

---

Subject: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um Einschätzung

Posted by [hareh](#) on Mon, 03 Aug 2015 21:06:28 GMT

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

---

Hallo Liebe Mitleidende,

ich bin 26, Studentin und seit etwa 1,5 Jahren leide ich zunehmend unter Haarausfall in der Vorderpartie (Pony, Ansätze.)

Mir fallen die Haare nicht auffallend aus, aber ich habe das Gefühl, dass immer weniger nach kommen und die kleinen Folikel im Ponybereich einfach keine neuen Haare hervorbringen. Das führt dazu, dass ich nur noch einen Seitenscheitel auf genau einer Stelle tragen kann, um es zu verbergen. Mittelscheitel geht gar nicht mehr, weil ich da eine besonders dünne bzw. kahle Partie habe und das dann doch recht schnell sehr dünn aussieht.

Seltsamerweise ist der Rest meiner Kopfhaut sonst in Ordnung und weist keine kahlen Stellen auf. Ich hatte nie besonders dicke, volle Haare, aber im Moment ist es so schlimm, dass ich wirklich Angst habe. An manchen Stellen ist die Kopfhaut auch leicht gerötet. Ein Arzt hat mir mal ein spezielles Shampoo (Dukray Kertiol) für Ekzeme und Schuppenflechte empfohlen - hat aber trotz gewissenhafter Anwendung nichts verbessert.

Ich möchte dringend etwas tun, bevor es schlimmer wird und ich hoffe, ihr könnt mir helfen. Ich habe auch schon ein Dreivierteljahr auf Färben verzichtet, weil ich dachte, dass der Haarverlust davon kommen könnte. Aber auch das hat soweit nichts verändert.

Ich habe mehrere Fotos gemacht, man kann aber offenbar nur eines pro Beitrag anhängen. Confused Man sieht auf dem Foto ganz gut, dass der betroffene Bereich besonders vorne ist, hinten werden die Haare auffallend dichter.

Liebe Grüße

---

### File Attachments

1) [20150803\\_200246145\\_ios.jpg](#), downloaded 1690 times



Subject: Aw: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um  
Einschätzung

Posted by [hareh](#) on Mon, 03 Aug 2015 21:10:46 GMT

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

---

Hier nochmal die kahle Vorderpartie

### File Attachments

---

1) [20150803\\_200211023\\_iOS.jpg](#), downloaded 1708 times



Subject: Aw: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um  
Einschätzung

Posted by [hareh](#) on Mon, 03 Aug 2015 21:22:46 GMT

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

---

Und hier die sonst normalen Resthaare

### File Attachments

---

1) [20150803\\_200304802\\_ios.jpg](#), downloaded 1310 times



Subject: Aw: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um Einschätzung

Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 04 Aug 2015 09:29:06 GMT

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

---

Hällöchen hareh

Erstmal: Wow, mit was für einer Kamera hast du denn die Fotos gemacht? Die sind ja mega scharf!! Man sieht ja sogar die Haarwurzeln!

Ja, also dass du da ein Problem hast, erkennt man ja wirklich gut; die Haut sieht auch ein wenig gerötet aus.

Da würde ich allerdings mit keinem Shampoo vom Arzt rangehen (außer du hast einen Pilz o.ä., sieht mir aber nicht danach aus)

Ich würde das mit natürlichen Mittelchen löse.

Bevor man dir noch irgendwas raten kann, müsstest du noch ein wenig was verraten:

Nimmst du die Pille? Irgendwelchen anderen Medis?

Wann fing das bei dir an? War da irgendwas vorher, was stressiges, neue Tabletten irgendwas?

Hast du SD Probleme? Oder wurde das schon mal untersucht?

Hast du Mängel? Wurde das schon untersucht?

Wenn du irgendwelche Blutwerte hast, stell die mal ein.

...so.. bin mir nicht sicher, ob ich was vergessen habe, aber reicht ja für den Anfang

---

Subject: Aw: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um Einschätzung

Posted by [hareh](#) on Tue, 04 Aug 2015 09:37:26 GMT

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

---

Liebe Pfannkuchen, vielen Dank für deine Antwort!

Oh, ich habe die Fotos mit meinem iPhone 6 gemacht , das hat wohl nen ganz guten Fokus.

Ich nehme die Pille seit 12 Jahren, seit ein paar Monaten die (Daylette : 0,02mg Ethinylestradiol +3mg Drospirenon), unter der ich aber keine Verschlechterung oder Verbesserung feststellen konnte. Sonst aber keine anderen Medikamente.

Also es kam ganz schleichend, vermehrt ist es mir die letzten 1,5 - 2 Jahre aufgefallen, dass meine Vorderpartie immer dünner wurde. Stress habe ich immer mal wieder durch mein Studium, das ich jetzt aber im Oktober abschließen werde.

Termin beim Hausarzt habe ich diese Woche noch, die Werte würde ich dann direkt hier hochladen. (Wie lange wartet man da so auf die Ergebnisse eines Bluttests?) Leider ist sonst nichts bekannt, weder Schilddrüse noch andere Mängel... :/

Was für natürliche Mittelchen meinst du so? Ich nehme an Vitaminen täglich Vitamin B Komplex, B12 und Kieselerde. Wie gesagt, es schreitet trotzdem voran Ich hatte gestern aus Versehen erst bei den Männern ins Forum gepostet, dort wurde mir zu 2% Minox und Ket Lotion

geraten.

Vielen Dank!!!

---

---

Subject: Aw: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um Einschätzung

Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 04 Aug 2015 09:48:36 GMT

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

---

Liebe hahah,

wow, krass, ja^^ Toller Nagellack auch

Okay, wenn du hier im Forum schon ein wenig gelesen hast, solltest du wissen, dass ich mittlerweile sehr sehr gegen die Pille bin. Habe sie 7 Jahre genommen und dank ihr am Hinterkopf Lichtungen, die mir erst auffielen, als ich auf einmal nach einem Pillenwechsel büschelweise Haare in der Hand hatte. Von daher... Pille kann dafür verantwortlich sein. Was heißt seit ein paar Monaten??! Warum ein Wechsel?

Klar, Studium macht Stress, habe ich auch grade, aber ich kenne den Haarausfall unter Stress nur so, dass er eben so lange geht, wie der Stress da ist und danach aufhört. Aber ich bin da auch keine Expertin.

Hausarzt.. da bin ich gespannt, ich drück dir die Daumen, dass da ein paar Werte gemacht werden! NEMs bitte vorher nicht nehmen!!

Ehm, das kommt drauf an.. wenn du in einer Stadt wohnst 1-2 Tage; aufm Land wartet meine Mutter auch mal 2 Wochen drauf; mein Endokrinologe schickt die immer nach HH und das dauert dann auch immer ne Woche.

SD sollte mal mitgemacht werden! (nicht nur den TSH, die freien Werte auch) Nur um Sicher zu gehen

Ich meine eher, dass du lokal was benutzt, was die Kopfhaut nicht reizt. Wie z.B. Rinsen aus Brennnessel oder Kamille zum Beruhigen der Kopfhaut. Mehr fällt mir grade nicht ein, aber ich schreib dir, wenn mein Hirn mehr arbeitet

Die Vitamine sind schon mal gut, aber werden dir da nicht groß weiterhelfen; aber schlecht sind sie auch nicht

Naja, will jetzt nichts gegen die Männer schreiben, aber Minox und Ket (bei manchen auch Sperma...) sind so die Wunderwaffen bei denen... würde ich lassen, erstmal! Weil man ja die Ursache rausfinden muss, das behandelt nur die Symptome...

---

---

Subject: Aw: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um Einschätzung

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Tue, 04 Aug 2015 17:42:40 GMT

---



Hallo hahah,

willkommen im Forum.

Du wirst Dich ja bestimmt schon durch einige Beiträge durchgewuselt haben und gemerkt haben, dass es gar nicht so einfach ist, eine konkrete Ursache für Haarverlust zu finden. Das ist wie die Nadel im Heuhaufen suchen.

Das ganze Stoffwechsel- und Hormonprogramm ist irrsinnig komplex. Ich vergleiche es immer gerne mit dem Innenleben einer alten Uhr, wo viele Zahnrädchen ineinander greifen. Hakt es bei einem Rädchen, drehen sich die Anderen nicht mehr richtig. Nur, in uns kann man nicht so einfach reinschauen und sehen, an welchem Rädchen es hakt. Leider!

Von daher sollte man wirklich Ursachenforschung betreiben.

1. Diese roten Flecken auf der Kopfhaut: Hast Du die nur an den lichtereren Stellen? Seit wann hast Du die bemerkt? Sind sie schuppig, das man auch von einem Ekzem sprechen kann? Oder könnte es z.B. "nur" die Sonne sein, die an den lichtereren Stellen ungehindert auf die Kopfhaut trifft und diese reizt?

2. Stress: Kann auch eine Ursache sein und ist ja generell nie gut, weil Stress dir Nährstoffe entzieht. Also gilt es die Stressoren zu vermeiden oder für einen Ausgleich zu sorgen. Allerdings kann ich mir irgendwie nicht vorstellen, dass Stress nur an einer Stelle des Kopfes zu Haarverlust führt. Eher vllt. diffus über den gesamten Kopf.

3. Eisenmangel: Ist oft eine Ursache und wäre z.B. etwas, was Dein Arzt diese Woche mal abklären könnte. Großes Blutbild, da sind auch die üblichen Werte wie Hb, MCV, MCHC, MCH drauf. Ferritin sollte gemessen werden, dazu auch immer den CRP Wert nehmen (das ist ein empfindlicher Marker für Entzündungen, dieser kann wenn er erhöht ist, den Ferritin Wert falsch hoch anzeigen), falls es der Arzt macht auch Transferrin.

4. Nährstoffe: Gut das Du schon die B-Vitamine nimmst. Das Problem ist, dass Frauen die die Pille nehmen oftmals einen 10 mal höheren Bedarf an Nährstoffen haben. Wichtig wäre dennoch messen zu lassen: B12, B6, Zink, Folsäure, evtl. auch Vitamin D3. Das sind meistens jedoch Selbstzahlerleistungen, die nicht von der GKV gezahlt werden.

5. Schilddrüse: Kann auch eine Ursache sein, wobei ich mir da auch nicht sicher bin, ob die Haare dann richtig ausfallen oder auch (so wie bei Dir) in geringerer Stärke bis gar nicht, nachwachsen. Ich glaube mal gelesen zu haben, dass es so ein typisches HA-Muster bei SD-Erkrankungen nicht gibt. Müsste ich auch erstmal recherchieren. Auf jeden Fall kann man die SD mal abklären lassen. Der richtige Ansprechpartner hierfür wäre ein Nuklearmediziner. Der bestimmt alle relevanten Blutwerte (TSH, fT3, fT4 und auch Antikörper, macht einen Ultraschall und evtl eine Szintigrafie. Zu so einem Arzt (zumindest kenne ich das so) kann man aber nur mit einer Überweisung hin. Evtl. kann Dir aber auch dein Hausarzt die Werte TSH, fT3, fT4 abnehmen. Oder aber Du leierst ihm eine Überweisung raus.

6. Medikamente: Es gibt auch eine Reihe von Medikamenten, welche HA auslösen können.

Nimmst Du da welche/ andere seit vielleicht den letzten 2-3 Jahren?

7. Pille: Nun ja, da gibt es unterschiedliche Meinungen. Die Pille nimmt man klar zur Verhütung, man ist freier dadurch, es ist bequem. Oder wegen Akne. Oder wegen Zyklusproblemen und und und. Solange man keine Probleme hat, denkt man glaube ich auch nicht nach, was man da jeden Tag eigentlich schluckt. Erst wenn körperliche Beschwerden, welcher Art auch immer auftauchen, überlegt man.

Die künstlichen Pillenhormone können im Körper auf jeden Fall eine Menge Schaden anrichten (siehe z. Bsp auch Nährstoffmängel). Auch habe alle Frauen, die die Pille einnehmen, einen Progesteronmangel. Einfach, weil durch die Pille kein Eisprung stattfindet, daraus aber zum größten Teil, das Progesteron gebildet wird. Progesteron (und auch alle anderen NATÜRLICHEN Hormone), sind aber für gesundes Haarwachstum enorm wichtig. Jetzt hast Du bereits mit 14 Jahren angefangen künstliche Hormone einzunehmen, da warst Du ja auch eigentlich noch voll in der Entwicklung, das kann schon Folgen haben, die Du jetzt spürst. Ich nehme mal an, dass bei Deinem Pillenwechsel vor ein paar Monaten kein Hormonstatus gemacht wurde? War ja nur ein Wechsel oder?

Also, Pille ja oder nein, muss eh jeder für sich entscheiden. Ich möchte es immer nur jeden ans Herz legen (gerade weil ich negative Erfahrungen mit künstlichen Hormonen gemacht habe) sich vorab gut zu informieren, was man da einnimmt. Bei Dir z.Bsp. das Drospirenon. Also kurz und knapp, es wäre schon mal sinnvoll einen Hormonstatus machen zu lassen, dass Du mal weißt, wie es da aussieht. NUR dazu müsstest Du wenigstens 2-3 Monate die Pille absetzen, sonst sind alle Blutwerte verfälscht.

8. Genetik: Gibt es denn in deiner Verwandtschaft jemanden mit Haarverlust? Das es vllt. eine Veranlagung gibt.

Zum Regaine/ Minoxidil: Auch hier gibt es verschiedene Meinungen. Ich von meiner Seite kann es empfehlen, weil es mir was bringt. Ich habe auch keinerlei Shedding oder Kopfhautprobleme. Ich nehme es quasi als Booster. Da meine Haarsituation nicht mal mehr 5 vor 12 ist, sondern 30 sek. vor 12 und ich einfach nicht möchte, dass meine Haarfollikel (bzw das was noch da ist von denen) absterben. Aber das ist wie gesagt nur meine Meinung und Erfahrung.

Viele Grüße Blueeyes

---

Subject: Aw: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um Einschätzung

Posted by [hareh](#) on Wed, 05 Aug 2015 15:50:52 GMT

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

---

Liebe Pfannkuchen, Liebe Blueeyesdeluxe!  
Vielen lieben Dank für eure Antworten, ich bin ganz begeistert.

@ Pfannkuchen: Danke! Das ist Shellac, die Farbe heißt "Decadence". Kann ich sehr empfehlen. Wird unter UV Licht gehärtet und hält min. 2 Wochen.

Ich hatte vorgestern bei meinem Hautarzt angerufen und die haben mich für "sowas mit Haarausfall" an den Hausarzt weiterverwiesen, damit die ein Blutbild machen. Die scheinen mir alle irgendwie nicht so auf der Höhe zu sein... -.- Ich habe mir auf jedenfall alle wichtigen Werte notiert und bin gespannt, ob sie alles machen. Hoffentlich kostenfrei, ehem Ich werde alles hier posten, sobald ich die Ergebnisse bekomme! Tausend Dank

@ Blueeyesdeluxe:

Auch dir vielen Dank für deine lange und detaillierte Antwort! 1 und 2. Also die roten Flecken sind eigtl nur vermehrt im Bereich des Ponys. Aber kann auch sein, dass sie mir da nur so auffallen, weil meine Haare da so licht sind. Sie sind allerdings nicht schuppig, sondern ganz glatt und fast glänzend und "gespannt". Ich habe die schon seit einer ganzen Weile und daraufhin ja mal dieses Dukray Shampoo gegen Ekzeme etc. bekommen.

Vielleicht sollte man dabei auch anmerken, dass ich generell ein stressanfälliger Mensch bin; bekomme auch in Stressphasen immer sehr trockene, schuppige Stellen an den Armen, die nach Stressabbau sofort wieder verschwinden.

Zu den Medikamenten: Ich nehme nur die Pille, sonst nichts. Die Pille habe ich wegen Libidoverlust und Migräne gewechselt. Ersteres hat sich aber eigentlich auch unter der neuen Pille nicht wirklich verbessert. Wie verhütet ihr denn, wenn ich fragen darf? Da in etwa 1,5 Jahren ein Kinderwunsch besteht, würde ich mir nichts mehr einsetzen lassen wollen.

Bezüglich der Genetik: Meine Mutter hat tatsächlich auch eher feines und etwas liches Haar, aber ganz diffus über den ganzen Kopf. Sie hatte in meinem Alter allerdings eine richtige "Mähne" und hat nur unter den Wechseljahren, jetzt mit 56 Jahren, unter lichtem Haar zu leiden. Deshalb kann ich nicht so richtig verstehen, warum ich in so jungem Alter Probleme damit habe, bzw. macht es mir deshalb umso mehr Angst.

Darf ich fragen, welches Minoxidil Produkt du verwendest? 2 oder 5% ? Alopexy 5% scheint mir da mit 3x 60ml das beste Preis- Leistungsverhältnis zu haben.

Liebe Grüße und vielen Dank für die schnelle Hilfe

---

Subject: Aw: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um Einschätzung

Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 05 Aug 2015 16:24:37 GMT

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

---

Hallöchen hareh

Sieht echt super aus! (wie teuer ist denn sowas?)

Nö, auf der Höhe ist da keiner, ganz ganz schlimm; dabei ist schnelle Hilfe so wichtig.

Drück dir auch die Daumen, dass du die ganzen Werte bekommst; viele sind aber gar nicht soo teuer (Zink, Magnesium, Ferritin gehen; teuer wirds dann bei der SD (jeweils 15€ pro Wert, Vit D kann teuer sein (bis 30€). Beim Ferritin bitte immer noch den CRP mitmachen

Mhmm, also ich hatte auch Migräne unter der Pille und habe seitdem ich sie abgesetzt habe keine mehr; die kam bei mir 100% nur davon. Libido kam erst ohne Pille wieder, vorher war tote Hose angesagt. So wie das jetzt ist kannte ich das gar nicht. Aber auch nur in der 1. Zyklushälfte, danach ist es echt.. naja, aber das dauert halt alles seine Zeit..

Ganz ehrlich: Wenn du bald nen Kinderwunsch hast, setz das Ding ab und befass dich mit NFP, das kannst du 1. gleich als Verhütung nutzen UND auch für die Kinderplanung; also 2 Fliegen mit einer Klatsche.

Ich bin grade dank Pille sehr unfruchtbar, d.h. mein Anti-Müller-Hormon ist echt grenzwertig, da müsste ich viel Glück haben, schwanger zu werden und dank Pille habe ich natürlich einen Progesteronmangel; Progesteron ist wichtig, um schwanger zu bleiben bzw. das Kind zu halten; durch meine nicht ausreichende Hochlage, würde ich kein Kind halten können.

Bitte lass dir bloß nichts einsetzen! Vor allem keine Hormonspirale!! Blueeyes hatte da im Hashi Forum einen interessanten Radiobeitrag eingestellt

@Blueeyes: Stell den hier doch auch mal ein (also nicht hier im Thread.. allgemein

Das mit der Genetik ist sicherlich gar nicht genetisch, sondern hormonell. Hatte sie mal einen Hormonstatus? Hat sie sich mal mit den Wechseljahren beschäftigt? (also dass da erst Prog, dann Östradiol absackt? Das macht ja dann die Probleme) Da müsste man hormonell auch was tun können

Minox willst du dann aber nur an der Stelle anwenden ne? Sorry für die dumme Frage

PS: Achja.. ich verhüte mit NFP (und Kondomen, damits noch sicherer ist)

---

Subject: Aw: Weiblich, 26, Haarausfall in der Ponypartie (MIT BILDERN) Bitte um Einschätzung

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 05 Aug 2015 18:02:56 GMT

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

---

Hallo hareh,

dann denke ich, dass auch diese Flecken stressbedingt sind. Wenn Du das eh allgemein über die Haut merkst. Bei anderen schlägt es auf den Magen, Du bekommst Flecken auf der Haut. Das kann gut sein. Und eben die Wettereinflüsse, die ungehinderter als bei dickeren Haaren auf die Haut kommen. Vielleicht würde Dir da was natürliches für die Kopfhaut helfen. Aber da kennt sich Pfannkuchen besser aus.

Ich gehe jetzt mal davon aus, dass das Haarwachstum nicht unmittelbar mit diesen Flecken zusammenhängt.

Die Pille, unter der Du Migräne ect. hattest, ist das dann die, die Du so lange genommen hattest? Hattest Du die in deinen jungen Jahren wegen speziellen Problemen (Akne oder Zyklusschmerzen) bekommen?

Ich hatte auch seit Pilleneinnahme Migräne, Libidoverlust kam später hinzu und einiges andere. Mir haben meine Ärzte immer gesagt, das würde nicht mit der Pille

zusammenhängen. Und jetzt, wo ich nach 20 Jahren, die Hormone absetze, habe ich keine Migräne und auch keine anderen Beschwerden mehr. Nur der Libidoverlust, da ist es bei mir fraglich, ob das noch was wird. Das könnt ich mir dauerhaft verdorben haben oder es dauert noch. Die Frage der Verhütung stellt sich bei mir daher auch im Moment gar nicht. Aber wenn, dann würde ich auch NFP machen. Keine Hormone mehr.

Manchmal soll sich diese Empfindlichkeit der Haarfollikel gegen das DHT (das wird durch ein Enzym aus Testosteron gebildet) vererben. Bei deiner Mutter hört es sich aufgrund der diffusen Lichtung und vom Alter her nach hormonell bedingten HA an. Die Hormone ( und die sind wichtig für gesundes Haarwachstum) sinken leider mit zunehmenden Alter. Hier könnten auch gut bioidentische Hormone helfen, wenn sie damit ein Problem hat. Meine Mutter macht 2 mal im Jahr eine Priorin -Kur über 2-3 Monate, da hat ihr insofern geholfen, dass die haare länger auf dem Kopf festgehalten wurden und dadurch alles fülliger aussah.

Priorin gibt`s auch in günstig. Steht auch in dem Link Thread ganz oben drin.

Deshalb kann ich nicht so richtig verstehen, warum ich in so jungem Alter Probleme damit habe, bzw. macht es mir deshalb umso mehr Angst. Ja, das glaube ich Dir. Ich bin auch die Einzige in meiner Familie, die lichte haare bekommen hat. Früher hatte ich ne mega dicke Lockenmähne. Deswegen muss man echt richtig früh anfangen, nach der Ursache zu suchen.

Darf ich fragen, welches Minoxidil Produkt du verwendest? 2 oder 5% ? Alopexy 5% scheint mir da mit 3x 60ml das beste Preis- Leistungsverhältnis zu haben.

Ich nehme Regaine 2% und das an 3-4 Tagen die Woche. 5%gen Schaum hatte ich mal, da kann ich aber echt von abraten, weil der klebt und sich auch sehr ungünstig auf einer noch behaarten Kopfhaut verteilen lässt. Eine 5%tige Tintur hatte ich hingegen noch nicht. Alopexy kenne ich auch noch nicht, scheint aber das Gleiche zu sein.

LG Blueeyes

---