
Subject: Kreisrunde Löcher im Bart
Posted by [fares](#) on Tue, 12 May 2015 09:53:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

auch ich würde euch gerne kurz meine Story erzählen. Vielleicht kann mir ja jemand weiterhelfen.

Ich habe auch kreisrunde Löcher im Bart (am Kinn). Es waren zuerst 4 Löcher, jeweils etwa groß wie ein Euro-Stück. Diese haben sich dann über die Zeit langsam zusammengeschlossen, sodass es mittlerweile eine größere Fläche ist. Nach diversem Googeln und Hautarztterminen war für mich klar, dass das wohl Alopezie sein muss.

Jedoch verwundern mich 2 Dinge dabei:

1. Die Haare sind an den Stellen zu keinem Zeitpunkt ausgefallen. Es hat sich lediglich die Pigmentierung geändert. Die Haare sind also weiß/durchsichtig und nicht ganz so kräftig wie die anderen Bartstoppeln.
2. Der Beginn des Ganzen ist mittlerweile etwas mehr als 2 Jahre her. Dass sich die Löcher zusammengeschlossen haben, hat also ca. 1,5 Jahre gedauert.

Nach allem was ich so gelesen habe, ist es bei AA aber in der Regel so, dass die Haare tatsächlich ausfallen und es sich ca. auf einen Zeitraum von 4-6 Monaten bezieht.

Kann mir von euch jemand weiterhelfen? Bin für jeden Tipp und Ratschlag dankbar!

Subject: Aw: Kreisrunde Löcher im Bart
Posted by [fares](#) on Fri, 22 May 2015 15:09:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat niemand eine Idee?

Mir ist schon klar, dass mein Problem im Vergleich zu denen vieler anderer nicht so dramatisch ist, aber vllt. mag ja trotzdem jemand antworten.

Mich würden vor allem Erfahrungswerte bzgl. der Zeit, die es braucht, bis die dünnen/durchsichtigen Haare wieder dicker und dunkler werden, interessieren.

Subject: Aw: Kreisrunde Löcher im Bart
Posted by [yelowolf](#) on Fri, 22 May 2015 17:13:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi fares,

niemand kann dir wohl genau sagen, wie lange sowas dauert, da es eben von person zu person seeeeeehr unterschiedlich sein kann.

bei meinem bartwuchs isses genau so. weiße bzw. helle haare, die etwas langsamer wachsen als die regulären schwarzen. muss mich deshalb auch jeden tag rasieren, da es sonst sehr komisch aussieht.

aber auch, wenn es komplett rasiert ist, sieht man es noch leicht.

wie gesagt, wie lange es dauert kann dir niemand sagen. aber seh's positiv - es wächst zumindest was!

Subject: Aw: Kreisrunde Löcher im Bart

Posted by [fares](#) on Fri, 22 May 2015 20:48:56 GMT

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

Besten Dank schon einmal für deine Antwort!!!

Weißt du denn, ob die hellen Haare in der Regel auch tatsächlich wieder dunkler werden? Oder ist es auch möglich, dass die dauerhaft depigmentiert bleiben?

Hab außerdem gesehen, dass du auch einiges zu der Knoblauch-Therapie geschrieben hast. Glaubst du, dass das auch dabei helfen könnte, die Haare wieder dunkler zu bekommen? Oder gehts dabei nur grds. darum, wieder Haare wachsen zu lassen?

Subject: Aw: Kreisrunde Löcher im Bart

Posted by [yelawolf](#) on Sat, 23 May 2015 07:51:49 GMT

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

normalerweise dürften sich da mit der zeit wieder pigmente einlagern. wann das passiert, kann ich dir leider auch nicht sagen.

bezüglich dem knoblauch: rein von der logik her hilft es nur, die haut zu reizen bzw. das immunsystem umzuleiten, sodass haare überhaupt mal wieder wachsen. dass die dadurch dunkler werden glaube ich ehrlich gesagt nicht. im gesicht wäre ich mit solchen sachen sowieso vorsichtig, da ist die haut nochmal ein stück empfindlicher. und wer will schon mit rötungen und eventuellen schwellungen dort rumrennen?

nich den mut verlieren. wenn sie überhaupt wachsen dann werden sie bestimmt auch wieder ihre ursprungsfarbe annehmen..

ach: ich weiss nicht wie du dich ernährst, aber ich empfehle dir und sowieso allen eine gesunde und ausgewogene ernährung, sodass dein haar alle nötigen nährstoffe bekommt, die es braucht. falls du fragen diesbezüglich hast schieß los, kann dir als ernährungsberater ein wenig helfen.

Subject: Aw: Kreisrunde Löcher im Bart
Posted by [fares](#) on Sat, 23 May 2015 17:03:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, bzgl. Ernährungstipps wäre ich dir sehr dankbar, insbesondere weil man ja sehr viel bzgl. möglichem Mangel von Zink, Selen etc. liest.

Ich würde behaupten, dass ich mich relativ "normal", also nicht besonders einseitig ernähre, auch wenn vllt. ein bisschen viel Tiefkühlzeug und viel Nudeln und vergleichsweise wenig frisches Obst und Gemüse dabei sind. Ich bin dir aber auf jeden Fall für jeden Tipp sehr dankbar.

Ist es denn aus deiner Sicht unbedenklich, einfach mal auf Verdacht Zink- und/oder Selen-Tabletten einzunehmen, sofern man die angegebene maximale Tagesration nicht übersteigt?
