
Subject: Traktionsalopezie

Posted by [Ira*](#) on Fri, 01 Jun 2012 14:00:37 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

ich hab mich grad einwenig durchs Internet geklickt und bin mal wieder auf den Trichter der Traktionsalopezie bzw. traction alopecia gekommen. Angeblich kann HA ja auch durch starken Zug entstehen. Ich hab nun jahrelang immer, immer, immer hohe Zöpfe/Dutts getragen, die nicht sonderlich locker waren (geht ja kaum, wenn sie hoch sind; dann entsteht immer irgendwo Zug). Aber sie waren wohl auch nicht so fest wie bei Leuten, die sich ganz stramme, ganz kleine Zöpfchen flechten (mache Leute mit Afro machen das; ihr wisst vielleicht, welche Frisur ich meine?)

Angeblich würde sich so eine Traktionsalopezie am stärksten an der Front und den Seiten (meine Hauptregionen) zeigen - natürlich in Abhängigkeit von der getragenen Frisur. Was meinst Ihr? Ist das Humbuk oder kann da wirklich was dran sein?

.. Die unterschiedlichen Seiten sind auch unterschiedlich optimistisch was den Neuwuchs angeht. Wenn die Belastung zu lange angedauert habe, sei da nichts mehr zu holen. Frühzeitiges Erkennen sei das A und O (naja, ich bin bereits so kahl, dass von "frühzeitig" keine Rede sein kann... brr!).

Also: Was meint Ihr? Habt ihr auch die Vermutung, dass bei Euch Zug zum Problem beigetragen haben könnte?

Es grüßt
Ira

Subject: Aw: Traktionsalopezie

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 01 Jun 2012 14:28:45 GMT

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

Liebe Ira*

Ich selber habe das nicht bemerkt aber ich weiß von Leuten, die sich diese Bo-Derek-Zöpfe haben machen lassen, dass der Zug an den GHE immens war und die Haare dort ausgegangen sind, weil der Zug einfach zu heftig war.

Meinst Du das?

Ig

Subject: Aw: Traktionsalopezie

Posted by [Ira*](#) on Fri, 01 Jun 2012 15:04:49 GMT

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

.. Hallo Biggi,

toll, dass du antwortest!

Ja, sowas meine ich (ich musste gerade Bo-Derek googlen). Ihre Frisur war ja so ähnlich wie diese hier: <http://www.haarkunst-holmes.de/img/daughter1.jpg>. Und diese Zöpfchen sollen halt zu Zug-Alopezie führen; aber eben auch andere Frisuren, bei denen starker Zug entsteht (wie strenge Pferdeschwänze)

Weißt Du denn, ob bei den Leuten die Haare wieder nachgewachsen sind und falls ja, wie lange das gedauert hat? Das wäre echt zu schön, wenn es bei mir damit zusammenhängen würde und alles wieder ins Lot käme. Na, man wird ja kurz träumen dürfen. Glaube da irgendwie nicht so recht dran. .. aber was dafür spricht ist, dass meine Haare an der Stirn und am Anfang der Seiten stark ausgefranst sind und auch im gesamten Nacken die Haarlinie sehr ausgefranst ist... das sind genau die Regionen, die vom Zug hätten betroffen sein können. Und dort, wo der Dutt/Zopf immer war, also an der höchsten Spitze des Hinterkopfs, wächst alles ganz normal. Mh. Ich denke nur laut.

Liebe Grüße an Dich!

Ira

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 01 Jun 2012 15:10:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Ira,

Ja, die Haare kamen wieder.
Nachdem diese "Modfrisur" (in der Karibik haben viele Frauen diese eng anliegenden Zöpfe, die Mädels beim Boxen auch) vorüber war, kamen auch die Haare wieder.

Irgendwie glaube ich dass die feinen Haare der GHE zuerst gehen und wenn sie wiederkommen, die Letzten sind und irgendwie hängen sie nicht so fest am Kopf wie andere Haare....das ist auch meine eigene Erfahrung.

Ich lese immer sehr gerne von Dir und würde mich freuen wenn Du eine Erklärung für Deinen HA hast.

Ich drück Dir die Daumen.

Ig

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Ira*](#) on Fri, 01 Jun 2012 15:38:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Biggi,

dass die Haare nachgewachsen sind, ist erstmal eine super Nachricht!

das ist ganz lieb, dass Du schreibst, Du würdest gerne von mir lesen. Ich würde mir ja wünschen, dass mir nicht so viel Haar-Zeugs durch den Kopf ginge und ich entsprechend auch nicht so viel hier schreiben würde. Aber, kommt Zeit, kommt Rat, kommt Akzeptanz (hoffe ich).

Jedenfalls: Vielen Dank fürs Daumendrücken.

Meine Top-Favouriten, was die Ursachen angeht, sind ja folgende:

1. AGA (in meiner Familie siehts haartechnisch nicht so rosig aus)
2. hormonelles Ungleichgewicht, das nun mit der Pille behoben sein dürfte
3. Mangelernährung mit Eisen-, Zink-, und Biotinmangel (dürfte jetzt auch behoben sein)
4. Zug und ständiges Färben, Toupieren etc.

Gegen AGA spricht, dass sich der Haarausfall seit ein paar Monaten mit ausreichend Ernährung, der Pille und Eisenzufuhr deutlich gelegt hat. Für AGA spricht, dass mir immernoch vereinzelt (? ich habe keine Ahnung mehr, was normal ist) Haare in den Geheimratsecken und an den Seiten ausgehen. Zwischendurch habe ich auch den Eindruck, dass es dort auch im Laufe der letzten Monate schlimmer geworden ist. Eventuell wars bei mir tatsächlich diese nebulöse Mischung aus diffus + AGA, wobei der diffuse Anteil nun im Griff wäre? Es bleibt spannend!

Dir geht es nach wie vor gut, oder? Zumindest was die Haare angeht?

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 01 Jun 2012 15:52:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Ira,

Zitat: Eventuell wars bei mir tatsächlich diese nebulöse Mischung aus diffus + AGA, wobei der diffuse Anteil nun im Griff wäre? Es bleibt spannend!

das kenne ich, ich habe mich zeitweise auch beiden Ursachen zugeordnet, allerdings kommt das

mehr als ziemlich selten vor.

Der eigenen Verwandtschaft auf den Kopf zu schauen, kenne ich auch, spielt bei mir aber keine Rolle, obwohl ich Anlaß hätte mir Sorgen zu machen.....Die Vererblichkeit von der Mutter des Vaters auf Dich als Kind ist, glaube ich, noch zu wenig erforscht....oder war es andersrum?

Mir geht es gut, mit 150 Haaren in der Woche incl. Wäsche bin ich fast am Ziel.
Es geht nur noch um Nuancen....und dann geht es darum das Ergebnis zu halten.....wie beim Abnehmen.

Berichte bitte weiter, ich gönne es Dir so sehr!!!!

Ig

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Ira*](#) on Fri, 01 Jun 2012 15:55:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum hattest Du denn angenommen, dass es bei Dir AGA wäre? .. aufgrund verwandtschaftlicher Überlegungen oder kam noch was anderes dazu?

.. Wenn das Halten darin besteht, regelmäßig eine Eisentablette zu nehmen (oder auch zwei), solltest Du das sicherlich hinbekommen!

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 01 Jun 2012 16:02:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Warum hattest Du denn angenommen, dass es bei Dir AGA wäre?

weil sich der HA nach 6 Wochen bereits halbierte, ich habe zu wenig auf die anderen 10 Präparate geachtet, die mir eigentlich geholfen haben, aber das weiß ich erst seit wenigen Wochen.

Es ist schon ein wenig mehr notwendig als nur ein paar Eisentabletten, obwohl ich als junges Mädchen schon 2x HA hatte und damals war es wirklich nur Eisen.

Ig

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Ira*](#) on Fri, 01 Jun 2012 16:08:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"weil sich der HA nach 6 Wochen bereits halbierte, ich habe zu wenig auf die anderen 10 Präparate geachtet, die mir eigentlich geholfen haben, aber das weiß ich erst seit wenigen Wochen." ... versteh ich nicht. Woraufhin hat sich der HA nach sechs Wochen halbiert? Warum dachtest du daraufhin, es sei AGA? Irgendwie steh ich aufm Schlauch. Wäre schön, wenn Dus mir nochmal erklären könntest, muss aber natürlich nicht sein, wenn deinerseits die Motivation fehlt.

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [lostsheep](#) on Fri, 01 Jun 2012 16:14:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi,
was ich hier so lese klingt ja endlich mal nach einem Erfolgserlebnis. Soetwas fehlt mir, um Hoffnung zu schöpfen.
Magst du mir verraten, wieso du Eisen nimmst?
Hast du denn aktuell noch einen Mangel?
Bei mir ist das nämlich so:
Ich hatte nie Eisenmangel, obwohl ich vegetarisch, mittlerweile gar vegan lebe.
Aber seitdem ich Blut spenden ging, hatte ich immer wieder Eisenmangel. Ich hatte dann kurzweilig Eisentabletten bekommen aber der Eisenmangel kam wieder, zuletzt bekam ich von meiner neuen Ärztin sogar Eisen gespritzt. Sie sagte, Tabletten müsste ich nun keine mehr nehmen, mache ich aber trotzdem. ;-D
Ich möchte es einfach nicht wieder soweit kommen lassen, dass ein Mangel entsteht (vielleicht ist das ja der Grund für meine Haarwachstumstörung) und ich habe im Internet gelesen, dass die Norm eines Eisenwertes bei dem einen vielleicht passt, bei dem anderen aber vielleicht bereits ein Mangel bedeutet, weil jeder unterschiedlich viel Eisen benötigt.
Demnach nehme ich nun einfach das Eisen weiter, denn zuviel kann man davon ja nicht haben. Und irgendetwas muss man ja ausprobieren, wenn die Ärzte schon nichts machen...
Würde mich freuen, von deiner Begründung zu lesen...
Gleiches frage ich mich eben auch mit Zink und Co. - wirklich nehmen, obwohl - laut Norm - kein Mangel besteht?
Lostsheep

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 01 Jun 2012 16:19:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß nicht mehr warum ich auch vor 6 Jahren schon das Gefühl hatte, dass mir etwas fehlt.....klar war ich unterernährt....mit 46kg bei 1,60, also habe ich mit den ganzen Nahrungsergänzungsmitteln parallel zur Therapie der AGA angefangen.

Ich erhielt die Diagnose mit Blick auf mein Geburtsdatum, und als alles besser zu werden schien, habe ich die AGA akzeptiert...

Ich dachte in wenigen Jahren ist die Forschung so weit, ich dachte Androcur kann ich ein Leben lang nehmen.....und dann kamen die ersten Horrorschübe....700 bis 1000 beim Waschen, über 100 Haare am Tag....und dann kamen die Erkenntnisse durch das Forum... warum was mit wem verstoffwechselt wird, ich habe selber rumprobiert und ein wenig Glück hatte ich auch. Routine-Blutuntersuchungen deckten erhebliche Mängel auf: Folsäure, Vitamin-B-Komplex, Eisen, Zink, Kalium und die Erkenntnis dass Androcur, eigentlich als Hilfsmittel verschrieben, mir alle Vitamine raubt....und dann kam der Erfolg....Eigentlich genau das was Du gerade machst: Selbsttherapie

Ig

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 01 Jun 2012 16:44:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe lostsheep,

Zitat:Magst du mir verraten, wieso du Eisen nimmst

es hat mir bisher mit den HA in jungen Jahren jetzt 3x geholfen, bei einem Ferritinwert von: 53 Ich schätze ich liege jetzt um die 200, nehme es aber trotzdem weiter, weil die Symptome wie kaputt, am liebsten auf dem Sofa sitzen, nicht in die Gänge kommen, immer frieren, Antriebsarm immer noch da sind und: Eisen schadet nicht, aber ohne Zink kann Eisen nicht genügend verstoffwechselt werden, ebenso Folsäure.Ich lebe zwar nicht vegan, aber es gibt immer wieder Tage unter 1000 Kalorien, also muß ich substituieren, vielleicht mein Leben lang. Aber was macht das schon?

Der Ferritinwert von 53 liegt bei vielen laboren absolut in der Norm, aber jeder hat seinen Wohlfühlwert, so wie jeder sein Wohlfühlgewicht hat.

Ich bin dafür zuerst das Naheliegendste zu tun und dann kann man sich die Hormonkiste und die SD und die anderen Ursachen immer noch ansehen.

Und mit 1000 Kalorien täglich fehlen mir noch eine Reihe anderer wichtiger Vitamine und Spurenelementen.

Ig

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [tividi](#) on Fri, 01 Jun 2012 17:48:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also von wegen einem Muster was zu dieser Traktionsalopezie passen könnte.. Wenn ich mir jetzt immer einen straffen Zopf gemacht hätte wo ich alle Haare von vorne nach hinten gemacht hätte. also so: http://www.freundin.de/Galerie/42736464_88741450c7.jpg

dann würd ich jetzt wahrscheinlich auch sagen...hm könnte hinkommen.. weil eben am aller aller schlimmsten die ersten cm sind fast wie so ein Band um den Kopf.. Also an der Stirn an den Seiten entlang um die Ohren.. Hinten im Nacken alles.. alles dünn ausgefrant.. Und da am schlimmsten.

(wobei auch mein Hinterkopf(tonsur) seit einiger Zeit jetzt sch.. aussieht).

Aber ich hab mir nur immer nen lockeren Pferdeschwanz gemacht als meine Haare noch lang waren. Seit dem Ausfall mach ich sie nicht mehr zusammen und sie sind jetzt eh nicht mehr so lang..

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Ira*](#) on Fri, 01 Jun 2012 23:39:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

.. danke, liebe Biggi, für die ausführliche Antwort!

.. Dann drücke ich nun dir die Daumen, dass Du deinen wirklich tollen (ich kann mich noch gut an dein Foto erinnern) Status wirst halten können.

Die Bemerkung mit den Eisentabletten sollte übrigens nicht blöd überkommen. Ich hatte nicht mehr so ganz auf dem Schirm, dass es da noch andere Baustellen gibt/ geben könnte. Sorry dafür!

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [lostsheep](#) on Fri, 08 Jun 2012 14:26:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also solch eine Frisur, wie oben im Link, trage ich seit Ewigkeiten fast nur noch. Jetzt erst recht, weil das die beste Frisur ist, um es halbwegs zu verdecken, das Problem/den Scheitel.

Ob wirklich diese Frisur auch mein Problem ausgelöst haben könnte?

Kennt ja jemand das Muster, dass es dabei dann geben soll?

Eigentlich ist mein Muster schon Alopezie-verdächtig. Aber "schön" wäre es, wenn es nur die Frisur ist.

Aber wahrscheinlich mache ich mir da falsche Hoffnungen!?

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Ira*](#) on Sat, 09 Jun 2012 11:08:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo lostsheep,

ich würde denken, dass man bei dieser frisur eine traktionsalopezie eher an der stirn-haar-grenze an der stirn und an den seiten entwickelt und weniger im scheitelbereich. ich würde eben vermuten, dass es dort auftritt - falls überhaupt - wo der zug am größten ist; und das scheint mir nicht der scheitelbereich zu sein.

Grüße
Ira

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 09 Jun 2012 11:29:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das sehe ich auch so, vielleicht noch im Nacken aber niemals im Scheitelbereich.
lg

Subject: Aw: Traktionsalopezie
Posted by [mike.](#) on Sat, 09 Jun 2012 12:49:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist zwar schon alles off-topic ..

aber ihr habt recht

Hormoneingriffe (Androcur, Fin..) vor allem senken / gegenspielen von echten Hormonen raubt auch irgendwie Nährstoffe/Antioxidantien

wenn ich 1 Wo. meine NEMs weglasse /(hatte ich letzte Woche versucht).. dann kommt das müde-sein, frieren etc. zurück mit Medikation alleine verliert man so viel .. auch meine Haut sieht ungesünder aus wenn ohne NEMs ... das kann den Haaren auch nicht gut tun ... mit den NEMs 1 Wo später bin ich viel fitter .. die Hautfarbe ist viel gesättigter und ich bin so fit wie früher auch kann ich mir vorstellen können die NW weniger werden

ich für mich weiß auch:
Androcur+Fin und co .. nur mit NEMs ...

da freuen sich auch die Haare und werden ev. etwas dicker ... meine Fingernägel sind so schön (Glatt, wenig Längsrillen, lang und nicht brüchig) wie noch nie..

Subject: Aw: Traktionsalopezie

Posted by [lostsheep](#) on Mon, 11 Jun 2012 08:02:41 GMT

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

Es ist wirklich schade, dass ich meinen Ärzten ALLES vorschlagen muss, ich selbst deren Arbeit mache, quasi.

Wenn es nach den Ärzten geht, würde ich noch heute NIX machen.

Das macht mich so wütend.

Demnach stehe ich nach langen Recherchen noch immer oft da und weiß nicht, über was hier in den Foren gesprochen wird und welche Möglichkeiten ich überhaupt habe.

Eisenspritzen, zum Beispiel... wann ist das sinnvoll, wirklich erst bei einem Mangel? Den hatte ich ja sogar, dennoch bekam ich keine Spritzen... verstehe ich alles nicht.

Ich weiß auch noch immer nicht, jeden Tag muss ich mich entscheiden: Pille wieder nehmen (Maxim) oder nicht?

Denn: Eigentlich nehme ich seit einem halben Jahr Johanneskraut, was mir endlich seit einigen Wochen hilft: es macht mich wach. Ich litt nämlich unter einer chronischen Müdigkeit (ein Alptraum, ihr müsst euch vorstellen: ich wurde NIE wirklich wach, ich war im meinem Alltag enorm eingeschränkt) die Depressionen in mir weckte.

Naja, nehme ich die Pille, muss ich das Johanneskraut absetzen, da dieses die Funktion der Pille sonst beeinträchtigt.

Aber die Pille möchte ich in erster Linie wieder nehmen, da ich ohne wieder enorm unreine Haut bekommen habe.

Lichtes Haar + unreine Haut = hässlich. Ich fühle mich gar nicht mehr wohl.

Alles ein Teufelskreis.

Ich möchte einfach reine Haut, volles Haar und wach sein. That's it.
