

---

Subject: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?

Posted by [An\\_Ja](#) on Tue, 10 Mar 2015 16:04:43 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Ich bin neu hier in diesem Forum, obwohl sich meine Haare schon seit Längerem lichten. Mein Name ist Anja und ich bin 26 Jahre alt. Vor etwa 2 Jahren bemerkte ich das erste Mal Lücken im Haar an meinem Hinterkopf. Seither wird es schlimmer. Zuerst lichteten sich, wie gesagt, die Haare an meinem Hinterkopf; seit einiger Zeit nun auch oben auf meinem Kopf. Dabei fällt auf, dass ich keinen vermehrten Haarausfall habe, sondern einfach keine neuen Haare nachwachsen. In die Länge wachsen die Haare ohne Ende.

Bislang konnte ich es einigermaßen gut kaschieren, z.B. durch das Auftragen von Schütthaar oder dem Zusammenbinden der Haare. Aber allmählich wird es schwierig. Nachdem ich letztes Jahr aus finanziellen Gründen nie in eine Haarsprechstunde gehen konnte (und vielleicht auch, weil ich das Problem immer ein wenig verdrängen wollte), habe ich endlich im Mai einen Termin und hoffe, dort eine Diagnose und auch Tipps für die Behandlung zu bekommen.

Dennoch würde es mich im Vorfeld interessieren, was ihr mit eurer Erfahrung zu meinen Fotos sagen würdet.

Ich vermute ja, es ist AGA, da meine Mutter ebenfalls seit ihren Zwanzigern darunter leidet. Nur hat sie nie so einen Kahlschlag am Hinterkopf erlebt... Was mir noch einfällt ist, dass ich in dem Jahr, bevor mir die Lücken das erste Mal auffielen, angefangen habe, meine Haare selbst zu färben (habe es vorher immer beim Friseur machen lassen), die Pille im Langzeitzyklus zu nehmen und ich für einen Zeitraum von neun Monaten ein Antidepressivum eingenommen habe.

Seit einigen Wochen kommen bei mir noch extremes Kopfhautjucken und Schuppen hinzu, obwohl ich kosmetisch nichts anders gemacht habe als sonst...

Bevor ich noch weiter fasede, würde ich mich über eure Meinung freuen!

Viele Grüße,

Anja

---

### File Attachments

1) [20150208\\_234516.jpg](#), downloaded 11912 times



---

Subject: Aw: Sehr liches Haar - eure Meinung?  
Posted by [An\\_Ja](#) on Tue, 10 Mar 2015 16:07:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier noch ein Foto von der Seite:

#### File Attachments

1) [20150208\\_235041.jpg](#), downloaded 12162 times

---



---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 10 Mar 2015 18:27:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallöchen Anja!!

Was mich zuerst interessieren würde: Warst du denn schonmal beim Arzt deswegen und hast nachsehen lassen, ob nicht irgendwelche Mängel oder Krankheiten (Schilddrüsen Probleme etc.) daran schuld sein könnten?

---

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [An\\_Ja](#) on Sun, 07 Jun 2015 14:57:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So, es ist schon einige Wochen her, dass ich meinen Beitrag schrieb, aber inzwischen kann ich eine Antwort auf Pfannkuchens Frage liefern, da ich endlich meinen Termin beim Hautarzt hatte.

Zunächst einmal teilte er mir mit, dass sich nicht 15 % meiner Haare in der "Ausfallphase" befinden wie es normal wäre, sondern 22-25 %, über den gesamten Kopf verteilt. Dies spricht wohl für einen diffusen Haarausfall, der bei mir aber durchaus auch mit vererblichem Haarausfall gepaart sein kann.

Bei einer Blutuntersuchung wurde dann festgestellt, dass ich unter latentem Eisen- und Zinkmangel leide, welche ich zukünftig mit den entsprechenden Tabletten bekämpfen darf. In einem halben Jahr würde dann eine neue Blutuntersuchung gemacht werden.

Das Absetzen meiner Pille (Evaluna), die ich nun schon seit fast 10 Jahren einnehme (und seit 2012 im Langzeitzyklus), und das anschließende Erstellen eines Hormonspiegels würde er mir nur dann empfehlen, wenn Eisen und Zink nichts bringen. Er meinte auch, dass ich selbst entscheiden könne, ob ich Regain / Minoxidil auftragen will oder nicht, aber er würde nichts überstürzen.

Auf der einen Seite freue ich mich natürlich darüber, dass die Untersuchung zu einem Ergebnis geführt hat, denn das lässt hoffen. Andererseits ist die Anspannung groß, dass die Behandlung zu nichts führt. Ganz abgesehen davon ist der Leidensdruck durch das lichte Haar wirklich groß geworden. Ich brauche morgens inzwischen ewig, um die Haare einigermaßen dicht aussehen zu lassen. Leider sind mir, abgesehen vom Schütthaar, keine für einen Studenten finanzierbaren kosmetischen Lösungen bekannt.

Ich weiß, ich habe jetzt keine konkrete Frage gestellt, aber falls es jemanden gibt, dem irgendetwas dazu einfällt, würde ich mich über einen Kommentar freuen.

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 07 Jun 2015 17:33:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo An\_Ja,

darf ich fragen, was Du für Zink und Eisen Werte hattest? Und welche Mittel Du jetzt einnimmst?

Weil bei mir sah vor einigen Jahren mein Haarstatus auch so aus (ist bei mir jedioch leider schlechter geworden). Zink wurde mal gemessen, lag bei : Zink (ug/dl) 64 (66-110)

Und Ferritin war bei 80, eigentlich nicht so schlecht.

Eisenpräparate nehme ich gar nicht. Und Zink habe ich Zinkorotat, aber nehme ich leider nicht so regelmäßig. ich vergesse es oft.

Ich habe auch längere Zeit Toppik benutzt, bin aber dann auf Hairfor2 umgestiegen.

Blueeyes

---

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [An\\_Ja](#) on Sun, 07 Jun 2015 18:38:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@blueeyes:

Der Arzt gab mir für Zink den Wert 0,7 mg/dl und für Ferritin den Wert 52 µg/l durch. Der Zinkwert liegt wohl am unteren Grenzwert und der Ferritinwert zwar an sich im Normalbereich, aber ist zu niedrig für ein gesundes Haarwachstum.  
Verschrieben wurde mir auch Zinkorot 25 und Haemoprotect 100.

---

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [nina199](#) on Sun, 07 Jun 2015 22:26:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kann eigentlich auch nur ergänzen das, wenn du sowieso schon genetisch vorbelastet bist, wenigstens die haare einigermaßen gut mit nährstoffen versorgt werden sollten. also immer gucken das die blutwerte okay sind. Vitamin B12 ist auch sehr wichtig. Ich schlucke eigentlich auch alles was das herz begehrt hatte auch jahrelang eisenmangel und dies nie wirklich für voll genommen, aber dies ist auch sehr wichtig

---

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [Ashura](#) on Mon, 08 Jun 2015 22:26:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@An Ja

Wenn du einen Eisen und Zinkmangel hast, musst du nicht ein halbes Jahr warten bis zur nächsten Blutuntersuchung...kannst es z. B. bei deinem Hausarzt machen, übernimmt auch die Krankenkasse.

Lasse mir alle 3 Monate meinen Eisenwert bzw. Ferretin und HB überprüfen. Ach ja, wurde bei dir der HB Wert nicht gemessen?

Versuch immer ein Glas O-Saft oder Multivitaminsaft mit dem Eisen einzunehmen, dann kann dein Körper mehr vom Eisen aufnehmen.

---

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [angorakatze](#) on Tue, 09 Jun 2015 20:17:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@An\_Ja

Kurz zum Kaschieren. Mein Haarstatus ist deinem ähnlich. Ich benutze DermMatch, das ist quasi Make-Up für die Kopfhaut / Haare. Mit Toppik bin ich nicht so klar gekommen, ich fand man sah immer die Streusel zu sehr.

DermMatch soll man mit etwas Wasser feucht machen und dann mit einem Applikator auf der Kopfhaut verteilen. Man kann es aber auch trocken verwenden. Und genau das mache ich zurzeit, denn die andere Methode dauerte mir zu lange. Ich finde das Ergebnis gut und vor allem geht es schnell. Das reine Auftragen dauert nur 5 bis 10 Minuten je nachdem wie genau/perfekt frau es haben möchte. Natürlich abzüglich Haare vorher waschen und trocknen lassen.

Aber man darf kein helles, enges T-Shirt über den Kopf ziehen, dann färbt es ab. Aber dann kann man sich immer noch ein Handtuch o. Plastiktüte über den Kopf legen um das zu verhindern.

Heute wollte ich Dermmatch nach bestellen( es hält sehr lange) und habe entdeckt, dass das gleiche Produkt auch von einer anderen Marke angeboten wird. Und die bieten eine Probierversuche für 10 € an, vielleicht wäre das ja was für Dich.

Ich habe gelesen, dass man DermMatch auch mit Toppik für ein noch besseres (dichteres) Ergebnis verwenden kann, aber das habe ich noch nicht probiert, weil es mir bisher so ausreicht.

Viele Grüße  
angorakatze

Edit: Die andere Marke heißt Ecobell. Und ich trage DermMatch mit einer Puderquaste auf, geht noch schneller.

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [An\\_Ja](#) on Thu, 11 Jun 2015 22:08:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Erstmal an alle ein herzliches Dankeschön für die Tipps! Ich bin richtig froh, in diesem Forum gelandet zu sein und wertvolle Erfahrungsberichte zu bekommen!

Auf andere Werte als auf die von Ferritin, Zink und TSH ist der Arzt am Telefon nicht eingegangen. Ich bin aber vor kurzem auch betriebsärztlich untersucht worden und dabei kam für HB der Wert 12,8 g/dl raus. Der liegt ja im Rahmen, aber schon eher im unteren Bereich. Allerdings kann ich mit diesem Wert nicht viel anfangen und mein Arzt hat mir nichts dazu gesagt. Was würdet ihr dazu sagen?

Die Einnahme von Eisen mit Saft und von Vitamin B12 werde ich mir zu Herzen nehmen. Es kann ja nicht wirklich schaden, sich noch ein paar Tabletten mehr einzuschmeißen. Wahnsinnig viel verlieren kann ich wohl nicht mehr

Danke auch für den Tipp mit DermMatch. Das ist jetzt schon der zweite wertvolle Tipp zum

Thema kosmetischer Abdeckung. Ich kannte bislang nur Schütthaare, die mich jeden Morgen zur Weißglut treiben. Und obwohl ich wirklich schon recht viel davon verwende, traue ich mich nicht mehr, meine Haare offen zu tragen. Ich habe jetzt meine Standard-Duttfrisur, ohne die man mich (leider) nicht mehr zu Gesicht bekommt

Schade, dass die medizinische und kosmetische Behandlung so stark von Geld abhängig ist. Habe kürzlich meiner Krankenkasse (bin bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland) eine Email geschrieben und gefragt, ob sie zumindest einen Teilbetrag eines vom Hautarzt verschriebenen Haarteils übernehmen. Antwort: "Haareteile sind aufgrund höchstrichterlicher Rechtsprechung (Entscheidung des Bundessozialgerichtes) von der Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenversicherung ausgeschlossen"

---

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 12 Jun 2015 13:34:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Hb war ziemlich hart an der Grenze, als mein Ferritin bei 5 lag; bist du denn müde oder so?

Jaja, die lieben Krankenkassen.... haste wirklich was anderes erwartet?!

---

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [An\\_Ja](#) on Sat, 13 Jun 2015 07:10:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Pfannkuchen:

Ja, ich werde immer sehr schnell müde. Meistens so schlimm, dass diese Müdigkeit ein echtes Hinderniss auf der Arbeit ist und ich regelmäßig mit dem Kopf auf dem Tisch ein Nickerchen machen muss, weil dann gar nichts mehr geht.  
Ich hoffe tatsächlich, dass das Eisen da ein wenig helfen kann.

---

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [Ashura](#) on Sat, 13 Jun 2015 20:00:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin auch oft total platt wegen meiner Blutarmut. Hierbei ist es neben Eisen auch sehr wichtig, dass du viel trinkst.

Neben Wasser, kann man auch Brennesseltee trinken, hilft den HB Wert nach oben zu treiben.

Wenn der HB Wert zu niedrig ist wird der Körper nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt.

---

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [sarahjay](#) on Tue, 21 Jul 2015 22:14:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die Geschichte ähnelt deiner, nur mit dem Unterschied, dass ich erhöhte Androgene habe, die mit 2,5 mg CPA behandelt werden. Mein Zustand ist nicht so weit fortgeschritten wie bei dir, aber weil die Lichtung bei mir auch überwiegend am Hinterkopf und oberen Hinterkopf ist und ebenfalls einen Eisen- und Vitamin D Mangel habe, würde ich mich gerne austauschen. Ich finde es unfassbar schwierig, den Ferritinwert in den "Griff" zu kriegen und kämpfe seit 2 Jahren gegen das Fortschreiten meiner Lichtung an. Hast du Lust dich mal näher auszutauschen?  
LG Sarah

---

Subject: Aw: Sehr lichtetes Haar - eure Meinung?  
Posted by [An\\_Ja](#) on Wed, 30 Dec 2015 20:48:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es sind ein paar Monate vergangen, seit ich das letzte Mal hier schrieb. Leider hat die Einnahme der Eisen- und Zinktabletten noch keinen sichtbaren Erfolg gezeigt. Auf dem Oberkopf hat sich das Haar ein bisschen mehr gelichtet, vor allem vorne an der Stirn am Scheitelpunkt.

Mit Schütthaar hatte ich ja schon länger mein Haar aufgefüllt. Im Sommer fing ich dann auch damit an, einen Concealer zu benutzen, um im Stirnbereich die Haare optisch zu verdichten. An sich kam ich damit einigermaßen zurecht (wenn man von dem feinen braunen Staub im ganzen Zimmer absieht), aber seit dieser Zeit habe ich arge Probleme mit meiner Kopfhaut (viele Schuppen, starker Juckreiz). Ob dieser Kopfhautzustand tatsächlich mit den ganzen kosmetischen Mitteln zusammenhängt, kann ich nicht mit Sicherheit sagen, aber der Genesung hilfreich ist das ganze Zeug sicher nicht. Außerdem bin ich es leid, immer mit der selben Frise (Pferdeschwanz) herumzulaufen, weil es die einzige ist, die meinen "nackten" Hinterkopf verdeckt.

Ich habe es mir nun zum Ziel gemacht, mir mit einem Haarerersatz etwas mehr Selbstsicherheit zu beschaffen. Ich habe schon einiges hier im Forum gelesen, aber bin immernoch verunsichert. Ich habe mir gedacht, dass ich gerne ein Oberkopfhaarteil hätte, das ich klippen kann und durch dessen Netz noch ein paar Eigenhaare gezogen werden. Ich bin noch Studentin und habe nicht viel Geld. Für ein HT müsste ich vermutlich einen Kredit aufnehmen. Deswegen möchte ich es so günstig wie möglich halten und mich nicht an monatliche Kosten binden (wie z.B. bei der Version der permanenten Befestigung). Außerdem möchte ich zwischendurch auch das Gefühl von Freiheit (also ohne HT) genießen und meinen Haarstatus regelmäßig prüfen können.

Ich weiß, dass Kosten, Qualität und Service vom Salon abhängig sind. Kennt denn hier jemand im Raum Köln/Bonn/Düsseldorf einen guten Friseursalon oder besser ein Zweithaarstudio, der/das vielleicht meinen oben genannten Vorstellungen entspricht? Was haltet ihr generell von der Idee dieser geklippten Haarteile bei meinem Status? (siehe Fotos oben) Kann ich damit rechnen, unter 1000 Euro erfolgreich zu sein?

---

---



Subject: Aw: Sehr liches Haar - eure Meinung?  
Posted by [Blueray1970](#) on Sun, 03 Jan 2016 17:56:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guck mal hier, da kannst du Haarpraxen in deiner Nähe suchen und findest auch Infos über Kostenerstattung durch die Krankenkasse. Wenn du ein Rezept für Haarerersatz vom Hautarzt hast, bekommst du Zuschuss. Das solltest du auf jeden Fall in Anspruch nehmen. Die Haarpraxen helfen dabei auch.

[http://www.bvz-info.de/Endverbraucher/Zweithaar-Spezialisten suche/](http://www.bvz-info.de/Endverbraucher/Zweithaar-Spezialisten_suche/)

Grüße

---