeht?

Haarausfall kann viele Ursachen haben. Hier erfährst du, woran es liegen könnte und was du dagegen tun kannst.

7 häufige Ursachen für Haarausfall

Warum fallen dir die Haare aus? Auf diese Frage gibt es viele mögliche Antworten – zum Beispiel diese 7 häufigen Gründe.

1. Deine Gene

Sie sind die häufigste Ursache von Haarausfall bei Frauen und Männern. Dabei handelt es sich um die erblich bedingte Erkrankung „androgene Alopezie“ – oder deutsch: „Glatzenbildung“, die typischerweise mit dem Alterwerden beginnt. Bei manchen fängt es aber auch schon im Teenager-Alter an.

2. Deine Ernährung

Wenn du zu wenig Eisen, Biotin und Zink mit deiner Ernährung zu dir nimmst, kann sich der Nährstoffmangel auch als Haarausfall bemerkbar machen.

3. Zu viel Stress

Du machst gerade stressige Zeiten durch? Starker Stress kann auch „in die Haare“ gehen – zum Beispiel beim Verlust eines geliebten Menschen oder durch die seelischen Belastungen während einer schweren Erkrankung.

4. Deine Frisur

Färben, Dauerwelle und Glätten kann die Haarstruktur angreifen. Strenge zurückgekämmte Haarknoten und straff geflochtene Zöpfe ziehen ständig an den Haarwurzeln. So kann auch dein Styling Haarausfall verursachen.

5. Die weiblichen Hormone

Bei Frauen können die Geburt eines Kindes, die Wechseljahre oder andere Ursachen für hormonelle Veränderungen wie das Polyzystische Ovarsyndrom (PCOS) dazu führen, dass die Haare dünner werden.

6. Einige Erkrankungen und Medikamente

Manchmal können auch Erkrankungen wie Infektionen oder Schuppenflechte die Haare angreifen. Außerdem gehört Haarausfall zu den möglichen Nebenwirkungen einiger Medikamente – beispielsweise während einer Krebsbehandlung.

7. Die Schilddrüse

Schließlich kann sowohl eine Über- als auch Unterfunktion der Schilddrüse zu Haarausfall führen.

So beeinflusst die Schilddrüse deine Haare

Das kleine schmetterlingsförmige Organ in der Nähe des Kehlkopfs steuert viele Abläufe in deinem Körper – unter anderem deinen Blutdruck und ob du frierst oder schwitzt. Dazu stellt es 2 Hormone her: Das Thyroxin (T₄) und das Trijodthyronin (T₃), die über das Blut in die verschiedenen Organe gelangen und dort wirken können. Diese Schilddrüsenhormone steuern auch das Wachstum und die „Lebensdauer“ deiner Haare. Allerdings kann die Schilddrüse manchmal krank werden. Beispielsweise produziert sie bei einer Überfunktion zu viel oder bei einer Unterfunktion zu wenig ihrer Hormone. Dieser Überschuss oder Mangel an Schilddrüsenhormonen kann wiederum die Gesundheit deiner Haare beeinflussen.

Mögliche Folgen einer Schilddrüsenüberfunktion:

Die Schilddrüse produziert zu viele Hormone
→ • Haarausfall
• feines Haar

Mögliche Folgen einer Schilddrüsenunterfunktion:

Die Schilddrüse produziert zu wenig Hormone.
→ • Haarausfall
• trockenes, brüchiges, grobes Haar

Übrigens: Haut und Nägel

Schilddrüsenkrankungen können sich auch als Veränderungen deiner Haut und Fingernägel bemerkbar machen. Deine Haut kann dünn und deine Nägel brüchig werden. Bei einer Unterfunktion wird das Hautbild zudem häufig schuppig und trocken – bei der Überfunktion eher feucht und weich.