

---

Subject: Seit langem kein volles Haar

Posted by [Lynn](#) on Wed, 27 Jul 2011 10:31:50 GMT

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

---

Hallo Forengemeinde,

ich habe mich hier angemeldet um mir meine Geschichte von der Seele schreiben zu können. Ich bin nun 23. Mit 15 habe ich mir meine naturblonden Haare hin und wieder dunkel gefärbt, jedoch reagierte ich irgendwann plötzlich sehr stark allergisch auf das enthaltene PPD, was eine mehrmonatige Behandlung mit Cortison und anderen Mitteln nach sich zog um die Kontaktallergie in den Griff zu bekommen. Ob das für meine Geschichte relevant ist weiß ich nicht. Ich färbte ein paar Jahre gar nicht mehr, seit etwa 3 Jahren färbe ich sie mit roten (Henna) und dunkelblauen (Indigo) reinpflanzlichen Stoffen, in der Kombination werden meine Haare dunkelbraun - schwarz. Die Pflanzenfarben legen sich wie ein Film um die Haare und stabilisieren sie gleichzeitig auch ein wenig.

Dass ich zu wenige Haare hatte fiel mir selbst zunächst nicht wirklich auf. Es waren andere Menschen die mich darauf hinwiesen, dass man meine Kopfhaut sehen konnte. Ich hatte schon immer feines, dünnes Haar aber mit den Jahren verschlimmerte sich das Gesamtbild immer mehr.

Ich hatte nie auffällig starken Haarausfall, meine Zählungen nach dem Waschen und Kämmen ergeben meist 60 Haare (wobei man ja bedenken muss, dass ich recht wenige Haare habe, daher ist auch weniger vorhanden, was ausfallen könnte).

Mein Problem ist, dass meine Haare nicht nachwachsen. Seit etwa einem halben Jahr hat der Haarmangel eine neue Stufe erreicht, meine helle Kopfhaut schimmert nun, besonders vorne über der Stirn, so stark durch mein dunkles Haar, dass ich das weder mit Zurechtkämmen, Seitenscheitel, noch mit Haarspangen oder Spray kaschieren könnte. Genauso sieht es weiter hinten am Kopf aus, im Prinzip ist mein Problem überall gut sichtbar.

Glück im Unglück, dass ich schon immer gerne Mützen trage. Ich bin seit Jahren nicht mehr ohne aus dem Haus gegangen. Ich schäme mich so sehr deshalb, dass ich nicht einmal mit guten Freunden darüber spreche. Manchmal ertappe ich mich in oder auf dem Weg zur Uni dabei, dass ich fürchte jemand könnte mir aus Spaß die Mütze vom Kopf reißen und mich vor allen bloßstellen.

Ich muss auch zugeben dass es lange gedauert hat, bis ich mich in der Sache an einen Arzt gewandt habe. Früher hatte ich ja nur etwas lichtetes Haar und nicht diese Flecken wie jetzt. Ich lebte bei meinen Eltern in einem kleinen Dorf, die mir erklärten, dass man da nichts tun könnte und wegen solchen Dingen geht man nicht zum Arzt. Man soll sich so annehmen, wie man ist. Das sagt sich leicht wenn man so volles Haar hat (- das haben alle Familienmitglieder außer ich).

Nun lebe ich weit weg von ihnen in einer Großstadt und vor ein paar Monaten, als sich die besagten Kahlflecken bildeten, ging ich zum Hausarzt. Etwa einen Monat vorher habe ich angefangen, Biotin und Zink zu nehmen, aber nun wollte ich doch die Ursache wissen. Das Blutbild war völlig in Ordnung, also wurde ich an einen Hautarzt überwiesen. Ich werde nie den Moment vergessen als ich der Ärztin das erste Mal gegenüber saß und meine Mütze abnahm. Sie bekam große Augen und war etwas erschrocken. Am liebsten hätte ich geweint.

Sie empfahl mir, Pantovigar und Regaine zu nehmen. Beides wende ich nun seit über einem Monat an. Zwischenzeitlich wurde mir Blut abgenommen und gestern erhielt ich das Ergebnis:

Ich habe einen Eisenspeicher- und Folsäuremangel und auch Vitamin B 12. "Kein Eisen, keine Haare", meinte die Ärztin. Also hat sie mir diese 3 Mittel aufgeschrieben und ich habe sie gekauft. Zudem wurde mir eine Mesotherapie empfohlen.

Nun sitze ich hier, starre auf meinen Tablettenmix (Zink, Biotin, Pantovigar, B12, Folsäure, Eisen) und frage mich, ob das wirklich meine Probleme lösen soll. Zudem wundere ich mich über die ganzen Mängel. Ich bin zwar kein Gesundheitsfanatiker, aber ich ernähre mich eher fett - und salzarm, bin nicht heikel und meine Vorräte sind immer bunt gemischt, also durchaus ausgewogen. Ich rauche, trinke sehr selten Alkohol und etwa einen Kaffee am Tag. Die Pille nehme ich übrigens nicht.

Ich danke euch fürs "zuhören" und vielleicht hat der ein oder andere Tipps für mich.