

Hallo,

ich lese schon seit einiger Zeit hier mit, kam aber noch nicht dazu hier zu schreiben. Vielleicht ging es mir dafür anfangs auch einfach zu schlecht mit dem Haarausfall...  
Inzwischen kann ich (jedenfalls derzeit) etwas entspannter damit umgehen oder es möglichst, zumindest tagsüber unter Ablenkung, "ignorieren". Anfangs hat das ganze mich so dermaßen fertig gemacht, dass ich wieder panikattacken bekam und sogar wieder mit dem Rauchen angefangen habe weil mir plötzlich alles egal war...(blöde Idee, is mir klar )

Nun zu meiner HA-Geschichte:

Im Dezember bemerkte ich erstmals das meine Haare insgesamt viel dünner und weniger wirkten. Erst daraufhin achtete ich auf die tägliche Ausfallmenge. Es war nie dramatisch viel, aber eben deutlich, deutlich mehr als üblich!  
Ich hatte bis August letzten Jahres noch ganz feuerrote Haare und wollte aber gern wieder blond sein... Ich fand eine Friseurin, die mir an einem Tag die Haare von feuermelderrot in "rosa-blond" umwandelte. Mit dreimaligem(!) hochprozentigem blondieren  
Schon beim ersten Kämmen rieselte es die ersten Haare. Die Kopfhaut war entsprechend gereizt und gerötet. Die Haare seither eine Katastrophe... Strohig, brüchig, glanzlos.  
Dann ließ ich noch zwei mal den Ansatz nachblondieren. Beim zweiten blondieren brannte die Kopfhaut schon so dermaßen, dass mir erste Zweifel kamen, wie lange das wohl noch gut ginge.

Es kam der Dezember, der HA und seither blondiere ich nicht mehr.  
Als ich den HA feststellte ging der erste Weg zum Hautarzt, da ich zusätzlich zum HA immer müde, abgeschlagen, depressiv und extrem infektanfällig war.  
Die Blutentnahme ergab einen Ferritinwert von 22, auf den ich nun alles schob.  
Ich nahm von da an (Mitte Januar) täglich eine Ferro-Sanol und Kräuterblut zusätzlich.  
Der HA wurde nicht besser, eher schlimmer, zudem unreine Haut und ein extremes Jucken und Brennen im hinteren Kopfhautbereich. Ausserdem Schuppen (hatte ich vorher nie Probleme mit!)

Ich bekam Panik und ging zu einer Haarsprechstunde in Köln.  
Ergebnis: Sieht nicht aus wie AGA, ZUPftest auch negativ, kein Trichoscan nötig. Aber extrem gereizte Kopfhaut. 1 Woche Cortison und spezielles Shampoo sollten helfen.  
Half aber nicht. Nicht wesentlich.

Meine Angst wurde immer größer, das Jucken auf der Kopfhaut auch. Ich bekam nun auch Pickel auf der Kopfhaut und die Haare wurden super schnell fettig.  
Ich begann fast täglich Fotos von meinem Kopf zu machen und mir 30.000 mal täglich den Scheitel anzusehen. Natürlich erkannte ich schnell eine Lichtung im Scheitelbereich und mir fiel auf, dass der Mittelscheitel am Hinterkopf sichtbar war... Nun ist das große Problem, dass ich mir vorher meinen Kopf nie so genau von oben oder hinten angeschaut habe, habe also kaum vergleich. Auf ganz alten Fotos sieht man nur, dass ich schon immer einen eher breiteren, ungleichmäßigeren Scheitel hatte.  
Kann aber seither die Haare nurnoch zusammengebunden tragen, da mich dieser sichtbare

Scheitel hinten so stört (zumal die Kopfhaut dort immer feuerrot ist)

Geheimratsecken hatte ich schon als Kind, ob die jetzt schlimmer sind, kann ich garnicht sagen. Glaube schon.

Auf jeden Fall, sind so "zackige Stellen im Scheitel, ihr nennt das hier "tannenbaummuster", glaube ich. Aber die sind überall wo ich den Scheitel ziehe.

Dünnere sind die Haare definitiv am Stirnansatz, da sieht man es recht deutlich. Aber sie sind auch insgesamt viel dünner. Ich kann überhaupt nicht ausmachen wo der HA am stärksten ist, es ist auf dem ganzen Kopf, überall weniger.

Ich habe jetzt einfach Angst, dass mir die Zeit davon läuft. War vor zwei Wochen noch einmal bei einem (angeblich) auf HA spezialisiertem Hautarzt. DER sagte nur:

"Hm, sieht nicht aus wie Glatze bei einem Mann!"

DAS war seine Diagnose!

Er wollte einen Trichoscan machen, ich lehnte ab, wollte von der Praxis nix mehr wissen.

Jetzt habe ich wieder einen Termin Anfang nächsten Monats bei einem weiteren Hautarzt.

Die Kopfhaut ist noch immer sehr gerötet, brennt zwischendurch und juckt, besonders im Hinterkopfbereich. Ausserdem ist die Kopfhaut sehr fettig und oft von so einem weißem, leichten Belag überzogen...liiiiiihhhh

Zwischenzeitlich war ich nochmal bei meinem Hausarzt, weil es mir auch körperlich immer schlechter geht.

Herzrasen, Schwindel, Schwäche, Müdigkeit, Übelkeit, Sodbrennen, Depressive oder gereizte Stimmung, Schlafstörungen.... Alles echt belastend!

NUun kam heraus, dass ich zu dem niedrigen Ferritinwert auch noch recht schlechte VitaminD und VitaminB12-Werte habe.

Vitamin D	8,0	Norm: 20,0-70,0
-----------	-----	-----------------

Vit.B12	240	Norm: 211-946
---------	-----	---------------

Schilddrüsenwerte aber o.k. Ferritin wurde leider nicht erneut bestimmt, Zink war "nicht möglich"

Meint ihr, der HA könnte tatsächlich durch diese "Nährstoffdefizite" entstanden sein? Wie gehe ich jetzt am besten vor? Habe weiterhin FerroSanol und bekomme jetzt noch Tabletten für VitaminD. Ausserdem muss ich jetzt Omeprazol wegen meiner ständigen Magenbeschwerden nehmen.

Ist es sinnvoll noch weitere Werte bestimmen zu lassen oder zusätzliche Präparate einzunehmen?

Und können diese Kopfhautprobleme auch mit einem Nährstoffmangel zusammenhängen?

War auch schon beim Frauenarzt vor drei Wochen und habe von der Pille Bellissima wieder zu der Valette gewechselt, da ich hoffte der HA und die ständige Übelkeit könnten davon kommen, brachte aber auch nichts.

Noch zu meiner Person:

weiblich, 29 Jahre alt, Vegetarier, keine erbliche Vorbelastung (jedenfalls niemand, der wirklich Glatze hatte, dafür haben wir alle Geheimratsecken, dabei aber volles, sehr dickes Haar) bisher

sehr dicke, volle Haare. HA und dünnes Haar kam sehr plötzlich.

Ich bin soooo gespannt was ihr dazu sagt...

Foto einstellen traue ich mich derzeit nicht, zumal es mir grad wieder etwas besser geht. Ich finde auch, dass bei einigen Frauen der Scheitel auch so aussieht wie bei mir und denke mir dann immer, dass diese Frauen das vielleicht völlig normal finden und auch keinen HA haben, das somit also vielleicht normal ist und bei mir auch schon immer so war... Oder ich denke mir, dass der Scheitel natürlich lichter wird, wenn insgesamt die Haare weniger werden, is ja eigentlich logisch, oder?

So tröste ich mich immer ein wenig vor der Horrorstellung AGA... Über eine mögliche AGA werde ich mir dann vielleicht nach dem nächsten Hautarztbesuch, oder eurer Meinung diesbezüglich, nochmal Gedanken machen. (wenns denn mal ein guter Hautarzt ist \*hoff\*)

Soooo, sorry wegen des langen und vielleicht etwas chaotischen Textes aber das ganze geht nun schon so lang... Weiß immer gar nicht wo ich anfangen und aufhören soll zu erzählen.

Jetzt ist es wenigstens mal raus. Das tut schonmal gut....

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen  
Posted by [Cornelia](#) on Wed, 20 Mar 2013 15:55:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Chima und erstmal herzlich willkommen

Die starke und mehrmalige Aufhellung Deiner Haare kann natürlich zu Deinem Kopfhautproblem geführt haben.

Bei so stark gereizter Kopfhaut kann es natürlich gut sein, dass Dir deswegen die Haare ausgehen.

Auch durch Nährstoffmangel, vor allem dem, der für die Haare wichtig ist, kann dies zu starkem HA führen, natürlich.

Ich kann Deine Angst und Ungeduld verstehen, aber Du darfst nicht vergessen, dass Haare ihre Wachstumsphasen haben, d.h. wenn Du einen FE-Mangel hast, dann musst Du diesen nicht nur stark erhöhen, sondern wenn er im normalen Maß ist, auch noch gut 3 Monate warten, bis das bei Deinen Haaren angekommen ist.

Dasselbe gilt für Vitamin D und B.

Lass bitte noch Zink überprüfen!

Ich möchte Dir auch sicherheitshalber raten zu einem Gynäkologen oder Endokrinologen zu gehen und Deinen Hormonstatus überprüfen zu lassen.

Am besten wäre dies natürlich ohne Pille, aber auch unter Einnahme der Pille kann er sicher feststellen, ob die Androgene (männlichen Hormone) zu hoch sind oder Östrogen zu niedrig.

Und auch bei der Einnahme der Pille gilt: Ein paar Wochen reichen da nicht aus, um erkennen zu können, ob die künstlichen Hormone helfen.

Da musst Du schon mit mindestens 3 Monaten rechnen.

Unreine, fettige Gesichts-und Kopfhaut kann (muss aber nicht) auf zu viele männliche Hormone hindeuten.

Dass Du müde, abgeschlagen, infektanfällig etc. bist, würde ich demnach dem Nährstoffmangel zuschieben, da Du ja schreibst, dass Deine SD-Werte (Schilddrüse) in Ordnung waren.

Auf der anderen Seite muss man erwähnen, dass Ärzte das gern sagen, wenn man schon an der unteren oder oberen Grenze der Normwerte kratzt.

Hast Du Werte, die Du hier einstellen könntest?

Wenn Du Cortison bekommen hast und ein spezielles Shampoo für die Kopfhaut, wie war dann die Diagnose des Hautarztes?

Hast Du ein seborrhoisches Ekzem?

Starke Reizung durch die Aufhellung?

Dass Du zu einem anderen Hautarzt gehen möchtest, finde ich gut, da Dir diese Mittelchen ja für die KOPfhaut bisher nicht geholfen haben.

Aber ich bin auch nicht sicher, ob eine Anwendung über lediglich eine Woche da so viel bringt.

Immerhin hattest Du schon mal einen Arzt, der Dir nicht gleich AGA diagnostiziert hat, darum wäre ich -auch in Anbetracht der anderen möglichen Ursachen- da erstmal beruhigt.

Es wäre aber sicher sinnvoll, von allen Seiten anzugreifen und zu schauen, wo Mängel sind und was in Frage käme, denn falls (nur falls) es zusätzlich eine AGA ist (Nährstoffmangel, Aufhellung der Haare, starke Kopfhautreizung sind sicherlich auch Auslöser oder Trigger), dann empfehl es sich, so schnell wie möglich dagegen zu arbeiten.

LG

Cornelia

---

Subject: Aw: Neu hier und gleich viele Fragen

Posted by [Chima](#) on Wed, 20 Mar 2013 17:34:19 GMT

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

Hallo Cornelia,

danke für die Antwort!!!!

SD-Werte sind alle soweit im Normbereich, habe im Schilddrüsenforum schon nachgefragt

Ohne die Foren, wo sich Leidensgenossen treffen, wäre man ja echt aufgeschmissen. Traurig!

So wäre ich selber gar nicht auf die Idee gekommen VitaminD testen zu lassen...Und dann gibt

mir im Netz Jemand diesen Tip und siehe da! Ist ja schon ein deutlicher Mangel. WEnn man liest, dass ein "starker Mangel mit Wertén unter 10 in westlichen Ländern heute sehr selten ist", gibt einem das schon zu denekn wenn man plötzlich einen WErt von grad mal 8 hat

Eigentlich könnte es mich beruhigen, dass beide Hautärzte sagten, es sähe nicht nach AGA aus. Aber so richtig geguckt haben die nun auch nicht... Einmal um den Kopf gelaufen kurz an einem Strähnchen gezupft - fertig!  
Diagnose war nur "gereizte Kopfhaut"

Der Frisör bei dem ich neulich war sagte "Boah, wie krass! Kinchen was ist denn mit deiner Kopfhaut????"

---