

Ich wollte mal eben schnell meine Story erzählen und hätte danach noch paar Fragen zu Minoxidil, vielleicht weiß ja jemand dazu was :)

Also mein Haarausfall hat Ende 2018 (mit 18, jetzt bin ich 21, fast 22) angefangen, bzw. dann hab ich es bemerkt. Bin daraufhin zum Arzt, welcher eine Anämie festgestellt hat (Hämoglobin bei 9 (Referenz 12-15) und Ferritin bei 6 (manche Quellen sagen ja, genauso wie meine Hautärztin, erst ab einem Wert ab 70 stabilisiert sich das Haarwachstum)). Hab also Eisentabletten bekommen, nach 3 Monaten kontrolliert und mir wurde gesagt, die Werte seien gut (glaub ich im Nachhinein nicht, sondern dass die noch viel zu niedrig waren), hat sich alles nicht wirklich gebessert, also ein Jahr darauf nochmal Blut abgenommen, Ferritin bei 15, mir wurde gesagt dass sei gut, obwohl ich immer noch Mangelerscheinungen hatte (Müdigkeit, niedriger Blutdruck zu dem ich eh tendiere, Kurzatmigkeit, rissige Mundwinkel, Haarausfall) hab das also wieder ausgesessen bis ich dann auf eigene Faust was genommen habe und nachdem ich erst bei einem inkompetenten Dermatologen gelandet bin, hab ich eine neue gesucht, die das Problem auch ernst nimmt und nicht direkt auf Minoxidil verwiesen hat. Das war vor einem Jahr. Durch einen Bluttest hat sie feststellen können dass Ferritin immer noch zu niedrig ist, genauso wie Vitamin D. Da ich auch eigentlich keine direkte familiäre Vorbelastung habe (mein Vater verliert mit Mitte 50 jetzt bisschen Fülle auf dem Kopf), kam auch nicht direkt die Diagnose AGA, aber vielleicht hab ich auch einfach nur Pech mit den Genen, neige auch zu leicht unreiner Haut, eventuell hat das ja auch einen Zusammenhang. Sie meinte aber nach einem Kontrolltermin paar Monate danach schon, dass es möglich sein kann, mit Minoxidil nachhelfen zu müssen, das hab ich natürlich immer vor mir hergeschoben.

Dazu kommt, dass ich auch schon immer untergewichtig war und bin (53 Kilo auf 1,75m), vielleicht spielt das auch eine Rolle, obwohl ich mich sehr ausgewogen ernähre, aber anscheinend auch zu wenig (Zyklus aber regelmäßig). Auch Stress spielt eine große Rolle, sei es wegen Uni, wegen der Haarprobleme oder belastende private Situationen. Wahrscheinlich sind das letztendlich mehrere Faktoren die da mit reinspielen.

Momentan liegt mein Ausfall einigermaßen im Rahmen, so dass ich nicht mehr denke, dass das "nur" TE ist, vielleicht chronisch, welcher die AGA nun aufgedeckt hat. Hab teilweise auch wieder kürzere Haare die ausfallen, zwischendurch auch ein paar sehr kurze unpigmentierte.

Natürlich hoffe ich noch irgendwie auf ein Wunder, dass sich alles von selbst reguliert, aber irgendwann muss ich dann wohl der Realität ins Auge blicken. Ich bin nun momentan also sehr am überlegen mit Minoxidil anzufangen, aber habe vorher dazu noch ein paar Fragen:

1) ist das Shedding anfangs wirklich nur das Haar, was in den nächsten Monaten eh ausgefallen wäre? Hab Angst dadurch komplett kahl zu werden

2) wenn ich das jeden Abend auftrage, muss das wahrscheinlich ja immer ungefähr um die gleiche Uhrzeit erfolgen? Meistens geh ich so gegen 22/23 Uhr ins Bett, aber was ist, wenn ich mal länger unterwegs und dann eventuell erst um 4 Uhr morgens zuhause bin? Unterwegs werde ich das dann ja nicht auftragen können.

3) kann man auch irgendwann zur oralen Aufnahme wechseln und die topische Anwendung ausschleichen? Denn ehrlich gesagt klingen jeden Tag eine Tablette deutlich angenehmer als immer eine Tinktur zu verwenden, wobei das wahrscheinlich auch irgendwann in die Routine übergeht. Es gibt ja durchaus ein paar Studien, wo schon mit sehr geringen Dosierungen Erfolge erzielt wurden und der Blutdruck nicht betroffen ist.

Momentan ist der Ausfall relativ okay, definitiv mehr als "normal", aber aushaltbar. Nur dass alles immer weniger wird zieht mein nicht vorhandenes Selbstbewusstsein komplett ins negative, vor allem wenn ich nur überall schönes volles Haar sehe, auch bei Männern in meinem Alter. Ich kriege außerdem Eiseninfusionen um das Ferritin zu pushen und nehme aufgrund niedriger Werte auch Vitamin D. Startwert für die Eiseninfusion war ein Ferritin von 30, zwischendurch war der Wert mit Tabletten auch bei 46, glaube das ging aber ziemlich schnell wieder bergab. Ich wollte mich außerdem noch um einen Termin beim Endokrinologen kümmern, damit das mal abgecheckt wird. Hab da leider nicht früher dran gedacht, bzw. auch kein Arzt hat mich drauf hingewiesen, dass mal zu kontrollieren. Meine Gynäkologin hat das auch nicht interessiert, sondern hat mir nur eine Pille aufgeschrieben, welche soweit ich weiß nicht mal antiandrogen wirkt (Swingo 20 oder 30).

Vielleicht hat sich das ja jemand durchgelesen und paar Antworten auf meine Fragen, oder allgemeine Anmerkungen. :)

Subject: Aw: Ein paar Fragen zu Minoxidil & Meine Geschichte

Posted by [hairlessShark](#) on Sun, 24 Oct 2021 15:43:10 GMT

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

ach, was ich vielleicht noch hinzufügen sollte: Mein Ausfallmuster ist sehr diffus. Angefangen hat das mit ausdünnenden Seiten und im Nackenbereich und dann irgendwann überall, auch auf dem Oberkopf. Denke nicht unbedingt typisches AGA Muster, aber das kann ja auch diffus auftreten. Trotzdem dass ich "nur" noch ca. 60% meiner anfänglichen Dicke habe (hatte wirklich sehr dicke Haare, v.a. auch in der Pubertät, hatte währenddessen ein Jahr lang auch mittelschwere Akne) ist mein Scheitel nicht unbedingt breiter, aber ich denke, irgendwann wenn die Haare überall fehlen macht sich das natürlich auch am Oberkopf bemerkbar.

Ach man, mein Selbstwertgefühl ist wirklich so im Keller deswegen. Ich traue mich nicht mehr unter Leute (muss ich natürlich trotzdem wegen Uni), vereinsame und habe teilweise schon Suizidgedanken. Warum gibt es so nen Mist.. Was würde ich nur dafür geben wieder meine alten Haare zu haben.. Würd sogar nen Pakt mit dem Teufel schließen wenn das gehen würden..

Subject: Aw: Ein paar Fragen zu Minoxidil & Meine Geschichte

Posted by [Jolina](#) on Sat, 30 Oct 2021 15:52:37 GMT

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

Hallo,

Also " Minoxidil" gibt es nur topisch, nicht oral und ob Du das r Stunden früher oder Später aufträgt, ist sicher nicht so tragisch.

Gerade in den Anfang der 20' iger Jahre verändert sich meiner Beobachtung der Haarstatus noch mal.
Vormals extrem dicke Haare aus Zeiten der späten Kindheit und Jugend
Werden etwas weniger (beobachtet)

Bist Du von Deiner allgemeinen genetischen Veranlagung her so dünn ,
Oder hat das allgemein mit wenig Kalorienaufnahme zu tun (Sorry für die direkte Frage)

Liebe Grüsse

Jolina
