

---

Subject: Suche Tipps, bin neu hier  
Posted by [Sunny88](#) on Sat, 05 Sep 2015 15:36:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebes Forum.

Ich bin die Sunny und bin neu hier. Bin 26 Jahre und habe schrecklichen HA.  
Bin mittlerweile so verzweifelt, dass ich hier nach Tipps suche.

Kurz zu meiner Situation:

Hatte immer normale dunkelbraune lange Haare. Meine Oma wies mich eines Tages darauf hin, dass man meinen Scheitel (damals noch Mittelscheitel) sehr dolle sieht.  
Hab mir erst nichts dabei gedacht, mittlerweile wird mir echt Angst damit

War vor 5 Jahren schon mal beim Hautarzt, u. a. weil man im nassen Zustand extrem die Kopfhaut gesehen hat, jetzt ist das noch viel schlimmer.

Er meinte, die Werte seien ok. Allerdings bei diesem Trichoscan (glaub das hieß so) kam heraus, dass nur etwa 15% meiner Haare im Wachstum sind und knapp 80% in der Ausfallphase. Er hat mir gesagt, ich soll Floradix nehmen und El Cranell glaub ich. Außerdem wäre es hormonell bedingt, allerdings hat er keine Untersuchungen weiter gemacht.

Da mir das allerdings zu teuer war, hab ich das sein lassen. Außerdem sind die Horrorgeschichten im Internet da wirklich extrem und ich wollte mir mein weniges Haar nicht noch mehr kaputt machen.

Floradix (Eisen) hab ich ne Zeit lang regelmäßig genommen. Da wurde es dann auch besser, aber irgendwann war mir selbst das zu teuer (armer Student).

Nun ja, seitdem dümpelt es so vor sich hin. Ich nehm zwar Vitamin- und Eisentabletten, auch Biotin, aber nur aus dem Supermarkt.

Muss dazu sagen, dass ich eher der Meinung bin, dass der HA von mir durch den Stress bedingt ist (Vater Schlaganfall, Freund nach 10 Jahren Beziehung Schluss, Mum gestorben vor ein paar Wochen).

Für mich fühlt es sich auch so an, dass ich eigentlich nicht sooo viele Haare verlieren, ich hab eher das Gefühl, es wächst nichts nach. Weiß da jemand Rat? Heute war ich zB in der Badewanne und habe Haare gewaschen, beim Haare kämen waren ca. 40 Haare im Kamm. Also nicht sonderlich viel.

Nun ist es aber so, dass ich den HA nicht mehr verstecken kann. Hab zwar richtig lange Haare, aber der Scheitel ist wirklich breit und licht. Mittlerweile trage ich Seitenscheitel. Im vorderen Bereich wachsen kurze dünne Haare, aber wie gesagt, es sind allgemein zu wenig. Hab mindestens 2/3 meiner Haare die letzten Jahre verloren und das zerrt extrem an den Nerven.

Bin auch mittlerweile echt depressiv deswegen. Man kann mit niemandem reden und schämt sich regelrecht. Wie ist das bei euch? Bin derzeit in der Kennenlernphase mit einem Mann und

selbst ihm ist es schon aufgefallen. Ich geh auch nie ins Schwimmbad (nasse Haare wären der Horror für mich) und auch in Klamottenladen mit grellem Licht sieht man die Kopfhaut extrem.

Will nächste Woche mal den Schritt zum Hautarzt wagen, ich hoffe ich hab nicht wieder das Gefühl dass er mir nur was "andrehen" will und sich gar nicht richtig interessiert für meine Probleme.

Meine Frage nun: Was sollte er untersuchen? Wie soll ich da vorgehen?

Ich denke halt eher, dass es vom Stress kommt und Eisenmangel, bzw. Vitamin-/Nährstoffmangel. Ich esse nicht besonders ausgewogen bzw. auch nicht soooo viel.

Ich hänge noch Bilder mit an.

### File Attachments

---

1) [Scheitel.jpg](#), downloaded 871 times

